

## Hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di SMP N 2 Sleman

Dannisa Nur Aulia, Sri Riyana, Diah Nur Anisa\*

Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

\*Email: [dannisaaulia@gmail.com](mailto:dannisaaulia@gmail.com); [riyana020780@gmail.com](mailto:riyana020780@gmail.com); [nursediahanisa@gmail.com](mailto:nursediahanisa@gmail.com)\*

### Abstrak

Prevalensi di Kabupaten Sleman diperoleh sebanyak 88,64%. Salah satu penyebab *dismenore* primer pada remaja putri adalah perilaku mengonsumsi *fast food* atau makanan cepat saji. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di SMP N 2 Sleman Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Sampel 85 siswi diambil dengan teknik *purposive* sampling melalui kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen ini menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan uji *Kendall – Tau*. Hasil uji *Kendall Tau* menunjukkan adanya hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di SMP N 2 Sleman dengan nilai *p value* =0,048 ( $p < 0,05$ ) dan nilai keeratan hubungan yaitu -0,210 menunjukkan ada hubungan sangat rendah. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di SMP N 2 Sleman. Disarankan bagi responden yaitu menerapkan pola hidup sehat agar mengurangi nyeri *dismenore* primer pada remaja putri serta mengkonsumsi makanan sehat dan menghindari makanan cepat saji.

**Kata kunci** : *dismenore* primer, konsumsi makanan cepat saji, remaja

## *The relationship between fast food consumption and primary dysmenorrhea pain in adolescent girls At SMP N 2 Sleman*

### Abstract

The prevalence in Sleman Regency was obtained as much as 88.64%. One of the causes of primary dysmenorrhea in adolescent girls is the behavior of consuming fast food or fast food. The purpose of this study is to determine the relationship between fast food consumption and primary dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMP N 2 Sleman Yogyakarta. The research method used is descriptive correlation with a cross-sectional time approach. A sample of 85 female students was taken using a purposive sampling technique through inclusion and exclusion criteria. This instrument uses a questionnaire. This study uses the *Kendall – Tau* test. The results of the *Kendall Tau* test showed that there was a relationship between fast food consumption and primary dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMP N 2 Sleman with a *p value* = 0.048 ( $p < 0.05$ ) and a relationship closeness value of -0.210 indicating a very low relationship. The conclusion of this study is that there is a relationship between fast food consumption and primary dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMP N 2 Sleman. It is recommended for respondents to adopt a healthy lifestyle to reduce primary dysmenorrhea pain in adolescent girls and consume healthy foods and avoid fast food.

**Keyword**: adolescent, fast food consumption, primary dysmenorrhea

### 1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan tahap kehidupan dimana orang mencapai proses kematangan emosional, psikososial, dan seksual yang ditandai dengan mulai berfungsinya organ reproduksi dan segala konsekuensinya. Penggolongan remaja dibagi menjadi 3 tahap yaitu remaja awal (usia 13-14 tahun), remaja tengah (usia 15-17), dan remaja akhir (usia 18-21 tahun) Remaja tahap tengah dan akhir mengalami gangguan yang terkait dengan menstruasi sebesar 75% yaitu menstruasi yang tertunda, tidak teratur, nyeri, dan pendarahan yang banyak pada remaja wanita menemui dokter. Menstruasi ini sebagai tanda seksual sekunder pada remaja dan ada beberapa remaja yang mengalami gangguan pada saat menstruasi yaitu mengalami nyeri pada saat menstruasi atau *dismenore* (Suryana et al. 2022). *Dismenore* adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Rasa nyeri timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga

mencapai puncak nyeri. Dismenore terbagi menjadi *dismenore* primer dan sekunder. *Dismenore* primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan *dismenore* sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis seperti ditemukannya endometriosis atau kista ovarium. Pada umumnya wanita merasakan keluhan berupa nyeri atau kram perut menjelang haid yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid (Larasati, T. A & Alatas, 2016).

Berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2018 angka *dismenore* di dunia sangat besar. Prevalensi *dismenore* di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25 %), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenore* primer dan 9.496 jiwa (9,36 %) mengalami *dismenore* sekunder di Daerah Istimewa Yogyakarta angka kejadian *dismenore* yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52% dan kabupaten Sleman angka kejadian *dismenore* yang dialami wanita usia produktif diperoleh sebanyak 88,64 % (Rahayu, T.G. 2019).

Makanan cepat saji atau dikenal dengan *fast food* merupakan makanan yang sangat gemari oleh remaja saat ini. Makanan ini menjadi makanan favorit dimana makanan tersebut cepat disajikan dan juga cenderung sesuai selera remaja serta harganya masih terjangkau oleh mereka. Bahwa makanan yang disebut *fast food* dan *junk 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 yang dikonsumsi cenderung tinggi lemak seperti gorengan, bakso bakar, burger, bakso, mie ayam, dan lain lainnya. Makanan cepat saji berdampak negatif bagi kesehatan dimana dapat memicu terjadinya gangguan menstruasi seperti *dismenore* (nyeri haid). Jika tubuh semakin banyak prostaglandin dalam tubuh yang akan menyebabkan terjadinya *dismenore* (Octavia et al., 2022).

## 2. Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan desain penelitian *cross sectional*, yaitu suatu rancangan penelitian yang mengukur dan mengamati variabel penelitian dalam satu waktu yang sama (Notoatmodjo, 2018). Variabel independen adalah konsumsi makanan cepat saji sedangkan variabel dependen yaitu *dismenore* primer. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) (Tsamara 2020) dan kuesioner *Numerical Rating Scale* (NRS) untuk mengetahui tingkat skala nyeri (Prawirohardjo 2022).

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 26 April 2024. Populasi pada penelitian ini adalah semua siswi pada kelas VII, VIII, dan IX berjumlah 315 siswi. Metode pengambilan sample dilakukan dengan metode *NonProbability sampling purpose sampling* dengan 85 siswi sebagai sample penelitian ini. Analisis bivariat untuk melihat adanya hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan nyeri *dismenore* primer menggunakan uji korelasi *Kendall-Tau*. Peneliti melakukan pengambilan data dibantu oleh 2 orang asisten yang sebelumnya sudah dilakukan diskusi untuk tahap-tahapan pada saat pengambilan data.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Analisis Univariat

#### 3.1.1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia responden, usia *menarche*, siklus haid, olahraga dan lama menstruasi di SMP N 2 Sleman.

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian pada siswi kelas VII – IX di SMP N 2 Sleman

NO	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
1.	<b>Usia Responden</b>		
	Remaja awal (11- 13 tahun)	30	35,3
	Remaja madya (14-16 tahun)	55	64,7
	<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>
2.	<b>Usia Menarche</b>		
	12 tahun	51	60,0

NO	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
	13 tahun	34	40,0
	Total	85	100,0
<b>3.</b>	<b>Siklus Haid</b>		
	22 hari	5	5,9
	25 hari	26	30,6
	30 hari	<b>28</b>	<b>32,9</b>
	35 hari	26	30,6
	<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>
<b>4.</b>	<b>Olahraga</b>		
	1 kali	<b>41</b>	<b>48,2</b>
	2 kali	36	42,4
	3 kali	8	9,4
	<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>
<b>5.</b>	<b>Lama Menstruasi</b>		
	5 hari	29	34,1
	6 hari	<b>31</b>	<b>36,5</b>
	7 hari	25	29,4
	<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>

Tabel 1 dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan klasifikasi usia responden terbanyak yaitu kategori remaja madya (14 – 16 tahun) jumlah 55 responden (64,7%) dan yang paling sedikit kategori remaja awal dengan jumlah 30 responden (35,3%). Usia *menarche* responden terbanyak yaitu kategori usia 12 tahun dengan jumlah 51 responden (60%), dan yang paling sedikit usia 13 tahun dengan jumlah 34 responden (40,0%). Responden dengan siklus haid terbanyak pada 30 hari dengan jumlah 28 responden (32,9%), rata – rata siklus haid 25 dan 25 hari dengan jumlah 26 responden (30,6%), dan yang paling sedikit dengan siklus haid 22 hari dengan jumlah 5 responden (5,9%). Responden dengan olahraga terbanyak pada 1 kali jumlah 41 responden (48,2%), dan paling sedikit dengan olahraga 3 kali jumlah 8 responden (9,4%). Lama menstruasi responden terbanyak pada 6 hari jumlah 31 responden (36,5%), dan paling sedikit pada 7 hari jumlah 25 responden (29,4%).

### 3.1.2 Distribusi frekuensi makanan cepat saji pada siswi SMP N 2 Sleman

**Tabel 2** Distribusi Frekuensi Makanan Cepat Saji Pada Siswi SMP N 2 Sleman

No	Makanan cepat saji	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean
1	Sering	15	17,6	
2	Jarang	<b>70</b>	<b>82,4</b>	1,82
	Total	85	100,0	

Tabel 2 menunjukkan responden dengan konsumsi makanan cepat saji yang dikonsumsi siswi yang memiliki jumlah paling banyak dalam kategori jarang yaitu 70 responden (82,4%), dan yang paling sedikit dalam kategori sering sebanyak 15 responden (17,6%). Rata – rata makanan cepat saji masuk dalam kategori sangat rendah dengan nilai *mean* 1,82.

### 3.1.3 Distribusi frekuensi distribusi nyeri dismenore pada siswi SMP N 2 Sleman

**Tabel 3** Frekuensi distribusi nyeri *dismenore* pada siswi SMP N 2 Sleman.

No	Nyeri <i>dismenore</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean
1	Tidak nyeri	3	3,5	
2	Nyeri ringan	18	21,2	
3	Nyeri sedang	<b>61</b>	<b>71,8</b>	2,75
4	Nyeri berat	3	3,5	
5	Nyeri sangat berat	0	0,0	
	<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>	

Tabel 3 dapat diketahui bahwa responden yang paling banyak pada kategori nyeri sedang 61 responden (71,8%), dan yang paling sedikit dalam kategori nyeri berat sebanyak 3 responden (3,5%). Rata – rata nyeri nyeri *dismenore* masuk dalam kategori rendah dengan nilai *mean* 2,75.

### 3.2. Analisis Bivariat

#### 3.2.1 Hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan nyeri *dismenore* primer

**Tabel 4** Hasil Tabulasi silang antara konsumsi makanan cepat saji dengan nyeri *dismenore* pada siswi kelas VII – IX di SMP N 2 Sleman

Makanan cepat saji	Nyeri <i>dismenore</i>										P value	Koef. korelasi
	Tidak nyeri		Nyeri ringan		Nyeri sedang		Nyeri berat		Total			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Sering	0	0,0	0	0,0	15	17,6	0	0,0	15	17,6	<b>0.048</b>	<b>-0,210</b>
Jarang	3	3,5	18	21,2	<b>34</b>	<b>54,1</b>	3	3,5	70	82,4		
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>18</b>	<b>21,2</b>	<b>61</b>	<b>71,8</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>		

Tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa 85 responden menunjukkan persentase makanan cepat saji dalam kategori sering dengan skala nyeri *dismenore* sedang sebanyak 15 responden (17,6%), responden yang memiliki persentase makanan cepat saji jarang dengan skala tidak nyeri *dismenore* sebanyak 3 responden (3,5%), responden yang memiliki persentase makanan cepat saji jarang dengan skala nyeri *dismenore* ringan sebanyak 18 responden (21,2%), dan responden yang memiliki persentase makanan cepat saji jarang dengan skala nyeri *dismenore* sedang sebanyak 34 responden (54,1%). Pengolahan data untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan nyeri *dismenore* primer adalah uji *Kendall Tau*. Uji ini digunakan untuk membuktikan hipotesis yaitu ada atau tidak terkait hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMP N 2 Sleman. Berdasarkan hasil *Kendall Tau* dengan *p-value* didapatkan nilai *p-value* 0,048 (*p value* < 0,05), maka dapat dikatakan ada hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di SMP N 2 Sleman. Nilai keeratan hubungan atau *correlation coefficient* yaitu -0,210 menunjukkan adanya hubungan yang sangat rendah antara konsumsi makanan cepat saji dengan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di SMP N 2 Sleman. Semakin sering responden mengkonsumsi makanan cepat saji maka akan mengalami nyeri *dismenore* yang sangat rendah. Interpretasi ini berdasarkan referensi (Nuryadin 2022) dengan kriteria 0,00 – 0,199 sangat rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syakila & Widiyaningsih, (2022) tentang Hubungan Frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *dismenore* primer pada siswi SMA di Kecamatan Sale Kabupaten Rembang. Penelitian tersebut menggunakan 59 responden yang merupakan siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Sale, SMK Negeri 1 Sale dan MAS Al-Azhar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 23 responden sering mengonsumsi *fast food* dan mengalami *dismenore*, sedangkan 24 responden jarang mengonsumsi *fast food* dan mengalami *dismenore*. Secara statistik dibuktikan dengan *p-value* 0,043 (*p-value* < 0,05) yang berarti terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan *dismenore* primer.

Faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya *dismenore* primer adalah kebiasaan makanan yang tidak baik seperti melewatkan sarapan, makanan tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, tau makanan proses mempengaruhi terjadinya *dismenore*. *Dismenore* primer juga dipengaruhi oleh diet, yang termasuk di dalamnya adalah konsumsi makanan cepat saji, yang tergolong sebagai diet rendah serat (Angioni et al. 2021). Berdasarkan Sholihah (2019), konsumsi makanan cepat saji juga termasuk salah satu faktor yang mempengaruhi *dismenore*. Angka *dismenore* yang secara signifikan lebih tinggi pada orang yang mengkonsumsi makanan cepat saji.

Peneliti berasumsi bahwa dengan 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 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.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut. Bahwa responden yang mengkonsumsi makanan cepat saji jarang memiliki *dismenore* primer sebesar 54,1% dari pada responden yang mengkonsumsi makanan cepat saji sering 17,6%. Terdapat hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di SMP N 2 Sleman dengan *p-value* sebesar 0,048 dan nilai koefisien salam kategori sangat rendah -0,210.

#### Daftar Pustaka

- Angioni, Salvatora Angela, Carla Giansante, Nicola Ferri, and N. B. Barile. 2021. "Hubungan antara Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dan *Dismenore* Primer pada Mahasiswi Semester 7 Tahun Akademik 2020/2021 Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya." *Fisheries Research* 140(1):6.
- Ketut, Ni, Ayu Rachma, Nanda Sapitri, Aena Mardiah, Abdillah Adipatria, Budi Azhar, Ida Ayu, and Made Mahayani. (2024). Usia *Menarche*, Frekuensi Konsumsi *Fast Food*, Status Gizi, Stres Akademik dan Aktivitas Fisik Berhubungan dengan *Dismenore* Primer pada Siswi di SMA Negeri 2 Mataram. *Action Research Literate* 8(1):42–59.
- Larasati, T. A., And, and F. Alatas. (2016). *Dismenore* Primer dan Faktor Risiko *Dismenore* Primer pada Remaja. *Majority* 5(3):79–84.
- Rahayu, T. G. (2019). Rebusan Buah Asam dan Jahe Sebagai Upaya Mengurangi *Disminore*. *Faletahan Health Journal* , 12.
- Suryana, Ermis, Amrina Ika Hasdikurniati, Ayu Alawiya Harmayanti, and Kasinyo Harto. (2022). "Perkembangan Remaja Awal, Menengah dan Implikasinya terhadap Pendidikan." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8(3):1917–28. doi: 10.58258/jime.v8i3.3494.
- Octavia, Yunida Turisna, Edriyani Yonlafado Simanjuntak, and Taruli Rohana Sinaga. (2022). Peningkatan Pemahaman Remaja tentang Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan. *Tour Abdimas* 1(1):30–35
- Prawirohardjo. (2022). Pengaruh Tingkat Nyeri *Dismenoea* terhadap Aktivitas Belajar Remaja di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*.
- Syakila, Aprilia Qoulan, Endang NurWidiyaningsih, Dyah Intan Puspitasari, and Firmansyah. (2022). *The Relationship of Fast Food Consumption Frequency with the Event of Primary Dymenorhea on High School Students In Sale District Rembang Regency. University Research Colloquium* 138–47.
- Tsamara, Ghina, Widi Raharjo, and Eka Ardiani Putri. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian *Dismenore* Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)* 2(3):130–40.