

HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI TERHADAP KEJADIA DISMENORE REMAJA PUTRI MAHASISWA GIZI SEMESTER AKHIR IKBIS SURABAYA

Enggan Putri Kunia¹), Bambang Gunawan²), Nurul Hidayati³)

Fakultas Kesehatan/S1 Ilmu Gizi

Email : engganputrik05@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan rasa nyeri yang umumnya terjadi pada saat menstruasi akibat adanya kontraksi otot uterus karena ketidakseimbangan hormon prostaglandin. Salah satu faktor risiko terjadinya dismenore pada remaja putri adalah pola makan dan kebiasaan. Jenis makanan yang dapat menyebabkan dismenore disebut makanan cepat saji. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore remaja putri mahasiswa gizi semester akhir Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain analitik korelatif. Rancang bangun yang digunakan yaitu cross sectional. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner melalui google form dengan jumlah sampel sebanyak 28 responden. Hasil analisis dilakukan dengan uji korelasi *Rank Spearman*

Hasil Penelitian menunjukkan H_a diterima dan H_o ditolak dari hasil uji korelasi spearman didapatkan hasil Sig. (2-tailed) $0,003 < \alpha$ (0,05) yang berarti terdapat hubungan pola konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri mahasiswa gizi semester akhir IKBIS Surabaya.

Kata Kunci : *Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji, Kejadian Dismenore*

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain that generally occurs during menstruation due to uterine muscle contractions due to an imbalance in the hormone prostaglandin. One of the risk factors for dysmenorrhea in young women is eating patterns and habits. The type of food that can cause dysmenorrhea is called fast food. The aim of this study was to determine the relationship between fast food consumption patterns and the incidence of dysmenorrhea in female adolescent nutrition students in the final semester of the Surabaya Institute of Health and Business.

This research is quantitative research using a correlative analytical design. The design used is cross sectional. Data collection was carried out by distributing questionnaires via Google Form with a sample size of 28 respondents. The results of the analysis were carried out using the Spearman Rank correlation test.

The research results show that H_a is accepted and H_o is rejected. From the results of the spearman correlation test, the results obtained are Sig. (2-tailed) $0.003 < \alpha$ (0.05) which means there is a relationship between fast food consumption patterns and the incidence of dysmenorrhea in female adolescent nutrition students in the final semester of IKBIS Surabaya.

Keywords: *Fast food consumption patterns, incidence of dysmenorrhea*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa, yaitu pada usia 11 hingga 20 tahun. Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer, yang dipengaruhi oleh mulai bekerjanya kelenjar reproduksi. Pada wanita, pubertas ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi. Haid merupakan proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina setiap bulan selama masa usia subur. Menstruasi adalah sebuah peristiwa pendarahan yang berasal dari uterus akibat peluruhan dinding rahim atau endometrium. Bagi wanita periode menstruasi awal bagi mereka yang baru mulai menstruasi, menstruasi dini dapat dengan mudah mengganggu kehidupan sehari-hari. Gangguan menstruasi yang paling sering terjadi pada remaja putri adalah dismenore.

Dismenore dibagi menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan penyakit dimana nyeri haid tetap terjadi meskipun tidak terdapat kelainan pada alat kelamin. Dismenore sekunder merupakan nyeri haid disertai kelainan alat kelamin yang umum terjadi pada wanita berusia di atas 30 tahun (Aulya et al., 2021). Dismenore merupakan gangguan yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga menimbulkan rasa nyeri. dalam bahasa Inggris dismenore disebut dengan "painful period" yang berarti menstruasi yang menyakitkan.

Dismenorea terjadi karena adanya kontraksi otot uterus yang terjadi karena adanya zat yang bernama prostaglandin. (Zahra A et al., 2022). Prostaglandin merupakan autocooids lipid dari asam arakidonat yang menjadi penopang fungsi homeostatik dan menjadi mediasi mekanisme patogen. Prostaglandin yang berlebihan dapat mengakibatkan naiknya kontraksi uterus secara terus-menerus dan dapat mengaktifasi usus besar.

Data World Health Organization (WHO) tahun 2020, menyatakan bahwa 90% wanita mengalami dismenore dalam setiap siklus menstruasinya, dengan 10-16% merasakan keluhan dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi. Di Eropa, antara 45% dan 97% wanita

mengalami dismenore. prevalensi terendah terlihat di Bulgaria (8,8%), sedangkan yang terbesar ditemukan di Finlandia (94%). Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25%, yang berasal dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Di Provinsi Bali, data terakhir dirilis tahun 2018 yang menyatakan terdapat 48,5% perempuan mengalami dismenore.

Makanan modern atau cepat saji merupakan makanan yang tergolong tinggi lemak, tinggi garam, tinggi karbohidrat namun rendah serat dan vitamin, seperti makanan kaleng, ayam goreng, hamburger, dan pizza. Remaja putri masa kini lebih menyukai gaya hidup "junk food". disebut junk food karena tinggi lemak jenuh, kolesterol, dan natrium, namun mengandung sedikit vitamin A dan vitamin C. Kandungan lemak sebagai penyedia kalori lebih tinggi dari 50% total kalori yang terkandung dalam makanan tersebut. (Aulya et al., 2021).

Makanan cepat saji mengandung radikal bebas yang dapat merusak membran sel dalam tubuh. Ketika membran sel rusak, akan berpengaruh terhadap salah satu komponen yaitu fosfolipid. Fosfolipid berperan dalam menyediakan asam arakidonat untuk sintesis prostaglandin dalam tubuh. Hal tersebut dapat diartikan bahwa dengan konsumsi makanan cepat saji (fast food) berlebih maka akan terjadi penumpukan prostaglandin pada tubuh yang menjadi penyebab terjadinya rasa nyeri pada saat menstruasi (Zahra A et al., 2022).

Berdasarkan keterangan di atas, dapat disimpulkan bahwa masih banyak remaja putri yang mengalami dismenore, beberapa faktornya adalah usia menarche dan perilaku mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food). Di samping itu, belum ada yang melakukan penelitian mengenai dismenore khususnya pada remaja putri mahasiswa gizi semester akhir Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan pola konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri mahasiswa gizi semester akhir Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya

METODE

Jenis pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Rancang bangun yang digunakan adalah potong lintang (cross sectional) yaitu rancangan penelitian yang pengukuran dan pengamatannya dilakukan pada satu waktu untuk mengetahui bagaimana proporsi pola konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri mahasiswa gizi semester akhir Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya. Penelitian ini akan dilaksanakan di Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2024.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling non probability yaitu Purposive Sampling merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang dianggap cocok dengan karakteristik sampel yang ditentukan. Jumlah sampel sebanyak 28 responden remaja putri mahasiswa gizi semester akhir IKBIS Surabaya.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu pola konsumsi makanan cepat saji pada remaja putri mahasiswa gizi semester akhir Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya dan variabel terikat yaitu pola konsumsi makanan cepat saji pada remaja putri mahasiswa gizi semester akhir Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya.

HASIL

a. Data Umum

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di IKBIS Surabaya dengan jumlah sampel sebanyak 28 remaja putri, dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur		
Karakteristik	N	Presentase %
21 thn	7	25
22 thn	16	57,1
23 thn	5	17,9
Total	28	100

Berdasarkan table diatas dapat dilihat bahwa dari 28 responden, umur terbanyak yaitu 22 tahun sebanyak 16 (57%) responden, umur 21 tahun sebanyak 7 (25%) dan umur 23 thn 5 (17,9%).

b. Univariat

1. Variabel Kejadian Dismenore

Tabel 2 Kategori Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Mahasiswa Akhir IKBIS Surabaya (n=28)

Kategori Kejadian Dismenore	n	%
Tidak Dismenore	0	0
Dismenore Ringan	10	35,7
Dismenore Sedang	11	39,3
Dismenore Berat	7	25
Total	28	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 28 responden, kategori kejadian dismenore ringan sebanyak 10 (35,7%) responden, dismenore sedang 11 (39,3%) dan dismenore berat 7 (25%) dan tidak ada (0%) responden yang memiliki kategori tidak dismenore.

2. Variabel Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji

Tabel 3 Kategori Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Putri Mahasiswa Akhir IKBIS Surabaya (n=28)

Kategori Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji	n	%
Buruk	1	3,6
Cukup	23	82,1
Baik	4	14,3
Total	28	100

Berdasarkan table diatas dapat dilihat bahwa dari 28 responden, kategori pola konsumsi makanan cepat saji buruk sebanyak

1 (3,6%) , cukup 23 (82,1%) responden dan baik 4 (14,3%) responden.

3. Food Frequency Questionnaire

Tabel 4 Food Frequency questionnaire Pada Remaja Putri Mahasiswa Akhir IKBIS Surabaya (n=28)

FFQ	n	%
Buruk	1	3,6
Cukup	23	82,1
Baik	4	14,3
Total	28	100

c. Bivariat

Tabel 5 Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Mahasiswa Gizi Semester Akhir IKBIS Surabaya

Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji	Kejadian Dismenore								Total		P-Value
	Tidak Dismenore		Dismenore Ringan		Dismenore Sedang		Dismenore berat				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Buruk	-	-	-	-	-	-	1	3,6	1	3,6	0,003
Cukup	-	-	6	21,4	11	39,2	6	21,4	23	82	
Baik	-	-	4	14,2	-	-	-	-	4	14,2	
TOTAL	-	-	10	35,6	11	39,2	7	25	28	100	

*Hasil Uji Rank Spearman

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan hasil analisis dengan menggunakan Korelasi Rank Spearman yang menggunakan SPSS statistic 25 for windows. Hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan bahwa terdapat tingkat koefisien korelasi sebesar -0,536 yang berarti memiliki hubungan yang kuat dari kedua variabel dan arah korelasinya negatif yang bermakna pola konsumsi makanan cepat saji kategori cukup saja sudah mampu meningkatkan kejadian dismenore kategori sedang sejumlah 39,2% dan kategori berat 25%. Hasil uji analisa didapatkan Sig. (2-

tailed) $0,003 < \alpha (0,05)$ yang berarti H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri mahasiswa gizi semester akhir IKBIS Surabaya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya yang dianalisa dengan hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan bahwa terdapat tingkat koefisien korelasi sebesar -

0,536 yang berarti memiliki hubungan yang kuat dari kedua variabel dan arah korelasinya negatif yang bermakna pola konsumsi makanan cepat saji kategori cukup saja sudah mampu meningkatkan kejadian dismenore kategori sedang sejumlah 39,2% dan kategori berat 25%. Hasil uji analisa didapatkan Sig. (2-tailed) $0,003 < \alpha$ (0,05) yang berarti Ha diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri mahasiswa gizi semester akhir IKBIS Surabaya.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ni Putu Mia Pradina Sari (2021) mengenai hubungan perilaku mengkonsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore primer didapatkan hasil terdapat hubungan antara perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer (SARI, 2021).

Dismenorea terjadi karena adanya kontraksi otot uterus yang terjadi karena adanya zat yang bernama prostaglandin. (Zahra A et al., 2022). Prostaglandin merupakan autocoids lipid dari asam arakidonat yang menjadi penopang fungsi homeostatik dan menjadi mediasi mekanisme patogen. Prostaglandin yang berlebihan dapat mengakibatkan naiknya kontraksi uterus secara terus-menerus dan dapat mengaktifasi usus besar.

Faktor yang menyebabkan terjadinya dismenore yaitu adanya zat kimia prostaglandin yang kurang stabil. Senyawa kimia prostaglandin berfungsi dalam pengelolaan sistem dalam tubuh seperti kegiatan usus, kontraksi uterus, dan perubahan massa pembuluh darah. Kadar senyawa kimia prostaglandin yang berlebihan akan menyebabkan bertambahnya kontraksi uterus sehingga mengakibatkan rasa nyeri yang bertambah. Senyawa prostaglandin yang berlebihan akan tersebar dalam tubuh sehingga dapat meningkatkan aktivitas usus besar. Dengan kejadian meningkatnya aktivitas usus besar senyawa tersebut dapat sering menyebabkan sakit kepala, dan mual pada saat menstruasi (Baker & Rating, 2021).

Makanan cepat saji mengandung radikal bebas yang dapat merusak membran

sel dalam tubuh. Ketika membran sel rusak, akan berpengaruh terhadap salah satu komponen yaitu fosfolipid. Fosfolipid berperan dalam menyediakan asam arakidonat untuk sintesis prostaglandin dalam tubuh. Hal tersebut dapat diartikan bahwa dengan konsumsi makanan cepat saji (fast food) berlebih maka akan terjadi penumpukan prostaglandin pada tubuh yang menjadi penyebab terjadinya rasa nyeri pada saat menstruasi (Zahra A et al., 2022).

Konsumsi makanan cepat saji merupakan salah satu faktor resiko dismenore primer. Hal ini karena makanan cepat saji mengandung banyak lemak jenuh dan lemak tak jenuh omega-6, rendah asam lemak omega-3, dan terlalu tinggi natrium. Asam lemak omega-6 adalah titik awal pelepasan prostaglandin, hormon yang berhubungan dengan dismenore.

Dari hasil pola konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore diatas dapat dijelaskan intensitas pola konsumsi makanan cepat saji diduga dapat mempengaruhi terjadinya dismenore primer karena dari kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang memiliki kandungan asam arakidonat yang berlebih sehingga terdapat akumulatif didalam tubuh sehingga dapat mempengaruhi beberapa fungsi organ tubuh, salah satunya memberikan dampak yang kurang baik terhadap alat reproduksi yang berdampak pada kejadian dismenore primer. Tidak hanya kebiasaan pola konsumsi makanan cepat saji yang menyebabkan terjadinya dismenore tetapi ada beberapa faktor lain seperti faktor pengetahuan yang kurang baik, penerapan pola hidup kurang sehat, istirahat yang kurang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan beberapa hal penting tentang penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji pada remaja putri mahasiswa gizi semester akhir IKBIS Surabaya menunjukkan bahwa dari 28 responden mayoritas mengalami pola konsumsi makanan cepat saji kategori cukup sebanyak 23 responden (82,1 %).

2. Kejadian Dismenore pada remaja putri mahasiswa gizi semester akhir IKBIS Surabaya menunjukkan bahwa 28 responden mayoritas mengalami kategori dismenore sedang sebanyak 11 responden (39,3%).

3. Hasil uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan bahwa terdapat tingkat kekuatan korelasi sebesar -0,536 yang berarti memiliki arah hubungan yang kuat dan arah korelasi negatif yang bermakna pola konsumsi makanan cepat saji kategori cukup sudah mengindikasikan kearah makin meningkatnya kejadian dismenore kategori sedang sejumlah 39,2% dan kategori berat 25% dan hal ini menunjukkan hubungan signifikan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore dengan $p\text{-value } 0,003 < \alpha (0,05)$.

Saran

1. Perilaku mengkonsumsi makanan cepat saji pada remaja harus dikurangi karena berdampak buruk bagi kesehatan reproduksi. Hal tersebut dapat dilakukan program konseling remaja untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi melalui program GERMAS

2. Melakukan edukasi untuk mengetahui faktor faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya dismenore dan cara mengatasi rasa nyeri saat terjadinya dismenore pada remaja putri.

3. Untuk penelitian selanjutnya, perlu dikaji faktor lain yang dapat mempengaruhi dismenore pada remaja putri. Selain itu, untuk mencapai hasil penelitian yang lebih baik, penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan area yang lebih luas, serta metode penelitian yang lebih komprehensif dan serbaguna harus dipertimbangkan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Allah SWT dan kedua orang tua tercinta serta pihak lainnya yang telah membantu terlaksananya kegiatan penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Rajab Harahap, M., Ilmu Kesehatan Masyarakat, J., Kesehatan Masyarakat, F., & Apriadi Siregar Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat,

P. (2023). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Fast Food Pada Remaja. *JK: Jurnal Kesehatan*, 1(1), 230–237.

Aulya, Y., Kundryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.

Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8.

Haerani, Sri, N., Ulfa, D., Nurul, H. B., Nita, A. N., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Kabupaten Bulukumba. *Handayani*, 2(2), 76.

Irfan Syahroni, M. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. *EJurnal Al Musthafa*, 2(3), 43–56.

Lestari, R. T. R., Made, N., Wati, N., Juanamasta, I. G., Luh, N., Thrisnadewi, P., & Kunci, K. (2019). Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer The Effect of Yoga Therapy (Paschimottanasana and Adho Mukha Padmasana) on Pain Intensity in Adolescence Girl. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 95–97.

Misliani, A., Mahdalena, M., & Firdaus, S. (2019). Gambaran Derajat Dismenore Dan Upaya Penanganan Dismenore Dengan Cara Farmakologi Dan Nonfarmakologi Pada Siswi Kelas X Di Man 2 Rantau. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32.

Pamelia, I. (2018). Fast Food Consumption Behavior in Adolescent and ITS Impact for Health. *Jurnal IKESMA*, 14(2), 144–153.

Pratiwi Riska, N. W. (2019). Hubungan Antara Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian

Dysmenorrhea Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya. 25–27.

Medan. Sport and Nutrition Journal, 4(2), 15–23.

- Qomarasari, D. (2021). Hubungan Usia Menarche, Makanan Cepat Saji (Fast Food), Stress Dan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Man 2 Lebak Banten. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 4(2), 30–38.
- Safitri, S., & Gustina, G. (2022). Edukasi Kunyit Asam Pereda Dismenorea. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 178.
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123–127.
- SARI, N. P. M. P. (2021). Hubungan Perilaku Mengonsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMA Saraswati 1 Denpasar. 1–155.
- Soviyati, E., & Nurjannah, S. (2019). Hubungan Pengetahuan Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenorrhoe Pada Siswi Kelas VII di SMPN 2 Jalaksana Kecamatan Jalaksana Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 10(1), 28–33.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & 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), 130–140.
- Zahra Amany, F., Ampera, D., Emilia, E., & Mutiara, E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di SMP Swasta Al-Azhar