

ORIGINAL RESEARCH

Open Access

**The Relationship Between Fast Food Consumption Behavior and The Prevalence Of Dysmenorrhea In Adolescent Women At SMAN 3 Makassar**

Aisyah Ayu Safitri<sup>1</sup>, Rusli<sup>2</sup>, Hasbunallah<sup>3</sup>.

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

**Abstract**

**Background:** The nutritional status of adolescents is greatly influenced by consuming a balanced diet. **Objectives:** This study aims to determine whether there is a relationship between fast food consumption behavior and the incidence of dysmenorrhea in young women at SMAN 3 Makassar. **Methods:** Correlation analytical research method with a Cross-Sectional approach with Systematic Random Sampling techniques. The population in this study were all female students of SMAN 3 Makassar. The sample in this study consisted of 85 female students. The data collection technique uses a questionnaire. The data analysis technique used was correlation analysis and the Spearman Rank test using the IBM SPSS 25 application. **Results:** Based on the Spearman rank test results, the relationship between fast food consumption behavior and the incidence of dysmenorrhea was obtained ( $p$ -value: 0.022). **Conclusion:** The conclusion of this research shows that there is a significant relationship between fast food consumption behavior and the incidence of dysmenorrhea in young women at SMAN 3 Makassar

**Kata Kunci:** Dysmenorrhea; Fast Food; Adolescent Women

**Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 3 Makassar**

**Abstrak**

**Latar Belakang:** Status gizi remaja sangat dipengaruhi oleh konsumsi makanan yang seimbang. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMAN 3 Makassar. **Metode:** Metode penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *Cross-Sectional* dengan teknik *Systematic Random Sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMAN 3 Makassar. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 85 siswi. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan adalah analitik korelasi dan uji *Rank Spearman* dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS 25. **Hasil:** Berdasarkan hasil uji *Rank Spearman* antara perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore* di dapatkan ( $p$ -value: 0,022). **Kesimpulan:** Kesimpulan dari penelitian ini, menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMAN 3 Makassar.

**Kata Kunci:** *Dismenore; Fast Food; Remaja Putri.*

\*Correspondence: [aisyahayusafitri680@gmail.com](mailto:aisyahayusafitri680@gmail.com)

Correspondence author: Aisyah Ayu Safitri

Correspondence Author Affiliate: Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar

© 2022 The Author(s). **Open Access.** This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited..



## PENDAHULUAN

Status gizi remaja sangat dipengaruhi oleh konsumsi makanan yang seimbang. Remaja membutuhkan lebih banyak protein dan energi dari pada orang dewasa. Remaja juga membutuhkan lebih banyak vitamin dan mineral untuk metabolisme dan pembentukan sel-sel darah merah, remaja putri membutuhkan zat besi yang lebih tinggi saat *menarche*. Oleh karena itu, makanan yang dikonsumsi remaja putri selama menstruasi tidak boleh berdampak pada gangguan menstruasi, seperti perubahan pada siklus menstruasi, perubahan jumlah darah menstruasi, atau gangguan yang terkait dengan menstruasi, seperti *dismenore* (Irmawati *et al.*, 2024).

Menurut World Health Organization berdasarkan data tahun 2020 sebanyak 1.769.425 (90%) wanita di dunia mengalami *dismenore*, tahun 2021 sebanyak 50% dan di tahun 2022 sebanyak 16 % wanita yang mengalami *dismenore*. Indonesia sendiri prevalensi remaja putri yang mengalami *dismenore* sebanyak 75% (WHO, 2022). 30%-60% remaja putri yang mengalami *dismenore* primer, 7% - 15% remaja putri tidak pergi ke sekolah (Oktorika, 2020).

Berdasarkan profil kesehatan provinsi Sulawesi Selatan, angka kejadian *dismenore* cukup tinggi yaitu tingkat nyeri ringan sebesar 57,7%, nyeri sedang 38,5%, dan nyeri berat sebesar 3,8%, prevalensi *dismenore* pada remaja putri diamati dibeberapa wilayah kota makassar, dari 997 remaja putri 935 kasus (93,8%) dipastikan mengalami *dismenore* primer. Hal ini menunjukkan banyaknya remaja putri yang mengalami *dismenore* (Dinkes Sulsel, 2018).

Berdasarkan hasil observasi langsung yang dilakukan di SMAN 3 Makassar dengan melakukan pengisian kuesioner dan wawancara kepada 40 siswi di antaranya 29 mengalami *dismenore* sedang dan 11 mengalami *dismenore* berat. Hasil survei wawancara beberapa mengalami nyeri yang sangat disaat menstruasi dan beberapa yang mengatakan sebelum menstruasi berlangsung sudah merasakan nyeri dibawah perut. Banyaknya remaja putri saat ini yang mengalami *dismenore*, salah satu faktornya adalah kebiasaan mengonsumsi *fast food* (Permatasari *et al.*, 2024).

Staf guru mengungkapkan bahwa rasa nyeri saat haid (*dismenore*) sering dialami oleh remaja putri saat ini, dengan menstruasi yang terjadi setiap bulan. Hal ini menyebabkan 2-3 siswi sering kali tidak dapat hadir ke sekolah karena mengalami nyeri yang cukup parah. Selain itu, ada juga beberapa remaja putri yang merasakan sakit saat berada di sekolah, sehingga mereka harus izin untuk pulang.

Hasil observasi langsung di SMAN 3 Makassar mengenai hubungan antara perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Observasi dilakukan melalui wawancara langsung dengan beberapa siswi, yang mengungkapkan bahwa konsumsi makanan cepat saji sering kali dipengaruhi oleh pergaulan teman sebaya. Ketika para remaja menghabiskan waktu bersama teman-temannya di luar rumah, seperti saat melakukan kegiatan kerja kelompok, mereka cenderung memilih makanan cepat saji. Keputusan ini dipengaruhi oleh rasa penasaran dan keinginan untuk mengikuti tren, yang mendorong mereka untuk memilih makanan cepat saji.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di SMAN 3 Makassar dengan salah satu staf guru mengatakan bahwa tidak terdapat ketentuan disekolah untuk menjual makanan. Oleh karena itu di kantin sekolah ini, para pedagang bebas menjual berbagai makanan sehingga para siswi cenderung mengonsumsi makanan instan seperti mie dengan harga yang relative murah dan enak.

Beberapa siswi lainnya menyatakan bahwa di tengah kehidupan yang serba cepat dan padat, baik dari aktivitas sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, maupun tuntutan sosial lainnya, makanan cepat saji (*fast food*) dianggap sebagai solusi praktis. Makanan ini memudahkan remaja saat ini karena bisa diperoleh dan dikonsumsi dengan cepat, sesuai dengan kesibukan harian mereka. Selain itu, *fast food* relatif murah dan rasanya yang enak membuat banyak remaja cenderung mengonsumsinya setiap hari.

Siswi yang tidak sarapan di rumah cenderung memilih makan di kantin sekolah, yang menawarkan berbagai pilihan makanan cepat saji yang populer di kalangan remaja saat ini. Selain itu, mereka juga sering memesan makanan dari luar untuk dinikmati bersama teman – teman setelah jam sekolah berakhir. Makanan cepat saji juga memiliki tempat yang estetik, yang menarik minat mereka untuk mengunjungi lokasi tersebut.

Kesadaran remaja saat ini mengenai pola makan sehat masih rendah. Makanan cepat saji, seperti *pizza*, *hamburger*, dan *fried chicken*, sangat digemari di kalangan remaja. Makanan ini tidak hanya populer di kalangan remaja, tetapi juga disukai oleh berbagai usia karena penyajiannya yang cepat, rasa yang enak, kemudahan mendapatkan di pasar, serta variasi sesuai selera dan daya beli. Namun, kandungan gizi dari *fast food* sering kali tidak memenuhi kebutuhan nutrisi yang optimal dan dapat berdampak negatif pada kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi remaja.

Selain itu, belum ada penelitian yang mengkaji hubungan antara konsumsi *fast food* dan kejadian *dismenore*, khususnya di SMAN 3 Makassar, oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan penelitian guna mengetahui apakah terdapat hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian *dismenore* di SMAN 3 Makassar, mengingat remaja perempuan akan mengalami menstruasi dan berisiko mengalami gangguan *dismenore*.

## METODE

### Study Design and Participants

Penelitian ini menggunakan analitik korelasi dengan metode pendekatan *cross-sectional* dengan pengambilan data dilakukan pada saat yang bersamaan. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMAN 3 Makassar, dengan jumlah remaja putri yaitu sebanyak 578 remaja putri, besarnya sampel pada penelitian ini adalah 85 orang yang ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin dalam menentukan sampel, dan penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel secara acak sistematis (*Systematic Random Sampling*) dimana pengambilan sampel dilakukan dengan cara membagi anggota populasi dengan perkiraan jumlah sampel, sampel yang diambil dengan membuat daftar elemen secara acak antara 1 sampai dengan banyaknya anggota populasi kemudian dibagi dengan jumlah sampel yang diinginkan. Hasilnya sebagai interval adalah X, maka yang terkena sampel adalah setiap kelipatan dari X tersebut. Adapun cara pengambilan sampel yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned} N (\text{jumlah populasi}) &= 578 \text{ orang} \\ n (\text{Sampel}) &= \text{yang diinginkan } 85 \\ I (\text{interval}) &= 578 : 85 = 7 \text{ (pembulatan)} \end{aligned}$$

Maka anggota populasi yang terkena sampel adalah setiap elemen yang mempunyai nomor kelipatan 7, misalnya No. 7, 14, 21, 28 dan seterusnya sampai mencapai jumlah 85 anggota sampel.

### Research Instruments

Instrumen yang digunakan yaitu formulir persetujuan responden, formulir ini berisikan penjelasan terkait tujuan penelitian yang akan dilakukan untuk mendapatkan persetujuan menjadi responden. Data setiap varibel dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan menggunakan dua kuesioner yaitu, kuesioner perilaku mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) menggunakan instrument baku yang telah dimodifikasi, validitas dan realibilitas oleh peneliti terdahulu yang merujuk pada tahap pengembangan kuesioner *food frequency questionnaire (FFQ)* yang menggunakan skala *Likert*, dan kuesioner mengenai kejadian *dismenore* yang menggunakan skala *Guttman*.

### Data Analysis

Teknik analisis data yang digunakan uji deskriptif untuk mengetahui distribusi frekuensi setiap variabel. Uji rank spermen untuk mengetahui hubungan kedua variabel, arah korelasi kedua variabel, serta kekuatan variabel dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS 25.

## HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh informasi mengenai karakteristik responden yaitu usia dan kelas responden yang dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah Sampel</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Usia</b>		
15-16 tahun	43	50,6
17-18 tahun	42	49,4
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100</b>
<b>Kelas</b>		
X	26	30,5
XI	28	32,9
XII	31	36,4
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 1. hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan usia menunjukkan dari 85 total responden dengan usia 15-16 tahun berjumlah 43 orang yaitu sebanyak 50,6%, responden dengan usia 17-18 tahun. Hasil distribusi responden berdasarkan kelas menunjukkan dari 85 total responden yang duduk dikelas X berjumlah 26 orang yaitu sebanyak 30,5, dikelas XI berjumlah 28 orang yaitu sebanyak 32,9 dan dikelas XII sebanyak 31 orang sebanyak 36,4.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Konsumsi (*Fast Food*)

<b>Konsumsi fast food</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Rendah	8	9,4
Sedang	61	71,8
Tinggi	16	18,8
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 2 hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan perilaku konsumsi *fast food* menunjukkan dari 85 total responden dengan kategori perilaku rendah berjumlah 8 orang yaitu sebanyak 9,4%. Responden dengan perilaku sedang berjumlah 61 orang yaitu sebanyak 71,8%. Responden dengan perilaku tinggi berjumlah 16 orang yaitu sebanyak 18,8%.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kejadian *Dismenore*

<b>Tingkat kejadian dismenore</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<i>Dismenore</i> sedang	62	72,9
<i>Dismenore</i> berat	23	27,1
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 3 hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian *dismenore* menunjukkan dari 85 total responden dengan kategori sedang berjumlah 62 orang yaitu sebanyak 72,9%. Responden dengan kategori kejadian berat berjumlah 23 orang yaitu sebanyak 27,1.

**Tabel 4.** Hubungan perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMAN 3 Makassar

Perilaku konsumsi <i>fast food</i>	Kejadian <i>Dismenore</i>				Total			
	<i>Dismenore</i> sedang		<i>Dismenore</i> Berat					
	n	%	n	%				
Rendah	7	8,2	1	1,2	8	9,4		
Sedang	47	55,3	14	16,5	61	71,8		
Tinggi	8	9,4	8	9,4	16	18,8		
Total	62	72,9	23	27,1	85	100		

*p-value= \*0,022*      *r= 0,248*      *Arah Korelasi= (+)*

\*Uji Korelasi Rank Spearman

Berdasarkan Tabel 4. menunjukkan bahwa responden yang memiliki perilaku konsumsi *fast food* rendah dengan tingkat kejadian *dismenore* sedang berjumlah 7 responden (8,2%), kemudian responden yang memiliki perilaku konsumsi *fast food* rendah dengan tingkat kejadian *dismenore* berat berjumlah 1 responden (1,2%). Responden yang memiliki perilaku konsumsi *fast food* sedang dengan tingkat kejadian *dismenore* sedang berjumlah 47 responden (55,3%), kemudian responden yang memiliki perilaku konsumsi *fast food* sedang dengan tingkat kejadian *dismenore* berat berjumlah 14 responden (16,5%). Responden yang memiliki perilaku konsumsi *fast food* tinggi dengan kejadian *dismenore* sedang berjumlah 8 responden (9,4%), kemudian responden yang memiliki perilaku konsumsi *fast food* tinggi dengan kejadian *dismenore* berat berjumlah 23 responden (27,1%).

## PEMBAHASAN

### Kejadian *Dismenore*

Hasil penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar atau sebanyak 62 (72,9%) responden memiliki kejadian *dismenore* sedang hasil skor 3-5 dengan skala nyeri sedang atau *dismenore* sedang menggunakan skala *numeric rating scale*. *Dismenore* sedang yaitu nyeri haid yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari, yang di rasakan pada perut bagian bawah, serta dirasakan sampai menjalar ke bagian punggung yang akan membuat tubuh lemas, nafsu makan berkurang akibat nyeri yang diderita, sehingga menyebabkan 2-3 hari siswi sering kali tidak dapat hadir ke sekolah. Nyeri sedang yang dirasakan merupakan kategori *dismenore* primer yang dialami tanpa adanya kelainan atau penyakit pada sistem reproduksi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari, (2021) di SMA Saraswati 1 Denpasar mengenai kejadian *dismenore*, menemukan bahwa sebanyak 102 (69,4%) responden memiliki kejadian *dismenore* sedang. Kejadian nyeri haid di perut bagian bawah yang sering disertai dengan kram parah dan bahkan pingsan, merupakan kondisi yang penting untuk dicegah dan ditangani dengan baik pada remaja putri. Kurangnya pemahaman remaja putri mengenai *dismenore* dapat berdampak pada penurunan konsentrasi akibat merasa lemas, motivasi belajar, dan berisiko menyebabkan masalah kesuburan di kemudian hari.

Penelitian dilakukan oleh Tsamara *et al.* (2020) di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura tentang mengenai *dismenore*, menemukan bahwa sebanyak 13 (38,2%) responden memiliki kejadian *dismenore* sedang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aulia *et al.*, (2024) di SMP Negeri 2 Sleman tentang kejadian *dismenore* menemukan bahwa sebanyak 61 responden (71,8%) memiliki kejadian *dismenore* sedang, dengan mengalami nyeri haid yang dirasakan sampai menjalar kebagian punggung dan tidak didasari kondisi patologis. Keluhan ini berdampak pada menurunnya produktivitas dan kualitas hidup perempuan, seperti

ketidak hadiran di sekolah atau pekerjaan, pembatasan aktivitas, penurunan performa akademik, gangguan tidur, dan gangguan mood.

*Dismenore* terjadi karena adanya kontraksi otot uterus yang terjadi karena adanya zat yang bernama prostaglandin. (Zahra *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 sehingga timbulnya *dismenore* yang dialami (Kurnia *et al.*, 2024).

Sementara itu, penelitian lainnya yang dilakukan oleh Syarifani, (2021) di SMAN 2 Bangkinang mengenai kejadian *dismenore*, menemukan hal sebaliknya. Penelitian tersebut mendapatkan mayoritas 33 (41,3%) responden memiliki kejadian tidak *dismenore*. Setiap wanita memiliki gejala umum yang berbeda beda, ada beberapa gejala yang sering dialami oleh wanita dan beberapa wanita tidak merasakan (Artawan *et al.*, 2022)

### **Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)**

Hasil penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar atau sebanyak 61 (71,8%) responden memiliki perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang sedang. Hal ini karena banyak remaja yang menyukai makanan cepat saji atau *fast food*. Tersedianya makanan cepat saji (*fast food*) di kantin sekolah memudahkan remaja putri atau siswi SMAN 3 Makassar untuk mendapatkan dan mengonsumsinya dengan cepat. Selain itu, harga *fast food* yang terjangkau dan rasa yang enak membuat banyak remaja cenderung mengonsumsinya setiap hari.

Makanan cepat saji (*fast food*) merupakan makanan yang sangat disukai sekarang ini oleh remaja sehingga perusahaan makanan banyak memproduksi makanan cepat saji di kota-kota di Indonesia yang awalnya dikenalkan oleh media massa ke masyarakat. Makanan cepat saji (*fast food*) yang dikonsumsi cenderung tinggi lemak seperti gorengan, bakso bakar, burger, bakso, mie ayam, *pizza*, *burger* dan lain-lainnya. Makanan cepat saji berdampak negatif bagi kesehatan dimana dapat memicu terjadinya gangguan menstruasi seperti *dismenore* (nyeri haid) (Octavia *et al.*, 2022).

Menurut peneliti dari hasil yang didapatkan makanan cepat saji atau *fast food* dalam kehidupan sekarang yang serba cepat ini, tidak ada pilihan lebih baik dari pada mendapatkan makanan siap saji dengan keadaan lelah dan lapar, *pizza* atau *burger* dapat dijadikan ide untuk makan. Selain harus menghabiskan waktu di dapur, memasak makanan juga mengharuskan seseorang untuk melakukan perjalanan ke supermarket untuk membeli bahan-bahan. Kemudian sebelum dikonsumsi, semua bahan masakan membutuhkan proses mencuci dan mengupas. Semua ini membuat makanan *fast food* lebih disukai dari pada memasak makanan atau mengonsumsi *real food*.

Cepat dan praktis merupakan salah satu alasan untuk mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Remaja Gen Z sering kali memiliki tingkat emosional yang tidak stabil dan cenderung tidak sabar. Mereka merasa bahwa dengan mengonsumsi makanan cepat saji, mereka bisa menghemat waktu karena tidak perlu menunggu lama untuk mendapatkan makanan. Selain itu, perkembangan aplikasi online yang memudahkan pemesanan makanan juga semakin mempercepat proses, memungkinkan mereka membeli makanan cepat saji tanpa perlu pergi langsung ke tempat makan (Permatahari *et al.*, 2024).

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 *et al.*, 2022).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sundari *et al.*, (2020) di Stikes Surya Global Yogyakarta, tentang kebiasaan diet menemukan bahwa sebanyak 110 (88,0%) responden memiliki kebiasaan makan sedang. Menurut studi, ditemukan bahwasanya tingkat kebiasaan konsumsi *junk food* mahasiswa yang dilakukan di Fakultas Kedokteran diantara perguruan tinggi di Indonesia mencapai 85,6%. Konsumsi *junk food* yang cukup menyebabkan kenaikan kaskade prostaglandin, sehingga terjadi hipertonus dan vasokonstriksi yang berlebihan dalam miometrium, hingga menimbulkan iskemia serta rasa sakit.

Sementara itu, penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Aulia *et al.*, 2024) di SMP 2 Sleman Yogyakarta mengenai mengonsumsi makanan cepat saji, menemukan hal sebaliknya. Penelitian tersebut mendapatkan mayoritas 70 (82,4%) responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang rendah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Awa *et al.*, 2024) di Kelurahan Tlogomas, Kota Malang mengenai perilaku konsumsi makanan cepat saji. Penelitian tersebut mendapatkan sebanyak 12 (23,1%) responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang rendah.

Alasan yang juga menghambat responden untuk mengonsumsi makanan cepat saji (*junk food*) adalah keamanan makanan yang dibuat di rumah. Keamanan yang dimaksud adalah responden dapat mengetahui bahan-bahan dasar yang digunakan serta cara pengolahan makanan tersebut. Kedua faktor kualitas makanan yang buruk dan pemantauan ketat dari orangtua terhadap apa yang responden konsumsi (Batu, 2021). Dengan demikian, strategi pencegahan yang menargetkan pengurangan konsumsi makanan cepat saji dapat menjadi langkah yang efektif dalam mengurangi risiko dan dampak *dismenore* pada remaja putri (Awa *et al.*, 2024).

Kerugian dari makanan cepat saji adalah efek buruk yang ditimbulkan pada kesehatan seseorang. Ini adalah fakta bahwa *fast food* lebih tidak sehat daripada makanan rumahan, karena mengandung jumlah yang lebih tinggi yang tidak diinginkan seperti garam, jenis lemak dan berbagai zat aditif (bahan kimia buatan), hal ini mengandung bakteri berbahaya. Penggorengan menghancurkan sebagian besar zat gizi penting dari makanan (Batu, 2021).

### **Hubungan Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat saji (*Fast Food*) dengan Kejadian *Dismenore* Pada Remaja di SMAN 3 Makassar**

Proses pembentukan dan perubahan perilaku suatu individu salah satunya dipengaruhi oleh aspek yang muncul dari individu itu sendiri yaitu sikap. Perilaku makan remaja putri yang baik karena adanya dorongan dan motivasi dalam diri yang lahir dari sikap mereka terhadap pemenuhan kebutuhan gizinya. Begitupun sebaliknya, perilaku makan yang tidak baik muncul dari sikap remaja yang kurang baik dalam pemenuhan kebutuhan gizinya. Saat ini remaja putri mempunyai kebiasaan jarang mengonsumsi sayuran dan cenderung mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Padahal kandungan asam lemak pada makanan cepat saji akan mengganggu metabolisme *progesterone* pada *fase luteal*. Sehingga terjadi peningkatan kadar *prostaglandin* yang menimbulkan nyeri saat haid (*dismenore*) (Romlah & Agustin, 2020).

Hasil penelitian ini menemukan bahwa memiliki hubungan yang signifikan antara perilaku mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMAN 3 Makassar. Sehingga hasil yang didapatkan kategori sedang, cenderung untuk mengalami kejadian *dismenore* sedang, Dibandingkan dengan responden yang memiliki perilaku mengonsumsi makanan siap saji dalam kategori tinggi, hal ini karena mereka yang sering mengonsumsi makanan cepat saji semakin tinggi berisiko mengalami *dismenore* yang lebih parah.

Kekuatan korelasi dalam penelitian ini menunjukkan hubungan yang rendah antara perilaku mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore*, hal ini disebabkan oleh adanya variasi jawaban dari para responden. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa beberapa responden yang mengalami *dismenore* sedang justru

mengonsumsi *fast food* dalam jumlah yang baik, sementara ada juga yang mengalami *dismenore* berat meskipun konsumsi makanan cepat saji mereka tergolong kurang. Arah korelasi pada penelitian ini yaitu bersifat positif yang memiliki arah hubungan searah, apabila variabel X meningkat, nilai variabel Y juga meningkat. Artinya peningkatan pada perilaku mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) sejalan dengan peningkatan kejadian *dismenore* atau dengan kata lain, semakin tinggi/baik perilaku mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) maka semakin berat atau parah kejadian *dismenore* yang dialami.

Sejalan dengan penelitian mengenai konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore*, yang dilakukan Mivanda *et al* (2023) di SMPN 156 Jakarta yang menemukan hasil dengan nilai *p-value* 0,000 (<0,05), OR=4,7 dan CI=2,1-10,8 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMPN 156 Jakarta, dilihat juga data pada tabel menunjukkan hasil nilai OR=4,7, artinya remaja putri yang sering mengonsumsi makanan cepat saji mempunyai peluang 4,7 kali mengalami *dismenore* dibandingkan remaja putri yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji.

Selain itu, dikuatkan juga oleh penelitian lain yang dilakukan Resty *et al* (2022) pada siswi SMK PGRI 1 Jakarta Timur dengan nilai *p-value* = 0.000 dengan signifikansi <0.05 yaitu sebanyak 83 orang (76,1%) yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dan mengalami *dismenore*. Hasil penelitian konsumsi makanan cepat saji berhubungan dengan kejadian *dismenore* karena terkandung makanan yang memiliki kandungan gizi yang buruk dan tidak seimbang sehingga bisa mengganggu metabolisme hormon *prostaglandin* akibatnya kadarnya meningkat dan menyebabkan nyeri haid timbul.

Perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) telah diidentifikasi sebagai faktor yang berpotensi mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja putri. Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi dapat menyebabkan ketidak seimbangan zat gizi dan peradangan dalam tubuh, yang dapat memperburuk gejala *dismenore*. Makanan cepat saji (*fast food*) seringkali mengandung bahan tambahan dan lemak trans yang dapat meningkatkan peradangan dalam tubuh dan meningkatkan risiko gangguan menstruasi (*dismenore*). Makanan cepat saji atau *fast food* umumnya memiliki ciri-ciri berupa harga yang terjangkau, porsi yang besar, kandungan energi yang padat, serta tingkat kalori dan lemak yang tinggi (Martony, 2020).

Kebutuhan gizi pada remaja perlu diperhatikan, hal ini karena kebutuhan nutrisi pada remaja meningkat karena terjadi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, gaya hidup dan kebiasaan makan yang berubah juga akan mempengaruhi asupan gizi remaja. Kelompok usia remaja disibukkan dengan banyaknya aktivitas fisik, oleh karena itu, kebutuhan kalori, protein, dan mikronutrien pada usia remaja perlu diperhatikan (Batu, 2021).

Remaja merupakan individu dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Umumnya, wanita yang mengalami menstruasi dapat mengalami keluhan seperti nyeri atau kram perut menjelang haid, yang dapat berlangsung selama 2-3 hari dan mulai terasa sehari sebelum menstruasi. Tingkat keparahan nyeri perut saat menstruasi (*dismenore*) bervariasi antar individu. Ada yang terganggu hingga menghambat aktivitas sehari-hari dan menyebabkan mereka harus istirahat bahkan absen dari sekolah atau pekerjaan. Dengan demikian, *dismenore* adalah kondisi medis yang terjadi selama menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas fisik wanita. Nyeri *dismenore* umumnya terlokalisasi di bagian bawah perut hingga panggul, sering disertai dengan gejala seperti mual, sakit kepala, dan kadang-kadang rasa ingin pingsan (Belakang, 2020).

Kekurangan zat gizi seperti kurang vitamin B6, vitamin E, vitamin C, magnesium, zat besi, seng, mangan, asam lemak, linoleat menyebabkan semakin beratnya gejala sindrom premenstruasi dan juga memperburuk timbulnya nyeri haid atau *dismenore*. Remaja putri yang memiliki gizi kurang akan berpengaruh terhadap pertumbuhan, juga akan

menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi, hal ini akan berdampak pada gangguan menstruasi, tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik (Aulya *et al.*, 2021).

Menurut peneliti bahwa makanan merupakan suatu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan, begitu pun bagi remaja. Apabila remaja kurang mengonsumsi makanan, baik secara kuantitas maupun kualitas, maka akan menyebabkan gangguan proses metabolisme tubuh, sehingga dapat mengarah pada risiko timbulnya penyakit, oleh karena itu menjaga pola hidup sehat mulai dari dini dan sadar akan bahaya dari *dismenore* akan menjadi suatu bentuk tindakan preventif, mengingat di era modern saat ini, berbagai macam makanan cepat saji (*fast food*) telah banyak dijual di sekitar kita dengan harga yang relatif terjangkau dan dengan harga tersebut membuat kita ingin terus membeli dan pada akhirnya tanpa kita sadari perilaku tersebut sudah menjadi kebiasaan dan pola hidup.

Sementara itu, penelitian lainnya yang dilakukan oleh Setiawan *et al* (2024) di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik, tentang konsumsi *fast food* dengan kejadian *dismenore*, menemukan hal sebaliknya. Penelitian tersebut tidak menemukan hubungan yang signifikan dengan nilai *p-value* 0,306 pada intake energi *fast food*, *p-value* 0,454 pada intake protein *fast food*, *p-value* 0,573 pada intake lemak *fast food*, dan *p-value* 0,793 pada intake karbohidrat *fast food*. Sehingga menunjukkan tidak ada hubungan antara jumlah konsumsi *fast food* dengan kejadian *dismenore*.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sholihah (2021) di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, tentang hubungan antara aktivitas olahraga, riwayat keluarga dan konsumsi *fast food* dengan kejadian *dismenore*, hasil penelitian tersebut tidak menemukan hubungan yang signifikan dengan nilai *p-value* = 0,53, sehingga tidak terdapat hubungan antara makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore*. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kebiasaan olahraga, tingkat stress yang ringan, dan tidak mempunyai riwayat keluarga.

Faktor risiko yang berhubungan dengan terjadinya *dismenore* adalah tidak adanya aktifitas fisik seperti olahraga, kurangnya pergerakan selama menstruasi dan kurangnya aktivitas olahraga dapat menyebabkan berkurangnya sirkulasi darah dan oksigen. Aliran darah dan aliran oksigen yang tidak lancar di dalam rahim dapat menyebabkan rasa sakit, dan sebaliknya apabila wanita teratur melakukan aktivitas fisik olahraga, maka wanita tersebut dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat permenit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi. Hal itu akan menyebabkan terjadinya penurunan kejadian *dismenore* dengan teratur berolahraga (Prabawati *et al.*, 2024).

Stres juga menjadi faktor resiko terjadinya *dismenore*. Stres memicu perubahan hormonal pada *hipotalamus hipofisis ovarium* (HPO), yang menyebabkan gangguan hormon ovarium sehingga tidak mampu menghadapi masalah selama siklus bulanan yang akan berdampak pada mengalami nyeri haid (*dismenore*) (Prabawati *et al.*, 2024).

Faktor lain yang juga berhubungan adalah riwayat keluarga. Anggota keluarga yang memiliki keluhan *dismenore* memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami suatu penyakit yang sering terjadi termasuk nyeri haid karena dari sebagian besar siswi yang mengalami *dismenore* memiliki riwayat keluarga yang memiliki keluhan *dismenore* dan ada juga para siswi yang memiliki keluhan *dismenore* seperti ibu kandung atau saudara perempuan. Hal ini disebabkan karena adanya faktor genetik yang dapat mempengaruhi keadaan siswi sehingga adanya anggota keluarga yang mengalami *dismenore* (Gurusisinga *et al.*, 2021)

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMAN 3 Makassar.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMAN 3 Makassar yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini, serta semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

## KONFLIK KEPENTINGAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa penelitian ini bebas dari konflik kepentingan dengan pihak manapun.

## KONTRIBUSI PENULIS

Penulis berkontribusi dalam penyusunan konsep, perumusan metode, dan pelaksanaan penelitian. Rusli berkontribusi dalam latar belakang masalah dan format penulisan. Hasbunallah berkontribusi dalam penyempurnaan latar belakang, memvaliditas penelitian, dan kelengkapan pembahasan. Kasmad berkontribusi dalam kelengkapan skripsi dan kajian Pustaka. Bachtiar berkontribusi dalam kelengkapan skripsi dan format penulisan.

## SPONSOR

Penelitian ini tidak mendapatkan dana dari pihak luar.

## Referensi

- Artawan, I. P., Adianta, I. A. A. I. A., Ayu, I. A. M. D. I., & Damayanti, M. (2022). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itekes Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 94-99.
- Aulia, D. N., Riyana, S., & Anisa, D. N. (2024). *Hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP N 2 Sleman* The relationship between fast food consumption and primary dysmenorrhea pain in adolescent girls At SMP N 2 Sleman. 2 (September), 79-83.
- Aulya, Y., Kundaryanti, 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.
- Awa, C. R. N. A., Purwanti, A. S., & Ilmiah, W. S. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Disminore Primer Pada Remaja Putri. *Indonesian Journal of Health Science*, 4(3), 187-198.
- Batu, L. H. S. (2021). STIKES Santa Elisabeth Medan. *Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Perkembangan Personal Sosial Pada Anak Prasekolah Di TK Cerdas Rantauprat Tahun 2020*, 1-78.
- Belakang, A. L. (2020). 1 Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. 1-11.
- Dinkes Sulsel, (2018). *Data Profil Provinsi Sulawesi Selatan Angka Kejadian Disminorea*

- Gurusinga, S. E. B., Carmelita, A. B., & Jabal, A. R. (2021). Literature Review: Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(1), 1266-1274.
- Irmawati, Rosdianah, Yanita, S., & Ikawati, N. (2024). Edukasi Gizi Pengaturan Pola Makan dan Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Gangguan Menstruasi Pada Remaja di SMA 10 Bontoramba Kab Jeneponto. *JURAI: Jurnal ABDIMAS Indonesia*, 2(2), 10-15.
- Kurnia, E. P., Gunawan, B., & Hidayati, N. (2024). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Remaja Putri Mahasiswa Gizi Semester Akhir Ikbis Surabaya. *Infokes*, 14(1).
- Mivanda, D., Follona, W., & Aticeh, A. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 34-46.
- Octavia, Yunida Turisna, Edriyani Yonlafado Simanjuntak, and Taruli Rohana Sinaga. (2022). *Peningkatan Pemahaman Remaja tentang Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan*. TourAbdimas 1(1):30-35.
- Oktorika, P., Indrawati, I., & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*, 4(2), 122-129.
- Permatasari, A. A., Arditia, F. P., Prasetya, A. P., Anggraini, N., Marpuah, S., & Asanti, E. (2024). Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan Remaja. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 110-120. Pustaka Baru Pess.
- Prabawati, S. A., Realita, F., & Adyani, K. (2024). Hubungan Aktivitas Olahraga terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 805-814.
- Resty Hermawahyuni, Handayani, S., & Alnur, R. D. (2022). Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi di SMK PGRI 1 Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 97-101.
- Romlah, S. N., & Agustin, M. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswa Kelas XI Jurusan Keperawatan Di Smk Sasmita Jaya 1 Pamulang. *Prosiding Senantias*, 1(1), 383-392.
- 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.
- Setiawati, R. A., Ariestiningsih, E. S., & Supriatiningrum, D. N. (2024). Hubungan antara Status Gizi dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Dismenorea. *IJMT : Indonesian Journal of Midwifery Today*, 3(2), 88.
- Sholihah, D. M. (2021). Hubungan antara Aktivitas Olahraga, Riwayat Keluarga dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Dismenore. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 7(2), 129-136.

Sundari, N., Sari, D. N. A., Timiyatun, E., & Kusumasari, V. (2020). Dietary Habit is Associated With Dysmenorrhea Among Adolescent. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1359-1369.

Tsamara G, Raharjo W, Putri E (2020). Hubungan gaya hidup dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas Tanjungpura. *Jurnal nasional ilmu Kesehatan*, 2(3).

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