

The Relationship Of Fast Food Consumption Frequency With The Event Of Primary Dymenorrhea On High School Students In Sale District Rembang Regency

Aprilia Qoulan Syakila¹, Endang Nur Widiyaningsih², Dyah Intan Puspitasari³, Firmansyah⁴

^{1,2,3,4} Department of Nutrition, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

 enw239@ums.ac.id

Abstract

In adolescent girls who experience menstruation often experience primary dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea can be triggered by several factors, one of which is poor eating habits. These eating habits can be in the form of frequent consumption of fast food. Based on the preliminary survey that has been carried out, it is known that 80% of high school students in Sale District, Rembang Regency experience primary dysmenorrhea. This study aims to determine the relationship between the frequency of fast food consumption with the incidence of primary dysmenorrhea in high school students in Sale District, Rembang Regency. The type of research used is observational with a cross sectional approach. Data on the frequency of fast food consumption were obtained through filling out the FFQ form for the last 3 months and the incidence of primary dysmenorrhea was obtained by filling out the Numeric Rating Scale questionnaire directly. Sampling using simple random sampling technique with research subjects obtained as many as 59 people. The statistical test used to determine the relationship between variables, namely the chi-square test. The results of the univariate analysis obtained on the frequency of consumption of fast food in the frequent category ($\geq 318,5$), which is 42,4% and the female students who experience primary dysmenorrhea, namely by 79,7%. The results of the chi-square test on the frequency of fast food consumption and the incidence of primary dysmenorrhea showed a p-value of 0.043 < 0.05, which means that there is a significant relationship between the frequency of fast food consumption and the incidence of primary dysmenorrhea in high school students in Sale District, Rembang Regency.

Keywords: *Fast food consumption; Primary dysmenorrhea*

Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi SMA di Kecamatan Sale Kabupaten Rembang

Abstrak

Pada remaja putri yang mengalami menstruasi seringkali mengalami gangguan dismenore primer. Dismenore primer dapat dipicu oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu kebiasaan makan yang kurang baik. Kebiasaan makan tersebut dapat berupa seringnya mengonsumsi *fast food*. Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan, diketahui sebesar 80% siswi SMA di Kecamatan Sale Kabupaten Rembang mengalami dismenore primer. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMA di Kecamatan Sale Kabupaten Rembang. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Data frekuensi konsumsi *fast food* diperoleh melalui pengisian formulir FFQ selama 3 bulan terakhir dan kejadian dismenore primer melalui pengisian kuesioner *Numeric Rating Scale*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan subjek penelitian yang diperoleh sebanyak 59 orang. Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan

antar variabel, yaitu uji *chi-square*. Hasil analisis univariat yang diperoleh pada frekuensi konsumsi *fast food* kategori sering ($\geq 318,5$), yaitu sebesar 42,4% dan siswi yang mengalami kejadian dismenore primer, yaitu sebesar 79,7%. Hasil uji *chi-square* pada frekuensi konsumsi *fast food* dan kejadian dismenore primer menunjukkan nilai *p-value* 0,043 < 0,05, yang berarti ada hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMA di Kecamatan Sale Kabupaten Rembang.

Kata kunci: Dismenore Primer, Konsumsi *fast food*

1. Pendahuluan

Pada remaja putri yang sedang mengalami menstruasi sebagian besar mengalami gangguan menstruasi berupa dismenore. Dismenore merupakan keadaan nyeri sewaktu menstruasi yang ditandai dengan gejala berupa kram perut bagian bawah hingga menjalar ke punggung atau paha dan biasanya disertai dengan gangguan sistem gastrointestinal [1]. Prevalensi terjadinya dismenore pada mahasiswa di tiga Fakultas Kedokteran Karnataka, India menunjukkan angka yang tinggi, yaitu 86,96%, dimana sebesar 55,71% mahasiswa diketahui mengalami gejala psikologis akibat dismenore [2]. Kejadian dismenore pada remaja putri di Indonesia menunjukkan angka yang tinggi, yaitu mencapai 55% [3]. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian dari Sukini dkk, 2017 [4] yang menyebutkan bahwa angka kejadian dismenore di Jawa Tengah mencapai 56%, terutama di daerah Jepara dengan presentase kejadian dismenore pada remaja putri, yaitu 68,4%. Akibat dari dismenore primer ini yaitu sekitar 10% penderita tidak dapat mengikuti kegiatan sehari-hari [5].

Dismenore dibedakan menjadi dua macam, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder [6]. Sebagian besar perempuan yang sedang menstruasi mengalami gangguan nyeri haid berupa dismenore primer. Dismenore primer merupakan nyeri haid yang memiliki tingkat keparahan bervariasi dan umumnya timbul pada saat masa remaja pada wanita. Dismenore primer pada wanita terjadi tanpa adanya indikasi patologi panggul dan biasanya ditandai dengan munculnya rasa nyeri atau kram pada perut dan panggul yang berlangsung selama satu hingga tiga hari [7]. Kejadian dismenore primer dapat disebabkan oleh beberapa faktor resiko diantaranya, yaitu konsumsi *fast food*, aktifitas fisik, tingkat stress, usia *menarche*, dan status gizi [8][9][10].

Di zaman sekarang ini *fast food* menjadi salah satu tren makanan yang banyak digemari oleh remaja. Proses pengolahan yang tidak memerlukan waktu lama, praktis, serta mudah untuk didapatkan menjadi alasan remaja menyukai *fast food* [11]. Konsumsi *fast food* dikatakan sering jika dikonsumsi ≥ 3 kali dalam seminggu [12]. Penelitian yang dilakukan oleh [13] menyebutkan bahwa konsumsi *fast food* berisiko 5,6 kali lebih besar terhadap kejadian dismenore primer dan menjadi salah satu faktor risiko dominan pada kejadian dismenore primer pada remaja putri. Menurut Lakakwar dkk, 2014 [14] bahwa *fast food* mengandung asam lemak yang dapat mengganggu metabolisme progesterone saat fase luteal terjadi. Hal tersebut mengakibatkan kadar prostaglandin dalam tubuh menjadi meningkat dan memicu terjadinya kontraksi uterus, sehingga nyeri/kram pada perut saat menstruasi dirasakan sebagai kondisi yang tidak nyaman.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 45 siswi kelas X dan XI yang terdiri dari 25 siswi SMA Negeri 1 Sale, 14 siswi SMK Negeri 1 Sale, dan 6 siswi MAS Al-Azhar di Kecamatan Sale menunjukkan bahwa sebanyak 80% siswi mengalami dismenore primer. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk

meneliti apakah terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMA di Kecamatan Sale Kabupaten Rembang.

2. Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini, yaitu siswi kelas 10 dan 11 SMA Negeri 1 Sale, SMK Negeri 1 Sale, dan MAS Al-Azhar dengan jumlah siswi sebanyak 363 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan subjek penelitian yang diperoleh, yaitu sebanyak 59 orang. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswi yang berusia 15-18 tahun, siswi yang mempunyai siklus menstruasi teratur, yaitu 21-35 hari dan tidak memiliki penyakit reproduksi penyerta, seperti mioma uteri, kista ovarium, kanker serviks dan lain-lain. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah siswi yang mengundurkan diri selama penelitian berlangsung dan siswi yang tidak dapat menyelesaikan pengisian kuesioner penelitian. Data *informed consent* ditandatangani oleh sampel saat penelitian berlangsung, data karakteristik sampel diperoleh melalui pengisian kuesioner, frekuensi konsumsi *fast food* diperoleh melalui pengisian formulir FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) selama 3 bulan terakhir, dan kejadian dismenore primer diperoleh melalui pengisian kuesioner *Numeric Rating Scale* secara langsung dengan bantuan Bidan untuk menentukan skala dismenore. Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel, yaitu uji *chi-square*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia responden, kelas, dan uang saku. Hasil analisis data karakteristik responden disajikan pada [tabel 1](#):

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Kelas, dan Uang Saku Siswi SMA di Kecamatan Sale Kabupaten Rembang

Karakteristik	Jumlah	Presentase (%)	Total (%)
Usia (tahun)			
15	11	18,6	100,0
16	29	49,2	
17	15	25,4	
18	4	6,8	
Kelas			
10	36	61	100,0
11	23	39	
Uang Saku/bulan			
<500.000	50	84,7	100,0
500.000-1.000.000	7	11,9	
>1.000.000	2	3,4	

Berdasarkan [tabel 1](#) tentang distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik usia diketahui bahwa frekuensi usia responden terbanyak, yaitu pada usia 16 tahun dengan presentase sebesar 49,2%. Usia minimum responden, yaitu 15 tahun sebesar 18,6% dan usia maksimum responden, yaitu 18 tahun sebesar 6,8%. Masa menstruasi pada remaja putri sering disertai dengan adanya nyeri haid atau dismenore. Puncak terjadinya dismenore pada remaja putri umumnya berada pada rentan usia antara 15-25 tahun dan akan mengalami penurunan rasa nyeri setelah melewati rentan usia tersebut [15]. Berdasarkan hasil penelitian oleh Beddu dkk, 2015 [16] menunjukkan responden dengan

kelompok usia 15-18 merupakan kelompok usia yang sering mengalami kejadian dismenore primer.

Hasil analisis distribusi karakteristik responden yang kedua diketahui bahwa siswi yang mengikuti penelitian berasal dari kelas 10 dan 11. Distribusi frekuensi berdasarkan kelas responden terbanyak, yaitu terdapat pada kelas 10 dengan presentase sebesar 61%, sedangkan kelas 11 sebesar 39%.

Hasil analisis distribusi karakteristik responden yang ketiga adalah uang saku. Berdasarkan hasil data yang diperoleh diketahui bahwa frekuensi uang saku terbanyak responden, yaitu Rp <500.000,00 per bulan dengan presentase sebesar 84,7%. Rata-rata uang saku siswi SMA di Kecamatan Sale Kabupaten Rembang, yaitu Rp 371.271,00 per bulan dengan uang saku minimum sebesar Rp 100.000,00 per bulan dan uang saku maksimum sebesar Rp 1.500.000,00 per bulan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nusa dan Adi, 2013 [17] bahwa sebagian besar remaja menggunakan sepertiga uang saku yang dimilikinya untuk membeli maupun mengonsumsi *fast food*. Jenis *fast food* yang cenderung dibeli dan dikonsumsi oleh siswi antara lain, yaitu mie instan goreng, mie ayam, mie instan rebus, sate ayam, pentol, dan cilok, sedangkan jenis soft drink yang cenderung dibeli, yaitu marimas, es cream, teh gelas dan minuman boba.

3.2. Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Data frekuensi konsumsi *fast food* diperoleh melalui pengisian formulir FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) secara langsung. Distribusi frekuensi responden berdasarkan frekuensi konsumsi *fast food* pada siswi SMA di Kecamatan Sale, Kabupaten Rembang disajikan pada tabel 2:

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Siswi SMA di Kecamatan Sale Kabupaten Rembang

Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	Jumlah	Presentase (%)
Sering	25	42,4
Jarang	34	57,6
Total	59	100,0

Di era modern seperti sekarang ini *fast food* sudah menjadi suatu makanan yang sering dijumpai oleh masyarakat khususnya remaja. Tingginya tren tentang berbagai macam *fast food* membuat remaja mudah sekali terpengaruh untuk mencobanya satu per satu [11]. *Fast food* merupakan makanan yang mudah disajikan, siap untuk dikonsumsi, praktis dan tersedia dalam waktu cepat [18]. Frekuensi konsumsi *fast food* dikatakan sering jika dikonsumsi sebanyak $\geq 3x$ dalam seminggu, sedangkan dikatakan jarang jika dikonsumsi sebanyak $< 3x$ /minggu [19]. Berbeda dengan kategori skor frekuensi konsumsi *fast food* berdasarkan Kemenkes, 2018 [20] mengenai Survei Konsumsi Pangan disebutkan bahwa frekuensi konsumsi makan dikatakan sering jika skor diketahui \geq rata-rata, yaitu 318,5 dan dikatakan jarang jika skor diketahui $<$ rata-rata, yaitu 318,5.

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa responden yang mengonsumsi *fast food* dengan kategori sering ($\geq 318,5$), yaitu sebesar 42,4%, sedangkan responden yang mengonsumsi *fast food* dengan kategori jarang ($< 318,5$), yaitu sebesar 57,6%. Hasil ini didukung oleh penelitian dari Ali dan Nuryani, 2018 [21] yang menyebutkan bahwa sebanyak 404 remaja (60,3%) diketahui sering mengonsumsi *fast food*, sedangkan sebanyak 226 remaja (49,7%) diketahui jarang mengonsumsi *fast food*. Hasil penelitian yang diperoleh oleh Aulya dkk, 2021 [22] juga menyatakan bahwa responden yang mengonsumsi *fast food* dengan kategori sering diketahui sebanyak 26,7% dan responden yang mengonsumsi *fast food* dengan kategori jarang diketahui sebanyak 73,3%.

Fast food dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu *fast food* kategori makanan berat, makanan ringan atau *snack*, dan *soft drink*. Distribusi jenis *fast food* kategori makanan berat disajikan pada tabel 3

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Fast Food* Kategori Makanan Berat

No	Nama Makanan	Frekuensi konsumsi <i>Fast Food</i> dalam tiga bulan terakhir		
		Frekuensi Makan	n	% Responden yang Mengonsumsi <i>Fast Food</i>
1.	Mie instan goreng	3-6 x/minggu	23	38,9
2.	Mie ayam	1-2 x/minggu	29	49,2
3.	Mie instan rebus	1-2 x/minggu	27	45,8
4.	Bakso	1-2 x/minggu	25	42,4
5.	<i>Fried chicken</i>	1-2 x/minggu	21	35,6
6.	Seblak	1-2 x/minggu	19	32,2
7.	Sate ayam	2x/bulan	21	35,6

Berdasarkan **tabel 3** diketahui bahwa hasil distribusi frekuensi konsumsi *fast food* dengan kategori makanan berat pada siswi SMA di Kecamatan Sale, Kabupaten Rembang selama tiga bulan terakhir menunjukkan hasil bahwa sebagian besar *fast food* yang sering dikonsumsi adalah mie instan goreng sebanyak 38,9% dengan frekuensi 3-6x/minggu dan beberapa *fast food* dengan frekuensi konsumsi 1-2x/minggu seperti mie ayam (49,2%), mie instan rebus (45,8%), bakso (42,4%), *fried chicken* (35,6), dan seblak (32,2%), sedangkan jenis *fast food* yang jarang dikonsumsi oleh siswi adalah sate ayam (35,6%) dengan frekuensi 2x/bulan.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Fast Food* Kategori *Snack*

No	Nama Makanan	Frekuensi konsumsi <i>Fast Food</i> dalam tiga bulan terakhir		
		Frekuensi Makan	n	% Responden yang Mengonsumsi <i>Fast Food</i>
1.	Sosis	3-6 x/minggu	16	27,1
2.	Pentol	3-6 x/minggu	17	28,8
3.	Cilok	1-2 x/minggu	22	37,3
4.	Siomay	1-2 x/minggu	21	35,6
5.	Kebab	1-2 x/minggu	17	28,8
6.	Donat	1-2 x/minggu	15	25,4
7.	Gorengan	1-2 x/minggu	14	23,7
8.	Batagor	1-2 x/minggu	13	22,03
9.	Martabak manis	2x/bulan	32	54,2

Berdasarkan **tabel 4** diketahui bahwa hasil distribusi frekuensi konsumsi *fast food* dengan kategori snack atau makanan ringan pada siswi SMA di Kecamatan Sale, Kabupaten Rembang selama tiga bulan terakhir menunjukkan hasil bahwa sebagian besar *fast food* yang sering dikonsumsi dengan frekuensi 3-6x/minggu adalah pentol (28,8%) dan sosis (27,1%), sedangkan *fast food* yang dikonsumsi dengan frekuensi 1-2x/minggu adalah cilok (37,3%), siomay (35,6%), kebab (28,8%), donat (25,4%), gorengan (23,7%), dan batagor (22,03%). Jenis *fast food* dengan jumlah presentase terbanyak yang jarang dikonsumsi oleh siswi adalah martabak manis (54,2%) dengan frekuensi konsumsi 2x/bulan.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Fast Food* Kategori *Soft Drink*

No	Nama Minuman	Frekuensi konsumsi <i>soft drink</i> dalam tiga bulan terakhir		
		Frekuensi Minum	n	% Responden yang Mengonsumsi <i>Soft Drink</i>
1.	Marimas	1x/hari	11	18,6
2.	Teh gelas	1-2 x/minggu	19	32,2
3.	Minuman boba Segara	1-2 x/minggu	17	28,8
4.	<i>Ice cream</i>	1-2 x/minggu	14	23,7
5.	Thai tea	1-2 x/minggu	14	23,7
6.	Teh sisri	1-2 x/minggu	12	20,3
7.	Es nyoklat	2x/bulan	21	35,6

Berdasarkan [tabel 5](#) diketahui bahwa hasil distribusi frekuensi konsumsi *fast food* dengan kategori *soft drink* pada siswi SMA di Kecamatan Sale, Kabupaten Rembang selama tiga bulan terakhir menunjukkan hasil bahwa jenis *soft drink* yang sering dikonsumsi adalah marimas (18,6%) dengan frekuensi 1x/hari dan teh gelas (32,2%), minuman boba merk Segara (28,8%), *ice cream* (23,7%), *thai tea* (23,7%), serta teh sisri (20,3%) dengan frekuensi 1-2x/minggu. Jenis *soft drink* dengan jumlah presentase terbanyak yang jarang dikonsumsi oleh siswi adalah es nyoklat (35,6%) dengan frekuensi konsumsi 2x/bulan.

3.3. Kejadian Dismenore Primer

Distribusi responden berdasarkan kejadian dismenore dibedakan menjadi dua, yaitu tidak dismenore dan dismenore. Adapun distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian dismenore pada siswi SMA di Kecamatan Sale, Kabupaten Rembang disajikan pada [tabel 6 dan 7](#).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Dismenore Primer Siswi SMA di Kecamatan Sale Kabupaten Rembang

Kejadian Dismenore Primer	Jumlah	Presentase (%)
Tidak Dismenore	12	20,3
Dismenore	47	79,7
Total	59	100,0

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Kejadian Dismenore Primer pada Siswi SMA di Kecamatan Sale Kabupaten Rembang

Lama Kejadian Dismenore Primer	Jumlah	Presentase (%)
0 hari	12	20,3
1 hari	15	25,4
2 hari	24	40,7
3 hari	8	13,6
Total	59	100,0

Berdasarkan [tabel 6](#) menunjukkan bahwa sebagian besar siswi SMA di Kecamatan Sale, Kabupaten Rembang mengalami kejadian dismenore primer dengan jumlah presentase sebesar 79,7%, sedangkan siswi yang tidak mengalami dismenore primer diketahui memiliki jumlah presentase yang lebih sedikit, yaitu 20,3%. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aziz, 2021 [23] di SMK Negeri 4 Surakarta dimana diketahui bahwa sebanyak 39 orang (83%) mengalami dismenore dan 8 orang (17%) tidak mengalami dismenore. Dismenore merupakan keadaan nyeri atau kram perut pada bagian bawah yang umumnya disertai dengan gejala gastrointestinal dan dialami oleh perempuan saat masa menstruasi [5].

Berdasarkan [tabel 7](#) menunjukkan hasil bahwa jumlah presentase siswi berdasarkan lama kejadian dismenore primer diketahui sebanyak 25,4% siswi mengalami dismenore primer selama 1 hari, 40,7% siswi mengalami dismenore primer selama 2 hari, dan 13,5% siswi mengalami dismenore primer selama 3 hari. Siswi yang mengalami dismenore primer sebagian besar hanya mengatasi rasa nyeri tersebut dengan istirahat dan berbaring di tempat tidur, selain itu juga ada beberapa yang mengonsumsi obat pereda rasa nyeri seperti asam mefenamat, bodrex, dan jamu tradisional.

3.4. Intensitas Derajat Dismenore Primer

Intensitas derajat dismenore primer diperoleh melalui pengisian kuesioner dengan menggunakan instrumen pengukuran skala nyeri, yaitu NRS (*Numeric Rating Scale*). Adapun distribusi frekuensi responden berdasarkan intensitas derajat dismenore primer disajikan pada [tabel 8](#):

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Intensitas Derajat Dismenore Primer Siswi SMA di Kecamatan Sale Kabupaten Rembang

Intensitas Derajat Dismenore	Skala Dismenore	Jumlah	Presentase (%)
Tidak Dismenore	Skala 0	12	20,3
Ringan	Skala 1-3	31	52,5
Sedang	Skala 4-6	12	20,3
Berat	Skala 7-10	4	6,8
Total		59	100,0

Pada [tabel 8](#) menunjukkan hasil bahwa distribusi frekuensi intensitas derajat dismenore primer terbanyak terdapat pada kategori nyeri ringan dengan skala nyeri antara 1-3, yaitu sebesar 52,5%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardani, 2021 [24] pada Mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dimana sebagian besar mahasiswi yang mengalami dismenore berada pada kategori nyeri ringan dengan skala nyeri antara 1-3, yaitu sebanyak 39 orang (56,5%).

3.5. Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Dismenore Primer

Hasil uji hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMA di Kecamatan Sale Kabupaten Rembang disajikan pada [tabel 9](#):

Tabel 9. Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi SMA di Kecamatan Sale Kabupaten Rembang

Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	Kejadian Dismenore Primer				Total		P*)
	Tidak Dismenore		Dismenore		n	%	
	n	%	n	%			
Sering	2	8	23	92	25	100	0,043
Jarang	10	29,4	24	70,6	34	100	
Total	12	20,3	47	79,7	59	100	

Berdasarkan [tabel 9](#) menunjukkan bahwa jumlah presentase siswi yang mengalami dismenore primer dengan frekuensi konsumsi *fast food* kategori sering diketahui lebih tinggi, yaitu 92% daripada siswi dengan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kategori jarang, yaitu 70,6%. Berdasarkan hasil uji analisis statistik *chi-square* pada frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMA di Kecamatan Sale Kabupaten Rembang menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,043 dimana *p-value* < 0,05 yang artinya ada hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMA di Kecamatan Sale, Kabupaten Rembang.

Fast food menjadi salah satu tren makanan yang disukai oleh masyarakat khususnya remaja. *Fast food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang untuk tubuh, yaitu tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula dan rendah serat [6]. Berbagai jenis *fast food* seperti *fried chicken*, kripik, dan *pizza* mengandung lemak jenuh dan natrium yang tinggi, selain itu makanan manis seperti *cake*, biskuit, dan *soft drink* memiliki kandungan gula yang tinggi [25]. Lemak jenuh berperan sebagai salah satu zat penyusun prostaglandin

dalam tubuh [26]. *Fast food* mengandung asam lemak yang dapat mengganggu proses metabolisme progesterone saat fase luteal terjadi. Hal tersebut mengakibatkan kadar prostaglandin dalam tubuh menjadi tinggi dan memicu terjadinya kontraksi pada uterus, sehingga nyeri atau kram perut saat menstruasi terjadi [14].

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh pramanik dan Dhar, 2014 [27] yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian abnormalitas menstruasi dan dismenore. Hasil analisis tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hermawahyuni dkk, 2022 [28] yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara seringnya mengonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMK PGRI 1 Jakarta Timur. Hasil yang diperoleh diketahui bahwa siswi yang sering mengonsumsi *fast food* diketahui sebanyak 76,1% mengalami dismenore primer dan sebanyak 23,9% tidak mengalami dismenore primer. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmayanti, 2021 [29] di SMA Negeri 2 Polewali juga menyatakan bahwa konsumsi *fast food* merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer. Hasil tersebut dibuktikan dengan nilai *p-value*, yaitu 0,011 (<0,05) yang berarti ada hubungan yang bermakna antara konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMA Negeri 2 Polewali.

Berdasarkan hasil yang diperoleh diketahui bahwa jenis makanan cepat saji yang sering dikonsumsi oleh responden dengan frekuensi 3-6x/minggu diantaranya, yaitu mie instan goreng, pentol, dan sosis, sedangkan *fast food* yang dikonsumsi oleh responden dalam frekuensi 1-2x/minggu diantaranya, yaitu mie ayam, mie instan rebus, bakso, *fried chicken*, seblak, cilok, siomay, kebab, donat, gorengan, dan batagor. Jenis *soft drink* yang sering dikonsumsi dengan frekuensi 1x/hari, yaitu marimas, sedangkan jenis *soft drink* yang biasa dikonsumsi sebanyak 1-2x/minggu diantaranya, yaitu teh gelas, minuman boba merk Segara, *ice cream*, *thai tea*, dan teh sisri. Jenis *fast food* yang jarang dikonsumsi oleh responden antara lain, yaitu sate ayam dan martabak manis dengan frekuensi konsumsi 2x/bulan, sedangkan jenis *soft drink* yang jarang dikonsumsi oleh responden dengan frekuensi 2x/bulan, yaitu es nyoklat. Seringnya konsumsi *fast food* dapat disebabkan karena tersedianya berbagai macam penjual *fast food* di sekitar lingkungan tempat tinggal maupun sekolah responden. Tingginya rasa suka dan kebiasaan dalam mengonsumsi *fast food* juga menjadi salah satu hal yang memicu siswi SMA di Kecamatan Sale Kabupaten Rembang sering mengonsumsi *fast food*.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data penelitian diatas dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMA di Kecamatan Sale Kabupaten Rembang (*p-value*=0,043). Bagi SMA di Kecamatan Sale, Kabupaten Rembang diharapkan dapat memaksimalkan program pendidikan kesehatan khususnya kesehatan reproduksi pada remaja putri melalui kerjasama dengan puskesmas Kecamatan Sale untuk memberikan penyuluhan terkait kesehatan reproduksi pada remaja. Tidak hanya itu, pemberian penyuluhan tentang konsumsi *fast food* yang sesuai dengan kaidah gizi seimbang, seperti cara pemilihan jenis *fast food* yang baik, kandungan gizi pada *fast food*, dan frekuensi konsumsi *fast food* yang disarankan sesuai kaidah ilmu gizi juga perlu dilakukan oleh Puskesmas Kecamatan Sale untuk siswi SMA di Kecamatan Sale, Kabupaten Rembang.

Referensi

- [1] N. S. Dewi, Biologi Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Rihama, 2012.
- [2] S. Charu, R. Amita, R. Sujoy, and G. A. Thomas, "Menstrual characteristics' and 'prevalence and effects of dysmenorrhea' on quality of life of medical students," Int. J. Collab. Res. Intern. Med. Public Heal., vol. 4, no. 4, pp. 276–294, 2012.
- [3] M. F. Wongkar, Penuntun Pelajaran Kompetensi Kejuruan (KK) untuk SMK Program Keahlian Keperawatan Akademi Kebidanan dan Umum. Bandung: ALFABETA.

- [4] T. Sukini, B. Yuniyanti, and A. Aryanti, "Efektivitas Pemberian Lidah Buaya (*Aloe Vera*) dan Temu Lawak (*Curcuma Xanthorrhiza* Roxb) terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer," *J. Ilm. Bidan*, vol. 2, no. 1, pp. 41–47, 2017.
- [5] K. Irianto, *Kesehatan Reproduksi (Reproductive Health) Teori dan Praktikum*. Bandung: ALFABETA, 2015.
- [6] T. Larasati and F. Alatas, "Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja," *Majority*, vol. 5, no. 3, pp. 79–84, 2016.
- [7] H. Rehman, W. Begum, F. Anjum, and H. Tabasum, "Approach to Dysmenorrhoea in Ancient Ages and its Current Relevance," *Int. J. Herb. Med.*, vol. 1, no. 4, pp. 88–91, 2013.
- [8] F. Nuzula, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Banyuwangi," *J. Ilm. Kesehat. Rustida*, vol. 6, no. 1, pp. 1–13, 2019.
- [9] A. Kristianingsih, V. W. Utami, and D. E. Yanti, "Risiko Dismenore Primer Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Yayasan Badrul Latif (YBL) Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan," *J. Dunia Kesmas*, vol. 4, no. 3, pp. 175–181, 2015.
- [10] S. Hayati, S. Agustin, and Maidartati, "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Remaja di SMA Pemuda Banjaran Bandung," *J. Keperawatan BSI*, vol. 8, no. 1, pp. 132–142, 2020.
- [11] A. N. Indahwati, E. Muftiana, and D. L. Purwaningroom, "Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo," *Indones. J. Heal. Sci.*, vol. 1, no. 2, pp. 7–13, 2017, doi: 10.24269/ijhs.v1i2.612.
- [12] S. R. T. Handari and T. Loka, "Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Lebih Remaja SMA Labschool Kebayoran Baru Jakarta Selatan Tahun 2016," *J. Kedokt. dan Kesehat.*, vol. 13, no. 2, pp. 153–162, 2016.
- [13] I. Kusumawati and U. Aniroh, "Konsumsi Makanan Siap Saji sebagai Faktor Dominan terjadinya Dismenore pada Remaja," *J. Holistics Heal. Sci.*, vol. 2, no. 2, pp. 68–77, 2020.
- [14] N. J. Lakkawar, J. R. L. N. A. P. P. Alaganandam, and V. N., "A Study of Menstrual Disorders in Medical Students and its Correlation with Biological Variables," *Sch. J. Appl. Med. Sci.*, vol. 2, no. 6E, pp. 3165–3175, 2014.
- [15] R. N. Okoro, H. Malgwi, and G. O. Okoro, "Evaluation of Factors that Increase the Severity of Dysmenorrhoea among University Female Student in Maiduguri, North Eastern Nigeria," *Internet J. Allied Heal. Sci. Pract.*, vol. 11, no. 4, pp. 1–10, 2013, doi: 10.46743/1540-580x/2013.1458.
- [16] S. Beddu, S. Mukarramah, and V. Lestahulu, "Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri," *SEAJOM Southeast Asia J. Midwifery*, vol. 1, no. 1, pp. 16–21, 2015.
- [17] A. F. A. Nusa and A. C. Adi, "Hubungan Faktor Perilaku, Frekuensi Konsumsi fast Food, Diet dan Genetik dengan Tingkat Kelebihan Berat Badan," *Media Gizi Indones.*, vol. 9, no. 1, pp. 20–27, 2013.
- [18] Y. Priwahyuni, "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan Siap Saji (Fast Food) pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Stikes Hangtuah Pekanbaru," *Al-Tamimi Kesmas*, vol. 5, no. 2, pp. 102–110, 2016.
- [19] N. Ismalia, T. A. Larasati, and E. Warganegara, "Hubungan Gaya Hidup dengan Dismenore Primer pada Wanita Dewasa Muda," *J Agromedicine*, vol. 6, no. 1, pp. 99–104, 2019.
- [20] K. K. R. Indonesia, *Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018.
- [21] R. Ali and N. Nuryani, "Sosial Ekonomi, Konsumsi Fast Food dan Riwayat Obesitas sebagai Faktor Risiko Obesitas Remaja," *Media Gizi Indones.*, vol. 13, no. 2, pp. 123–132, 2018, doi: 10.20473/mgi.v13i2.123-132.
- [22] Y. Aulya, R. Kundaryanti, and R. Apriani, "Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi Di Jakarta Tahun 2021," *J. Menara Med.*, vol. 4, no. 1, pp. 10–21, 2021.
- [23] A. Aziz, "Hubungan Asupan Zat Besi dengan Tingkat Nyeri Haid pada Remaja Putri

- Di SMK Negeri 4 Surakarta,” Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021.
- [24] A. K. Wardani, “Hubungan Frekuensi Mengonsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore,” Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021.
- [25] B. Rajveer and O. Monika, “Junk Food: Impact On Health,” *J. Drug Deliv. Ther.*, vol. 2, no. 3, pp. 67–73, 2012, doi: 10.4135/9781483346304.n258.
- [26] U. Satyanarayana, *Prostaglandins and Related Compounds*. Elsevier, 2014.
- [27] P. Pramanik and A. Dhar, “Impact of Fast Foods on Menstrual Health of School Going Adolescent Girls in West Bengal, Eastern India,” *Glob. J. Biol. Agric. Heal. Sci.*, vol. 3, no. 1, pp. 61–66, 2014.
- [28] R. Hermawahyuni, S. Handayani, and R. D. Alnur, “Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi di SMK PGRI 1 Jakarta Timur,” *J. Kesehat. Komunitas*, vol. 8, no. 1, pp. 97–101, 2022, doi: 10.25311/keskom.vol8.iss1.1079.
- [29] S. Rahmayanti, “Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Polewali Kabupaten Polewali Mandar,” Universitas Hasanuddin, 2021.