

JURNAL SKRIPSI

**HUBUNGAN MENGGONSUMSI *FAST FOOD* DAN STATUS GIZI
DENGAN KEJADIAN DISMINORE PADA REMAJA
DI SMK YADIKA BANGIL**



**SHISE TRICIA
2015201003**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

**HUBUNGAN MENGGONSUMSI *FAST FOOD* DAN STATUS GIZI
DENGAN KEJADIAN DISMINORE PADA REMAJA DI SMK
YADIKA BANGIL**



**SHISE TRICIA
NIM. 2015201003**

Pembimbing I

Nurun Avati Khasanah, M.Kes.

NIK. 220 250 067

Pembimbing II

Bdn. Sri Wardini Puji Lestari, M.Kes.

NIK. 220 250 043

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto :

Nama : Shise Tricia

NIM : 2015201003

Program Studi : S1 Kebidanan

~~Setuju/tidak setuju~~ naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari Pembimbing, dipublikasikan ~~dengan/tanpa~~ mencantumkan nama tim pembimbing sebagai *co-author*.

Demikian harap maklum

Mojokerto,

Shise Tricia

NIM : 2015201003

Mengetahui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Nurun Avati Khasanah, M.Kes.

NIK. 220 250 067



Bdn. Sri Wardini Puji Lestari, M.Kes.

NIK. 220 250 043

HUBUNGAN MENGGUNAKAN *FAST FOOD* DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN DISMINORE PADA REMAJA DI SMK YADIKA BANGIL

Shise Tricia
S1 Kebidanan
e-mail: shisetricia53@gmail.com

ABSTRACT

Teenagers often experience problems during menstruation, namely dysmenorrhea or abdominal pain. Dysmenorrhea is caused by the food consumed, for example fast food which has low fiber and vitamin content but is high in fat so that it interferes with the metabolic process of the progesterone hormone and can cause pain, the nutritional status of fast food is fat so it results in more nutritional status and has an impact on dysmenorrhea. This research was carried out to determine the relationship between consuming fast food and nutritional status on the incidence of adolescent dysmenorrhea at Yadika Bangil Vocational School.

The research was carried out with a correlation research design using analytical type and a cross sectional approach. Researchers used 109 samples with simple random sampling. Analysis was carried out using a questionnaire instrument and statistical tests using the Spearman Rho test.

The findings of this research are the analysis of fast food on the incidence of dysmenorrhea with a Sig value (2 tailed) of $0.001 < 0.05$ and nutritional status on the incidence of dysmenorrhea of $0.026 < 0.05$ so that H_0 is rejected while H_1 is accepted, meaning that there is a significant impact of consuming fast food and the status of nutrition in dysmenorrhea in adolescent girls.

The conclusion of this research is that there is a relationship between consuming fast food and nutritional status on the incidence of dysmenorrhea in teenagers. Balanced nutrition in teenagers can be achieved by efforts to reduce fast food because fat can disrupt circulation, causing stomach pain or dysmenorrhea.

Keywords: *Fast Food, Nutritional Status, Dysmenorrhea, Adolescents*

ABSTRAK

Remaja sering mengalami gangguan saat menstruasi yaitu disminore yang atau nyeri perut. Dismnore disebabkan oleh makanan yang dikonsumsi, misalnya *fast food* yang memiliki kandungan serat serta vitamin rendah namun tinggi lemak sehingga memberikan gangguan pada proses metabolisme hormone progesteron serta dapat timbul nyeri, status gizi yang dalam *fast food* yaitu lemak sehingga berakibat pada status gizi lebih serta berdampak pada disminore. Riset ini dilaksanakan agar diketahui hubungan menggunakan *fast food* serta status gizi terhadap kejadian disminore remaja di SMK Yadika Bangil.

Riset dilakukan dengan desain penelitian korelasi dan jenis analitik serta pendekatan *Cross Sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 109 dengan *simple random sampling*. Analisis dilakukan dengan instrument lembar koesioner serta uji statistic dengan uji Spearman Rho.

Temuan riset ini yaitu analisis *fast food* terhadap kejadian disminore angka Sig (2 tailed) $0,001 < 0,05$ dan status gizi terhadap kejadian disminore yaitu $0,026 < 0,05$ maka H_0 ditolak sedangkan H_1 diterima, hal ini dapat diartikan bahwa terdapat dampak yang signifikan memakan *fast food* serta status gizi di disminore pada siswi.

Simpulan riset ini yaitu adanya hubungan memakan *fast food* serta status gizi di kejadian disminore di siswi, gizi seimbang di remaja dapat terpenuhi dengan upaya mengurangi fast food karena lemak yang dapat mengganggu sirkulasi yang menyebabkan nyeri perut atau disminone.

Kata Kunci : *Fast Food, Status Gizi, Dismnore, Remaja*

PENDAHULUAN

Remaja adalah usia 10-18 tahun, fase remaja akhir adalah usia 15-25 tahun, remaja wanita biasanya mengalami menstruasi dengan nyeri perut (dismenore), sakit kepala maupun pusing, muntah, diare, serta sebagainya (Barcikowska *et al.*, 2020). Mengonsumsi *fast food* rendah serat, tinggi lemak namun mengandung serat serta vitamin rendah mengakibatkan dismenore primer (FemiAgboola *et al.*, 2017). Permasalahan kesehatan yang timbul dari dismenore yaitu aktivitas fisik yang turun seperti ketidakhadiran bersekolah, bekerja, tidak stabilnya emosional serta mengganggu proses belajar (Widayanti & Widawati, 2018). Mengonsumsi *fast food* dapat mengganggu hormon progesteron yang menyebabkan nyeri, oleh karena itu untuk mengurangi nyeri ketika dismenore adalah dengan mengurangi konsumsi *fast food* (Saei *et al.*, 2020). Zat gizi melimpah pada *fast food* diantaranya natrium, lemak serta gula yang berakibat tidak baik untuk kesehatan (Annisa, 2022). Remaja yang memakan makanan siap saji seperti mie, bakso, *fast food* menyebabkan keluhan nyeri saat menstruasi.

Kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko dismenore pada wanita dengan hiperplasi pembuluh darah oleh jaringan lemak akhirnya menyebabkan menstruasi yang nyeri (Nurwana *et al.*, 2017). Akumulasi lemak di perut (*intra-abdominal fat*) memicu produksi hormon secara abnormal, disamping itu underweight dapat mengalami dismenore akibat kekurangan zat besi. Prevalensi nyeri haid di dunia tinggi, diatas 50% perempuan merasakannya. Amerika Serikat, sekitar 60% wanita mengalami nyeri menstruasi (Klein & Litt, 2018 dalam Tasamara, Gina 2019). Di Pakistan, 60,9% mahasiswa kedokteran mengalami dismenore (Ibrahim *et al.*, 2015). Temuan riset Widayanti & Widawati (2018) bahwa pada Fakultas Kedokteran Hang Tuah Surabaya diperoleh dismenore 56% sehingga aktivitas belajar terganggu. Disminore mengakibatkan menurunnya aktivitas remaja usia 15-19 tahun sebesar 25% yang menstruasinya terganggu serta 26% izin masuk sekolah, serta >24% sulit beraktivitas karena disminore (Barcikowska *et al.*, 2020).

Aspek pola makan, makronutrien, serta mikronutrien pada makanan mempengaruhi disminore (Negi *et al.*, 2018). Faktor individu, sosial, maupun lingkungan dapat mempengaruhi pola makan. Konsumsi pangan dengan gizi rendah, waktu makan yang terlambat, serta konsumsi *fast food* dapat menyebabkan masalah kesehatan (Kabir, *et al.*, 2018; Annisa, 2022). Status gizi remaja wanita juga berdampak pada kejadian disminore. Nutrisi yang cukup dengan olahraga teratur dapat membantu mencegahnya. Remaja perlu perhatikan pola makan, menghindari *fast food* dan olahan instan tinggi gula, lemak, serta garam (Santanu, 2021). Kekurangan mikronutrien dalam *fast food* dapat memicu gejala premenstrual symptoms (Mumal & Nikita, 2019). Mikronutrien dalam makanan bisa meredakan nyeri disaat dismenore (Saei *et al.*, 2020).

Ketidakeimbangan status gizi berpengaruh pada pola menstruasi, mengakibatkan disminore. Nutrisi seperti vitamin B12, asam folat, maupun zat besi yang rendah juga bisa mengganggu keseimbangan hormonal yang diperlukan untuk siklus normal. Mengonsumsi makanan sehat yang kaya akan nutrisi dapat membantu menjaga keseimbangan gizi dan mendukung fungsi hormonal yang optimal. Konsultasi dengan dokter atau ahli gizi penting untuk diagnosa dan pengobatan yang tepat. Pernyataan tersebut sejalan dengan riset oleh Ginting.

(2017) status gizi berhubungan terhadap kejadian disminore. Dismenore dapat dikurangi dengan konsumsi *fast food* yang tinggi lemak dan gula. Mengganti makanan sehat seperti buah, sayur, daging, dan susu. Menurut Negi *et al.* (2018), *fast food* mengakibatkan nyeri disaat disminorea dengan prevelensi sangat tinggi. Didapatkan data sebesar 49,8% remaja sebanyak 2x setiap hari yang memiliki frekuensi memakan daging, produk susu, sayur, serta buah termasuk kategori rendah memperlihatkan remaja tanpa konsumsi olahan seimbang gizi (Bede *et al.*, 2020).

Temuan riset berjudul hubungan status gizi dan pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan disminore primer pada remaja putri di SMP Swasta Al-Azhar medan bahwa siswi menderita disminore merasakan intensitas nyeri berat (9.3%), nyeri sedang (40%), dan nyeri ringan (50.7%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa status gizi siswi dan disminore berkorelasi. Studi awal pada SMK Yadika Bangil dari 10 siswi terdapat 7 (70%) remaja banyak memakan makanan cepat saji merasakan disminore primer. Peneliti ingin meneliti “Hubungan mengkonsumsi *fast food* dan status gizi dengan kejadian disminore pada remaja di SMK Yadika Bangil.” yang memiliki tujuan agar diketahui hubungan mengkonsumsi *fast food* serta status gizi terhadap kejadian disminore di remaja pada SMK Yadika Bangil.

METODE PENELITIAN

Riset yang dilakukan dirancang untuk menggunakan jenis penelitian analitik dengan pendekatan *cross-sectional* yaitu memiliki tujuan mengetahui terdapat atau tidak terdapat hubungan dari dua variabel. Hipotesis riset ini adalah adanya hubungan mengonsumsi *fast food* dengan kejadian disminore pada remaja di SMK Yadika Bangil, H_1 Diterima. H_0 yaitu tidak ada serta H_1 yaitu ada hubungan mengonsumsi *fast food* serta status gizi terhadap kejadian disminore pada remaja di SMK Yadika Bangil. Variabel independen yaitu mengonsumsi *fast food* dan status gizi sedangkan variabel dependen yaitu kejadian disminore. Populasi yang diteliti adalah semua remaja di SMK Yadika Bangil dengan jumlah 150 remaja. Metode simple random sampling untuk pengambilan sampel dengan probabilitas yaitu sampling yang dilakukan dengan acak tidak mencermati tingkatan pada populasi (Nursalam, 2016).

Banyaknya sampel yaitu 109 remaja di SMK Yadika Bangil. Kriteria inklusi penelitian ini adalah remaja yang berada di SMK Yadika Bangil yang bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden. Diantaranya remaja mengalami disminore yang suka mengonsumsi makanan siap saji dan pola gaya hidup tidak sehat dengan kriteria mampu berbahasa Indonesia dan komunikatif serta menyanggupi sebagai responden. Kriteria eksklusi yaitu remaja tidak hadir pada saat sampling. Riset dilaksanakan pada Januari-Februari 2024 di SMK Yadika Bangil. Instrumen yang di gunakan dalam pengumpulan data kejadian disminore adalah lembar observasi dan untuk *fast food* menggunakan koesioner. Peneliti membuat tabel *fast food* dan status gizi. Data dianalisis dengan analisa univariat dengan kelepnngkapan data (*editing*) dan pemberian kode (*koding*) serta analisa bivariante dengan uji korelasi. Etika saat melakukan riset meliputi *Informed consent*, *Anonimity*, serta *Confidentiality*. Keterbatasan riset yang dilakukan yaitu ketika riset dilaksanakan

kelas 10 bisa tatap muka sedangkan kelas 11 diberikan melalui kuesioner goggle form karena siswa kelas 11 terdapat kegiatan magang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

SMK Yadika Bangil terletak di Jl. Bader No. 9, Kwangsan, Kalirejo, Kec. Bangil, Pasuruan. Adapun di SMK Yadika Bangil ada beberapa jurusan yaitu Teknologi informasi jaringan, Multimedia, Akutansi, serta Perawat dengan ketua yayasan saat ini yaitu Abdul Makin.

1. Data Umum

Tabel 4.1 Karakteristik Responden berdasarkan usia di SMK Yadika Bangil pada bulan Juni Tahun 2024

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
15-16 tahun	54	49,5
17-18 tahun	55	50,5
Total	109	100%

Tabel 4.2 Karakteristik Responden berdasarkan jurusan di SMK Yadika Bangil pada bulan Juni Tahun 2024

Jurusan	Frekuensi	Presentase (%)
Perawat	27	24,8
Teknologi informasi jaringan	37	33,9
Akutansi	21	19,3
Multimedia	24	22
Total	109	100%

Tabel 4.3 Karakteristik Responden berdasarkan membawa bekal di SMK Yadika Bangil, pada bulan Juni Tahun 2024

Membawa bekal	Frekuensi	Presentase (%)
Iya	75	68,8
Tidak	34	31,2
Total	109	100%

Tabel 4.4 Karakteristik Responden berdasarkan konsumsi *fast food* di SMK Yadika Bangil, pada bulan Juni Tahun 2024

Konsumsi fast food	Frekuensi	Presentase (%)
Iya	96	88
Tidak	13	12
Total	109	100%

2. Data Khusus

Tabel 4.5 Distribusi mengkonsumsi *fast food* pada Remaja Di SMK Yadika Bangil, pada bulan Juni Tahun 2024

Fast food	Frekuensi	Presentase (%)
Sering	29	26,6
Kadang-kadang	73	67
Jarang	7	6,4
Total	109	100%

Tabel 4.6 Distribusi status gizi pada Remaja Di SMK Yadika Bangil, pada bulan Juni Tahun 2024

Status gizi	Frekuensi	Presentase (%)
Gizi buruk	0	0
Gizi kurang	3	2,8
Gizi baik	81	74,3
Gizi lebih	22	20,2
Obesitas	3	2,8
Total	109	100

Tabel 4.7 Distribusi kejadian disminore pada Remaja Di SMK Yadika Bangil, pada bulan Juni Tahun 2024

Kejadian disminore	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	39	35,8
Sedang	70	64,2
Berat	0	0%
Total	109	100%

Tabel 4.8 Hubungan Mengkonsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Di SMK Yadika Bangil, Pada Bulan Juni Tahun 2024

Konsumsi Fast food	Kejadian disminore								<i>p-value</i>
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	f	%	f	%	F	%	f	%	
Sering	6	20,7	23	79,3	0	0	29	100	0,001
Kadang-kadang	30	41	43	59	0	0	73	100	
Jarang	3	42,9	4	57,1	0	0	7	100	
Total	39	100	70	100	0	0	109	100	

Tabel 4.9 Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Di SMK Yadika Bangil, Pada Bulan Juni Tahun 2024

Status Gizi	Kejadian disminore								<i>p-value</i>
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	f	%	F	%	F	%	f	%	
Gizi buruk	0	0	0	0	0	0	0	0	0,026
Gizi kurang	1	33,3	2	66,7	0	0	3	100	
Gizi baik	19	23,5	62	76,5	0	0	81	100	
Gizi lebih	18	81,8	4	18,2	0	0	22	100	
Obesitas	1	33,3	2	66,7	0	0	3	100	
Total	39	100	70	100	0	0	109	100	

PEMBAHASAN

a. Distribusi mengkonsumsi *fast food* pada Remaja Di SMK Yadika Bangil

Tabel 4.5 memperlihatkan mayoritas remaja mengkonsumsi *fast food* ada di SMK Yadika adalah kadang-kadang sebanyak 73 responden dengan presentase 67%. Konsumsi *fast food* terlalu banyak mengakibatkan diabetes melitus tipe 2, obesitas, serta gangguan kesehatan lainnya (Kaur, 2014). *Fast food* merupakan makanan yang sudah dilakukan pengolahan selanjutnya dibuat dengan tujuan dipasarkan melalui pelayanan instan. Dampak yang ditimbulkan oleh *fast food* adalah kadar kolestrol dalam darah meningkat, malnutrisi, penyakit jantung, diabetes serta penyakit lainnya. Berdasarkan riset hubungan antara konsumsi *fast food* dengan derajat nyeri haid siswi kelas X dan XI SMAN 4 Surakarta, dimana remaja perempuan kelas X (214) serta kelas XI (238). Survei pendahuluan dilaksanakan pada 17 siswi secara random menemukan 82% siswi merasakan nyeri haid dengan 18% gemar mengkonsumsi *fast food*. Berdasarkan riset hubungan status gizi dan pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan dismenore primer pada remaja putri di SMP Swasta Al- Azhar medan, menemukan bahwa remaja perempuan SMP Al-Azhar memiliki status gizi baik tetapi menderita disminore primer 46 orang (51,11%) serta remaja perempuan memiliki status gizi baik tetapi tanpa adanya disminore primer 5 orang (5,56%).

Adapun faktor internal pada remaja yang megkonsumsi *fast food*, dapat disebabkan dari pekerjaan orang tua semakin padat, kesibukan yang dijalani orang tua dapat mempengaruhi waktu dalam menyiapkan bekal yaitu membutuhkan makanan yang cepat saji. Berdasarkan penelitian Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenorea Primer Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Hasanuddin (Gina, 2019), menunjukkan siswi yang ketagihan memakan *fast food* (149) atau 80% serta tidak kecanduan (22) atau 20%.

b. Distribusi status gizi dengan pada remaja Di SMK Yadika Bangil

Tabel 4.6 memperlihatkan mayoritas remaja menderita “status gizi baik” di SMK Yadika Bangil sebanyak 81 responden dengan presentase 74,3%. Menurut Kemenkes RI (2017), status gizi seseorang dapat

menunjukkan tingkat kesehatan mereka. Penggunaan *Food Frequency Quistionnaire* (FFQ) kualitatif sangat penting untuk menentukan jenis zat gizi dari sumber makanan yang dapat menyebabkan penyakit maupun gangguan kesehatan (Supariasa *et al*, 2012). Status gizi yang buruk disebabkan oleh konsumsi makanan yang kurang memenuhi kebutuhan (Zulyastri, 2014).

Pola makan serta jenis makanan yang dimakan oleh siswi adalah faktor yang mempengaruhi kesehatan mereka. Pola makan dapat mengakibatkan status gizi remaja yang memiliki frekuensi makan melebihi orang pada umumnya dapat berakibat gizi lebih ataupun obesitas sedangkan pada anak dengan frekuensi makan 1x perharinya dapat mengakibatkan status gizi kurang. Jenis makanan yang dikonsumsi dapat menjadi salah satu penyebab status gizi. Berdasarkan penelitian hubungan Status Gizi, Menarche Dini dan Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food*) dengan Kejadian Disminore Primer pada siswi di SMAN 13 Bandar Lampung (Anisa, 2020) bahwa remaja perempuan yang memiliki status gizi yang baik tetapi menderita disminore primer sejumlah 55 (91,7%), sedangkan 5 (8,3%) dari remaja perempuan tersebut tidak mengalami disminore primer.

c. Distribusi kejadian disminore Pada Remaja Di SMK Yadika Bangil

Tabel 4.7 memperlihatkan sebanyak setengah lebih remaja mengalami disminore dengan skala nyeri “sedang” di SMK Yadika Bangil sebanyak 70 responden dengan presentase 64,2%. Rasa kram serta nyeri di uterus yang berlangsung selama menstruasi, yang menyebabkan nyeri panggul serta gangguan menstruasi dikenal sebagai disminore (Bernardi., 2017). Menurut Kusmiran (2013), Indeks masa tubuh, usia, usia menarche, nulipara, merokok, tekanan psikologis, riwayat keluarga, siklus menstruasi yang lebih lama, olahraga, dan pola makan adalah beberapa faktor risiko disminore.

Masalah kesehatan yang ditimbulkan dari disminore yaitu penurunan aktivitas fisik yaitu ketidakhadiran bersekolah, bekerja, tidak stabilnya emosional dan mengganggu proses belajar serta status gizi (Widayanti & Widawati, 2018). Remaja yang memiliki status gizi yang abnormal berisiko 1,2 x makin tinggi menderita disminore daripada siswi yang mempunyai status gizi normal. Status gizi yang lebih tinggi, atau overweight, dapat pula memicu disminore yang disebabkan jaringan lemak yang terlalu banyak menyebabkan jaringan lemak di organ reproduksi wanita didesak oleh pembuluh darah (hiperplasi pembuluh darah) maka darah amat dimudahkan untuk mengalir ke dalam tubuh (Nurwadak., 2017).

Disminore yang dialami remaja saat menstruasi selain faktor yang dapat dipengaruhi dari makanan yang dikonsumsi. Makanan cepat saji sering mengandung minyak yang berlebih, yang menghasilkan radikal bebas dari lemak trans yang dapat menghancurkan membran sel, menyebabkan gangguan fosfolipid, serta mengakibatkan hormon prostaglandin yang menumpuk. Radikal bebas terbentuk dari lemak trans karena minyak yang berlebihan yang ditambahkan ke dalam makanan cepat saji. Radikal bebas ini memiliki kemampuan untuk menghancurkan membran sel, menghalangi fosfolipid, serta memicu hormon prostaglandin yang menumpuk. Prostaglandin membantu kontraksi serta meluruhnya dinding rahim selama menstruasi. Namun, jika terlalu banyak prostaglandin, kontraksi dan

peluruhan dinding rahim akan terhambat, yang menyebabkan dismenore (Simbung, 2023). Selain itu juga dapat disebabkan karena kurangnya berolahraga lebih sering bermain gadget hal ini berakibat pada penurunan aktivitas fisik pada remaja. Olahraga dapat membakar lemak sehingga membantu pencernaan dan peredaran darah tidak terhambat oleh lemak dan tubuh dapat sehat. Berdasarkan temuan riset oleh Hidayat (2019) bahwa Remaja Putri yang ada Di Di SMA Pemuda Banjaran Bandung semua mengalami disminor saat menstruasi sebanyak 113 siswi atau 62%. Hal ini didukung oleh (Simbung, 2023) bahwa empat dari mereka mengonsumsi makanan cepat saji, tetapi mereka tidak mengalami dismenorhea primer. Hal ini dikarenakan siswi tersebut olahraga secara teratur, tingkat stress rendah. Terdapat juga 2 orang yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji tapi mengalami Dismenorhea. Hal ini dikarenakan siswi tersebut kurang berolahraga atau stress. Ada faktor lain yang mempengaruhi Dismenorhea selain mengonsumsi makanan cepat saji yaitu olahraga, status gizi, stress, genetik.

d. Analisis hubungan mengonsumsi *fast food* dengan kejadian disminore pada Remaja Di SMK Yadika Bangil

Tabel 4.8 memperlihatkan responden yang banyak makan olahan *fast food* sejumlah 23 (79,3%) yang mengalami nyeri disminore sedang. Sebagian besar dari 43 responden mengonsumsi makanan cepat saji dalam kategori kadang-kadang (59%) merasakan nyeri disminore sedang sedangkan responden dengan konsumsi *fast food* jarang sebanyak 4 responden (57,1%) yang mengalami nyeri disminore sedang. Berdasarkan uji statistic *spearman's rho* diperoleh angka p 0,001 lebih kecil dibandingkan 0,05 dengan artian terdapat korelasi mengonsumsi *fast food* dengan kejadian disminore.

Salah satu penyebab utama risiko dismenore adalah konsumsi *fast food* yang ada asam lemak jenuh serta tak jenuh serta lemak trans, yang merupakan radikal. Jadi, perempuan yang menderita nyeri haid (dismenore) karena tertumpuknya prostaglandin yang terlalu banyak sehingga mengakibatkan dismenore (Tsamara *et al.*, 2020). Berdasarkan penelitian dengan judul pengaruh menarche dini, stress dan perilaku konsumsi *fast food* dengan dismenore primer pada remaja putri di SMPN 01 SUKALARANG, menemukan hasil dari 187 responden, 137 orang atau 73,3% remaja mengalami disminore, dan 50 siswi (26,7%) tidak mengalaminya. 110 siswi (58,8%) siswi mengalami menstruasi setelah umur 12, sejumlah 115 siswi (61,5%) menderita stress, serta 72 siswi (38,5%) tidak mengalami stress. Hasil dari penelitian ini menunjukkan remaja yang kecanduan makan makanan cepat saji sebanyak 141 orang, atau 75,4%, dan 46 orang, atau 24,6%, tidak (Annisa, 2020). Berdasarkan penelitian Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenorea Primer. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Hasanuddin. (Gina, 2019), dengan hasil penelitian menunjukkan Remaja yang kecanduan makan makanan cepat saji sebanyak 149 orang, atau 80 persen, dan yang tidak kecanduan makan makanan cepat saji sebanyak 22 orang, atau 20 persen.

Selain mengonsumsi *fast food* dapat disebabkan dari pekerjaan orang tua semakin padat kesibukan yang orang tua jalani kemungkinan dapat

mempengaruhi waktu dalam menyiapkan bekal yaitu membutuhkan makanan yang cepat saji, yaitu bisa juga karena kesukaan sang anak yang terbiasa mengkonsumsi makanan cepat saji di sekolah seperti sosis, pentol, mie instan, nasi goreng, seblak, burger dan lain sebagainya. hal tersebut dapat berakibat pada kejadian disminore yang dialami remaja putri saat menstruasi mulai dari rasa sakit yang ringan hingga sedang yang disebabkan oleh makanan mengandung banyak lemak dan menghalangi kerja sirkulasi darah dalam tubuh yang tersumbat oleh lemak. Berdasarkan penelitian hubungan status gizi dan pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan dismenore primer pada remaja putri di SMP Swasta Al- Azhar medan, menemukan remaja putri SMP Al-Azhar yang memiliki status gizi yang baik tetapi menderita disminore primer berjumlah 46 orang (51,11%), serta 5 orang dengan status gizi yang baik namun tidak menderita disminore primer (5,56%). Makanan cepat saji dapat mengganggu metabolisme progesterone selama fase luteal karena kandungan asam lemaknya. Kadar prostaglandin dalam tubuh meningkat sebagai akibatnya, hal ini menyebabkan kontraksi uterus, yang menyebabkan kram atau nyeri perut selama menstruasi. Temuan tersebut sesuai riset Syakila (2022), bahwa ada korelasi signifikan antara kejadian dismenore primer pada siswi SMK PGRI 1 Jakarta Timur dan kebiasaan makan makanan cepat saji. Temuan riset yaitu 76,1% siswi yang sering makan *fast food* mengalami dismenore primer, dan 23,9% tidak mengalaminya. Ketersediaan berbagai penjual fast food di sekitar rumah serta sekolah responden mengakibatkan konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan. Tingginya rasa suka serta kebiasaan makan fast food merupakan satu dari berbagai penyebab dismenore.

e. Analisis hubungan mengkonsumsi status gizi dengan kejadian disminore pada Remaja Di SMK Yadika Bangil

Tabel 4.9 memperlihatkan responden dengan gizi kurang berjumlah 2 (66,7%) yang mengalami nyeri disminore sedang. Responden yang memiliki gizi baik sebanyak 62 responden (76,5%) mengalami nyeri disminore sedang. Responden yang memiliki gizi lebih sebanyak 18 responden (81,8%) mengalami nyeri disminore sedang. Serta responden dengan status gizi obesitas sebanyak 2 responden (66,7%) mengalami disminore sedang. Berdasarkan uji statistic spearman's rho diperoleh angka p 0,026 lebih besar dibandingkan 0,05 artinya adanya korelasi antara status gizi dengan kejadian disminore.

Remaja kurang gizi berisiko 1,2 kali lebih besar mengalami disminore. Status gizi yang lebih tinggi (*overweight*) menyebabkan disminore karena akumulasi jaringan lemak yang berlebihan, terutama di bagian perut (lemak intra-abdominal) yang mendorong jaringan adiposa untuk memproduksi hormon yang berjumlah tidak biasa. Asupan makanan yang rendah disebabkan oleh status gizi yang rendah, yang juga dikenal sebagai *underweight*. Seseorang dengan berat badan yang kurang juga dapat mengalami dismenore karena kekurangan zat gizi, seperti zat besi (Nurwadak., 2017). Temuan riset Rimbawati & Muniroh (2019) bahwa Hasil memperlihatkan terdapat hubungan antara status gizi terhadap tingkat kejadian dismenorea pada siswi; sebanyak 139 responden (64.7%) berasal dari kelompok umur remaja menengah (Widiyanti, 2018).

Dari hal ini Status gizi remaja dapat dipengaruhi oleh kerutinan memakan makanan yang tidak bergizi sehingga mengakibatkan gizi rendah atau buruk atau terlalu banyak gizi (obesitas). Berdasarkan penelitian hubungan Status Gizi, Menarche Dini dan Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (fast food) dengan Kejadian Disminore Primer pada Remaja Putri di SMAN 13 Bandar Lampung oleh Anisa (2020) dengan hasil dari penelitian siswi yang gizinya baik namun menderita disminore primer sebanyak 55 (91,7%) dan 5 (8,3%) siswi tidak mengalaminya.

Status gizi memengaruhi perkembangan serta fungsi sistem reproduksi. Wanita dengan status gizi buruk makin mengalami gangguan siklus menstruasi. Wanita yang kekurangan gizi akan mengalami penurunan hormon gonadotropin untuk mensekresi hormon Luteinizing Hormone (LH) serta Follicle Stimulating Hormone. Akibatnya, hormon estrogen menjadi tidak seimbang dan menyebabkan hormon prostaglandin berlebih, yang menyebabkan kram dan nyeri di perut bagian bawah (Fauzia, 2023).

Karena fakta bahwa mereka adalah kelenjer endokrin yang menghasilkan berbagai hormon, termasuk hormon reproduksi, wanita yang mengalami obesitas juga mengalami gangguan menstruasi (Dieny, 2014). Remaja yang memiliki status gizi yang buruk (gemuk atau obesitas) dapat mengalami dismenorea karena jaringan lemak di sistem reproduksi perempuan terdesak oleh jaringan lemak, yang menyebabkan Disminorea adalah gangguan pada aliran darah yang seharusnya mengalir selama menstruasi (Fauzia, 2023).

Disamping itu, individu dengan indeks bobot badan abnormal mempunyai kadar prostaglandin (PG) yang berlebih. Ini menyebabkan spasme miometrium karena unsur-unsur pada darah menstruasi yang mirip dengan lemak alami ringan, sedang, serta berat dengan status gizi normal serta gizi yang makin baik. Kesehatan reproduksi juga dipengaruhi oleh gizi yang kurang. Ini mempengaruhi gangguan menstruasi, seperti dismenorea, tetapi akan membaik jika asupan gizi yang baik dikonsumsi (Fauzia, 2023).

Aliran darah, daya tahan tubuh, emosi, serta hormon merupakan segala tahap yang dialami di dalam tubuh selama menstruasi yang dipengaruhi oleh zat gizi yang dikonsumsi tubuh. Gizi amat sangat berkaitan terhadap kesehatan menstruasi. Semua nutrisi termasuk karbohidrat, vitamin, serat, lemak, protein, dan mineral berkontribusi pada bagaimana tubuh seorang wanita berfungsi sebelum dan selama menstruasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan riset yang dilaksanakan di SMK Yadika Bangil, sebagian besar remaja yang mengonsumsi *fast food* adalah kadang-kadang sebanyak 73 responden dengan presentase 67%. Mayoritas siswi menderita “status gizi baik” berjumlah 81 responden dengan presentase 74,3%. Mayoritas siswi dengan disminore dengan skala nyeri “sedang” berjumlah 70 responden dengan presentase 64,2%. Responden yang memakan *fast food* dalam golongan sering berjumlah 23 atau 79,3% mengalami disminore pada golongan sedang. Berdasarkan uji statistik spearman’s rho didapatkan angka $p < 0,001$ dibandingkan 0,05 dengan artian terdapat korelasi mengonsumsi *fast food* terhadap kejadian disminore. Responden untuk status gizi yang kurang dan obesitas 66,7% responden mengalami

disminore kategori sedang. Berdasarkan uji statistic spearman's rhodidapatkan angka $p = 0,026 < 0,05$ maka kesimpulannya terdapat korelasi antara kejadian disminore dan status gizi.

SARAN

Bagi siswi agar mencermati pola makan beserta jenis makanan yang dimakan, upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan mengurangi konsumsi jenis makanan *fast food* atau cepat saji sehingga status gizi terjaga serta mengurangi kejadian disminore di siswi saat menstruasi. Dengan menggabungkan informasi yang lebih akurat untuk populasi yang lebih luas, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut. Diharapkan dapat bekerja sama dengan pihak lain. Selain itu, riset ini bisa lebih dikembangkan dengan meneliti di SMA/SMK lain. Pihak sekolah hendaknya mengadakan program kantin sehat yang membatasi penjualan serta konsumsi *fast food*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, M., 2020. *Hubungan Status Gizi, Menarche Dini dan Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (fast food) dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMAN 13 Bandar Lampung*. 1st ed. Lampung: Fakultas Kedokteran Lampung.
- Arikunto, 2015. Epidemiology of Dysmenorrhea among Female Adolescents in Central Jakarta. *Makara J Health Res*, 19(1), pp. 1-10.
- Asrori., & A., 2016. The effect of diet on primary dysmenorrhea in university students: A randomized controlled clinical trial. *Pakistan journal of medical sciences*, 34(6), p. 1478–1482.
- Asrori, M., 2016. Primary dysmenorrhoea. *Lancet*, 349(9059), p. 1116.
- Barcikowska, L. G. K. Z., 2020. Inflammatory markers in dysmenorrhea and therapeutic options. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 4(4), pp. 1-14.
- Bede, C. N. V. I. W. K., 2020. Dietary habits and nutritional status of medical school students: the case of three state universities in Cameroon. *The Pan African medical journal*, 1(1), pp. 35-45.
- Bernardi, L. R. P., 2017. Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 1(1), pp. 16-45.
- Blakemore, 2010. Pengaruh dismenorea pada remaja. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA*, 2(3), p. 323–329.
- Ediningtyas, 2017. Analisis Faktor Penyebab Dismenore Primer di Kalangan Mahasiswa Kedokteran. *Journal of Health Studies*, 1(1), pp. 1-3.
- FemiAgboola, 2017. Dysmenorrhea and Its Effects on School Absenteeism and School Activities among Adolescents in Selected Secondary Schools in Ibadan, Nigeria. *Nigerian medical journal : journal of the Nigeria Medical Association*, 58(4), p. 143–148.
- Hidayat, 2019. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 1(132-142), p. 8.

- Ibrahim, 2015. Dysmenorrhea among female medical students in King Abdulaziz University: Prevalence, Predictors and outcome. *Pakistan journal of medical sciences*, 31(6), p. 1312–1317.
- Jaworska, 2015. Skipping breakfast adversely affects menstrual disorders in young college students. *Int J Food Sci Nutr*, 60(6), p. 23–31.
- Kabir, 2018. Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. *PloS one*, 13(6), pp. 1-10.
- Kar, 2015. Skipping breakfast is associated with dysmenorrhea in young women in Japan. *Int J Food Sci Nutr*, 54(1), p. 505–509.
- Kaur, 2014. Fast food and Junk Food Culture, Nutritional Status and Cognitive and Abnormal Behaviour among Teens. *Int Res J Sci*, 3(9), pp. 46-49.
- Kristiyowati, 2019. Menstrual cycles: fatness as a determinant of minimum weight for height necessary for their maintenance or onset. *Science (New York, NY)*, 4155(949–951), p. 185.
- Kusmiran, 2013. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. 1st ed. Jakarta: Salemba Medika.
- Lani, 2017. Hubungan Frekuensi Sarapan Dan Konsumsi Jajan Dengan Z-Score IMT/U Pada Siswa Sekolah Dasar. *Diponegoro University*, 1(1), pp. 1-10.
- Lopez-Minguez, 2019. Timing of Breakfast, Lunch, and Dinner. Effects on Obesity and Metabolic Risk. *Nutrients*, 11(11), p. 2624.
- Mahvash, 2012. The Effect of Physical Activity on Primary Dysmenorrhea of Female University Students. *World Appl Sci J*, 17(10), p. 1246–1252.
- Mohiuddin, 2020. Premenstrual symptoms and dysmenorrhea in relation to emotional distress factors in adolescents. *J Psychosom Obstet Gynaecol*, 14(41), pp. 1-10.
- Myles, I., 2014. Fast food fever: reviewing the impacts of the Western diet on immunity. *Myles Nutr J*, 13(61), pp. 1-10.
- Nagy, 2021. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. In: *StatPearls*.
- Negi, 2018. Menstrual abnormalities and their association with lifestyle pattern in adolescent girls of Garhwal, India. *Journal of family medicine and primary care*, 7(4), p. 804–808.
- Nikita, M. &., 2019. Effect of Dietary Habits on Menstrual Problems in Young Girls. *Int.J.Curr.Microbiol.App.Sci*, 8(7), pp. 279-286.
- Notoatmodjo, 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. 1st ed. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhilal, 2014. Kebiasaan Makan Golongan Remaja di 6 Kota Besar di Indonesia dalam Penelitian Gizi dan Makanan. *Publising Gizi Bogor*, 1(1), pp. 1-10.
- Nursalam, 2016. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Ilmiah Keperawatan*. 1st ed. Jakarta: Penerbit Salemba Merdeka.
- Oetoro, 2013. *Smart Eating: 1000 Jurus Makan Pintar & Hidup Bugar*. 1st ed. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Pakpour, 2020. Depression, anxiety, stress, and dysmenorrhea: a protocol for a systematic review. *Systematic reviews*, 9(1), p. 65.
- Pejčić, 2016. Risk Factors for Dysmenorrhea Among Young Adult Female University Students. 47(4), pp. 363-372.
- Proctor, M., 2006. Diagnosis and management of dysmenorrhoea. *BMJ (Clinical research ed.)*, 332(7750), pp. 1134-1138.

- Riadi, 2021. The Normal Menstrual Cycle and the Control of Ovulation. [Updated 2021 Aug 5]. In: Feingold KR, Anawalt B, Boyce A, et al., editors. Endotext [Internet]. *South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.; 2000*.
- Saei, 2020. The Effect of Micronutrients on Pain Management of Primary Dysmenorrhea: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of caring sciences*, 9(1), p. 47–56.
- Santanu, F., 2021. Primary Dysmenorrhea Risk based on Characteristics, Dietary Habits, and Types of Exercise. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(1), pp. 21-37.
- Singh, 2008. Prevalence and severity of dysmenorrhea: a problem related to menstruation, among first and second year female medical student. *Indian J Physiol Pharmacol*, 52(4), pp. 389-397.
- Sugiyono, 2019. *Statistika untuk Penelitian*. 1st ed. Bandung: Alfabeta.
- Sundari, N., 2020. 'Dietary Habit is Associated With Dysmenorrhea Among Adolescent'.
- Tasamara, G., 2019. *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenorea Primer*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Hasanuddin: s.n.
- Tsamara, 2020. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Nas Ilmu Kesehat*, 2(3), pp. 130-140.
- Walter, 2018. *Harvard Food Frequency Questionnaire*. [Online] Available at: <https://regepi.bwh.harvard.edu/health/FFQ/files/2007> [Accessed 16 August 2018].
- Widawati, W. &, 2018. Correlation Between Body Mass Index and Dysmenorrhea in Preclinical Female Students Aged 16-24 at The Hang Tuah University Medical Faculty , Surabaya'. *International Conference on Sustainable Health Promotion*, 1(1), pp. 66-71.
- Winknjosastro, 2014. *Ilmu kandungan*. 2nd ed. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.