

HUBUNGAN PERILAKU MENGONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI (*FAST FOOD & JUNK FOOD*) DENGAN KEJADIAN *DISMENORE PRIMER* PADA REMAJA PUTRI DI SMA COKROAMINOTO SUKARESMI CIANJUR 2025

Putri Nurliani^{1*}, Rosita², Dyah Triwidiyantari³, Ira Kartika⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana dan Profesi Kebidanan, STIKes Dharma Husada

Email: putrisyrf5@gmail.com

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is a common menstrual pain experienced by adolescent girls, which can affect daily activities and quality of life. According to the World Health Organization (WHO), more than 50% of women in every country experience it. In Indonesia, the prevalence of dysmenorrhea reaches 64.25%. One of the factors suspected to be associated with dysmenorrhea is dietary patterns, particularly fast food consumption. This study aimed to determine the relationship between fast food consumption and the incidence of dysmenorrhea among adolescents. This research employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 53 respondents selected through simple random sampling. Data were collected using a questionnaire measuring the frequency of fast food consumption and the severity of dysmenorrhea. Data analysis was performed using the chi-square test. The results showed a significant relationship between fast food consumption and dysmenorrhea, with a $p\text{-value} = 0.001$ ($p < 0.05$). It can be concluded that high fast food consumption is associated with an increased incidence of dysmenorrhea among adolescents. Proper nutritional education is needed to encourage healthy eating patterns as an effort to prevent dysmenorrhea.

ABSTRAK

*Dismenore adalah nyeri haid yang umum dialami oleh remaja perempuan dan dapat berdampak pada aktivitas harian serta kualitas hidup. Menurut World Health Organization (WHO) lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalaminya. Di Indonesia, angka kejadian dismenore mencapai 64,25%. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan dismenore adalah pola konsumsi makanan, khususnya *fast food*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian *dismenore* di kalangan remaja. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 53 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur frekuensi konsumsi *fast food* serta tingkat keparahan *dismenore*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *chi-square*. Hasil uji menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dan *dismenore* dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa konsumsi *fast food* yang tinggi berhubungan dengan peningkatan kejadian *dismenore* pada remaja. Diperlukan edukasi gizi yang tepat untuk mendorong pola makan sehat sebagai upaya pencegahan *dismenore*.*

Keywords: *Dysmenorrhea, Fast Food, Junk Food, Adolescents*

Kata Kunci : *Dismenore, Fast Food, Junk Food, Remaja*

PENDAHULUAN

Dismenore primer merupakan salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri, ditandai dengan nyeri haid yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta menurunkan kualitas hidup dan prestasi belajar. Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)*, lebih dari 50% perempuan di seluruh dunia mengalami dismenore,

sedangkan di Indonesia prevalensinya mencapai 64,25%. Kondisi ini memerlukan perhatian khusus karena sebagian besar remaja belum memiliki pemahaman yang memadai terkait faktor risiko dan penatalaksanaannya.

Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kejadian dismenore adalah perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food* dan

junk food). Makanan cepat saji umumnya mengandung kadar lemak jenuh, natrium, dan lemak trans yang tinggi, serta asam lemak omega-3 yang rendah, sehingga dapat memicu peningkatan prostaglandin dan memperparah nyeri menstruasi. Perubahan gaya hidup dan pola makan modern turut mendorong peningkatan konsumsi *fast food* di kalangan remaja, yang secara tidak langsung dapat berdampak pada kesehatan reproduksi mereka.

Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola konsumsi *fast food* dengan intensitas nyeri dismenore, namun sebagian besar dilakukan di luar wilayah Cianjur, Jawa Barat. Hingga saat ini, penelitian yang membahas secara spesifik keterkaitan konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA wilayah Sukaresmi, Cianjur, masih terbatas.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA Cokroaminoto Sukaresmi, Cianjur. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi program edukasi gizi dan kesehatan reproduksi yang lebih efektif untuk mencegah dan mengurangi dampak *dismenore* pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelatif dan metode cross-sectional. Desain ini dipilih untuk menganalisis hubungan antara perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food* dan *junk food*) dengan kejadian *dismenore primer* pada remaja putri. Penelitian dilaksanakan di SMA Cokroaminoto Sukaresmi, Kabupaten Cianjur, Jawa Barat, pada bulan Juni 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi remaja putri di SMA Cokroaminoto Sukaresmi, dengan total 110 siswi. Sampel penelitian dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 53 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan simple random sampling. Kriteria inklusi meliputi remaja putri yang telah mengalami menstruasi dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi adalah siswi dengan penyakit penyerta seperti kista, endometriosis, atau tumor.

Instrumen penelitian berupa *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* untuk mengukur frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan *Numeric Rating Scale (NRS)* untuk menilai tingkat keparahan dismenore. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi variabel, dan bivariat menggunakan uji Chi-square dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha=0,05$) untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen dan dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

a. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi *Fast Food*

No	Frekuensi <i>Fast Food</i>	Jumlah	
		F	%
1	Tidak Sering (<2x/minggu)	8	15.1
2	Sering (>2x/minggu)	45	84.9
Total		53	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa dari 53 responden, siswi yang tidak sering mengonsumsi *fast food* sebanyak 8 orang (15.1%), sedangkan siswi yang sering mengonsumsi *fast food* sebanyak 45 orang (84.9%).

b. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Dismenore Primer*

No	Dismenore Primer	Jumlah	
		F	%
1	Nyeri Ringan	8	15.1
2	Nyeri Sedang	30	56.6
3	Nyeri Berat	15	28.3
Total		53	100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa dari 53 responden, seluruh siswi mengalami gejala *dismenore primer* dengan 8 orang mengalami gejala nyeri ringan (15.1%), 30 orang mengalami gejala nyeri sedang (56.6%), dan 15 orang mengalami gejala nyeri berat (28.3%).

2. Analisis Bivariat

Distribusi Tabulasi Silang Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dan *Dismenore Primer*

No	Konsumsi Fast Food	Dismenore Primer								P.Value
		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Jumlah		
		f	%	f	%	f	%	F	%	
1	Tidak Sering	8	15.1	0	0	0	0	8	15.1	0,001
2	Sering	0	0	30	56.6	15	28.3	45	84.9	
Total		8	15.1	30	56.6	15	28.3	53	100	

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa tabulasi silang antara hubungan konsumsi *fast food* dengan *dismenore primer* dari 53 responden, yang mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi tidak sering sebanyak 8 orang (15.1%) mengalami gejala *dismenore* ringan, dan tidak ada yang mengalami gejala nyeri sedang maupun berat.

Selanjutnya responden yang mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi sering sebanyak 30 orang (56.6%) mengalami gejala *dismenore* sedang, 15 orang (28.3%) mengalami gejala *dismenore* berat, dan tidak ada yang mengalami gejala *dismenore* ringan.

Berdasarkan hasil analisis dengan uji Chi-Square diperoleh bahwa Sig-P $0,001 < 0,05$ berarti H_0 diterima, sehingga ada Hubungan Perilaku Mengonsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food* &

Junk Food) Dengan Kejadian *Dismenore Primer* Di SMA Cokroaminoto.

2. PEMBAHASAN

a. Konsumsi *Fast Food* dan *Junk Food*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di SMA Cokroaminoto Sukaresmi memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food* dan *junk food* dengan frekuensi tinggi, yaitu sebanyak 45 responden (84,9%) mengonsumsi lebih dari dua kali per minggu, sedangkan hanya 8 responden (15,1%) yang mengonsumsi kurang dari dua kali per minggu. Angka ini menunjukkan bahwa *fast food* menjadi pilihan makanan utama bagi sebagian besar remaja, terutama karena kepraktisan, rasa yang disukai, dan harga yang terjangkau.

Secara teoritis, temuan ini mendukung konsep perilaku konsumsi remaja yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti preferensi rasa dan kebiasaan, serta faktor eksternal seperti pengaruh teman sebaya dan perkembangan gaya hidup modern. Hasil ini juga konsisten dengan literatur yang menyebutkan bahwa pola konsumsi *fast food* yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesehatan, termasuk meningkatkan risiko *dismenore* melalui kandungan lemak jenuh, natrium, dan lemak trans yang memengaruhi keseimbangan hormon dan produksi prostaglandin.

Secara praktis, tingginya konsumsi *fast food* di kalangan remaja putri menunjukkan perlunya program edukasi gizi yang berkesinambungan. Edukasi ini dapat dilakukan melalui kegiatan sekolah atau komunitas, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya pola makan seimbang dan dampak konsumsi *fast food* terhadap kesehatan reproduksi, sehingga risiko *dismenore* dan gangguan kesehatan lainnya dapat diminimalkan.

b. *Dismenore Primer*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di SMA Cokroaminoto Sukaresmi mengalami *dismenore primer* dengan intensitas

nyeri sedang (56,6%), diikuti oleh nyeri berat (28,3%) dan nyeri ringan (15,1%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja merasakan nyeri menstruasi yang cukup mengganggu aktivitas harian, dan sebagian lainnya mengalami nyeri yang parah sehingga berpotensi memengaruhi performa akademik.

Secara teoritis, kondisi ini mendukung teori bahwa peningkatan kadar prostaglandin selama menstruasi memicu kontraksi uterus yang berlebihan, sehingga menyebabkan nyeri dengan tingkat keparahan yang berbeda. Tingginya persentase dismenore sedang dan berat juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengaitkan pola makan tinggi lemak jenuh, seperti konsumsi *fast food*, dengan peningkatan produksi prostaglandin yang memicu nyeri lebih parah.

Secara praktis, hasil ini menegaskan pentingnya edukasi kesehatan reproduksi di kalangan remaja putri, khususnya terkait manajemen nyeri menstruasi dan penerapan pola makan sehat. Pendekatan ini tidak hanya dapat membantu mengurangi intensitas nyeri menstruasi, tetapi juga mencegah dampak lebih lanjut seperti penurunan konsentrasi belajar dan kualitas hidup selama periode menstruasi.

c. Hubungan Fast Food Terhadap Kejadian Dismenore Primer

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku mengonsumsi makanan siap saji (*fast food dan junk food*) dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA Cokroaminoto Sukaresmi ($p = 0,001$; $p < 0,05$). Dari 53 responden, sebanyak 45 siswi (84,9%) yang mengonsumsi *fast food* lebih dari dua kali per minggu mengalami dismenore sedang (56,6%) hingga berat (28,3%), sedangkan 8 siswi (15,1%) yang jarang mengonsumsi *fast food* (<2 kali/minggu) hanya mengalami dismenore ringan (15,1%).

Secara fisiologis, temuan ini memperkuat teori yang dikemukakan oleh Tsamara et al. (2020) dan Ghina Tsamara et al. (2020), yang

menjelaskan bahwa tingginya kandungan lemak jenuh, natrium, dan lemak trans pada *fast food* dapat meningkatkan produksi prostaglandin di endometrium. Prostaglandin yang berlebihan memicu kontraksi uterus yang lebih kuat sehingga nyeri menstruasi menjadi lebih parah. Hasil ini sejalan dengan temuan Ni Putu Mia Pradina Sari et al. (2021) yang menunjukkan hubungan signifikan ($p = 0,022$) antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan intensitas *dismenore* pada remaja putri di SMA Saraswati 1 Denpasar. Penelitian oleh Wibowo (2019) juga mendukung hasil ini, dengan menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* ≥ 8 kali per minggu meningkatkan risiko dismenore dengan nilai OR 10,9 (CI 4,0–29,5).

Secara praktis, hasil penelitian ini menekankan pentingnya intervensi edukasi gizi dan kesehatan reproduksi yang berkelanjutan untuk remaja putri. Sejalan dengan temuan Dewi et al. (2018), peran tenaga kesehatan, khususnya bidan, sangat penting sebagai edukator dalam memberikan informasi dan keterampilan manajemen nyeri menstruasi. Edukasi terkait pola makan sehat yang seimbang dan rendah *fast food* diharapkan dapat menurunkan intensitas *dismenore*, meningkatkan kesadaran remaja mengenai kesehatan reproduksi, serta menunjang produktivitas dan kualitas hidup mereka selama periode menstruasi.

KESIMPULAN

1. Frekuensi Konsumsi *Fast Food & Junk Food*, dari 53 responden siswi yang tidak sering mengonsumsi *fast food* sebanyak 8 orang (15.1%), sedangkan siswi yang sering mengonsumsi *fast food* sebanyak 45 orang (84.9%).
2. *Dismenore Primer*, dari 53 responden seluruh siswi mengalami gejala dismenore primer dengan 8 orang mengalami gejala nyeri ringan (15.1%), 30 orang mengalami gejala nyeri sedang (56.6%), dan 15 orang mengalami gejala nyeri berat (28.3%).
3. Ada Hubungan Perilaku Mengonsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food & Junk Food*) Dengan Kejadian *Dismenore Primer* Di SMA Cokroaminoto dengan nilai $p = 0,001 < 0,05$.

REFERENSI

- Amrullah Syah Putra *et al.* (2024) 'Analisa Faktor Risiko Dismenore Primer Dan Dismenore Sekunder Pada Mahasiswi', *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan kesehatan*, 34(1), pp. 166–176.
- Djimbula, N., Kristiarini, J.J. and Ananti, Y. (2022) 'Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), pp. 288–296. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754>.
- Thasmara, G., Raharjo, W. and Ardiani Putri, E. (2020) 'Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi The Relationship Between Lifestyle with The Incident of Primary Dysmenorrhea in Medical Faculty Female Students of Tanjungpura University', *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), pp. 130–140.
- Nugraeni, T.A.E., Nai, H.M.E. and Maria, R.F. (2023) 'The Relationship between the Pattern of Fast Food Consumption and the Frequency of Online Food Ordering with Central Obesity in High School Students in Yogyakarta', *Amerta Nutrition*, 7(3), pp. 413–420.
- Selvina Widiyanti, Irma Herliana and Saiful Gunardi (2024) 'Hubungan Dismenore Primer Dengan Aktivitas Belajar Siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023', *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), pp. 176–188.
- Adiputra and Sudarma, I. made (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan. In: Metodologi Penelitian Kesehatan, Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Yamin, M. *et al.* (2021) 'Makanan Siap Saji dan Dampaknya terhadap Kesehatan Manusia', *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(3).
- Nasirullah, M.N. (2020) 'Fast Food Addiction: A Major Public Health Issue', *Nutrition and Food Processing*, 3(1), pp. 01–09.
- Wibowo, A.A. (2023) 'Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta', *Cendekia Journal*, 5(1).
- Nugraha, A., Sartono, A. and Handarsari, E. (2019) 'Konsumsi fast food dan kuantitas tidur sebagai faktor risiko obesitas siswa SMA Institut Indonesia Semarang', *Jurnal Gizi*, 8(1), pp. 10–17.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Apriani, R. (2021). Hubungan Usia *Menarche* Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta. *Menara Medika*, 4(1).
- Azagew, A. W., Kassie, D. G., & Walle, T. A. (2020). Prevalence of primary dysmenorrhea, its intensity, impact and associated factors among female students' at Gondar town preparatory school, Northwest Ethiopia. *BMC women's health*, 20(1), 1-7
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38-47.
- Valoka, AD. 2017. *Dampak Negatif Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan Tubuh Manusia di Kota Bandung melalui Still Life Photography*. Skripsi. Bandung: Universitas Pasundan.
- Widyantara KIS, Zuraida R, & Wahyuni A. 2017. *The Relation of Fast Food Eating Habits, Physical Activity And Nutrition Knowledge With The Nutritional Status of First Year Medical Student of University of Lampung*. Skripsi. Lampung: Universitas Lampung.

