

FREKUENSI MENGKONSUMSI FAST FOOD DIHUBUNGKAN DENGAN DISMENORE PADA SISWI DI SMAN 1 KAWALI, KABUPATEN CIAMIS

Pupung Purnama Syabaniah^{1*}, Neni Nuraeni¹, Fitri Nurlina¹

¹Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191,
Indonesia

 OPEN ACCESS

SENAL: Student Health Journal

Volume 2 No. 1 Hal 124-134

©The Author(s) 2025

DOI: 10.35568/jm4pg879

Article Info

Submit : 20 Januari 2025

Revisi : 25 Februari 2025

Diterima : 01 Maret 2025

Publikasi : 16 Maret 2025

Corresponding Author

Pupung Purnama Syabaniah*

pupungpurna20@gmail.com

Website

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/SENAL>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

P-ISSN : -

E-ISSN :3046-5230

ABSTRAK

Dismenore atau nyeri haid adalah salah satu keluhan yang sering dialami remaja putri yang terjadi sebelum dan saat menstruasi. Faktor-faktor yang menyebabkan dismenore meliputi usia menarche, pola makan yang buruk seperti konsumsi fast food tinggi lemak dan rendah serat, kurangnya aktivitas fisik, serta stres dan faktor psikologis. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara frekuensi mengkonsumsi fast food dengan dismenore pada siswi di SMAN 1 Kawali. Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi seluruh siswi sebanyak 504 orang dengan ukuran sampel berdasarkan proportionate stratified random sampling sebanyak 84 responden. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner Frequency Questionnaire (FFQ) dan dismenore menggunakan WaILLD score. Analisis data menggunakan persentase dan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 84 responden sebanyak 54 orang (64,3%) memiliki frekuensi mengkonsumsi fast food dalam kategori sering, dan 30 orang (35,7%) dalam kategori jarang. Dismenore berjumlah 55 orang (65,5%) sedangkan yang tidak mengalami dismenore sebanyak 29 orang (34,5%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p value = 0,003 dan OR sebesar 0,218. Kesimpulan terdapat hubungan antara frekuensi mengkonsumsi fast food dengan dismenore. Disarankan bagi remaja putri untuk lebih memperhatikan pola makan dengan mengurangi konsumsi fast food dan meningkatkan asupan makanan bergizi seimbang guna mencegah atau mengurangi dismenore

Kata Kunci: Dismenore, Fast Food, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan seorang individu, remaja adalah individu dalam kelompok usia 10-19 tahun (WHO, 2018). Pada masa ini akan ada perubahan hormon yang signifikan yaitu masa transisi yang sangat kompleks dari berkembangnya mental dan fisik antara masa anak-anak ke masa dewasa dengan munculnya tanda seksual dan perkembangan kematangan reproduksi dan pada remaja putri biasanya muncul perubahan yang signifikan terjadi yaitu terjadinya menstruasi (Meynisah & Fadil, 2023). Menstruasi merupakan suatu proses keluarnya lapisan endometrium yang menyertai ovum yang tidak dibuahi dari saluran reproduksi berupa cairan yaitu darah (Setyaningsih et al., 2020).

Menstruasi biasanya mulai terjadi pada rentang usia 9 hingga 14 tahun. Namun, setiap remaja memiliki pola perkembangan yang berbeda-beda, sehingga usia awal menstruasi dapat bervariasi. Ketika menstruasi pertama kali terjadi, sebagian besar remaja perempuan mungkin akan mengalami berbagai gejala fisik yang sering kali dirasakan. Gejala-gejala ini meliputi rasa pegal di area paha, pinggang, dan panggul, serta nyeri atau ketidaknyamanan di sekitar payudara dan perut bagian bawah. Nyeri yang dirasakan di area perut bagian bawah ini umumnya dikenal sebagai dismenore, yaitu kondisi yang sering terjadi akibat kontraksi otot rahim saat proses menstruasi berlangsung, dismenore dapat bervariasi tingkat keparahannya mulai dari rasa tidak nyaman yang ringan hingga nyeri yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari (Damayanti et al., 2022).

Dismenore atau yang sering disebut nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang sering dialami pada remaja saat sedang mengalami menstruasi (Tsamara et al., 2020). Dismenore adalah nyeri yang timbul dibagian perut bawah dan timbul juga gejala lainnya seperti sakit kepala, diare dan berkering. Dismenore juga dapat mempengaruhi kualitas hidup terkait kesehatan pada perempuan akibatnya terjadi penurunan produktivitas (Tsamara et al., 2020).

Dismenore dibagi menjadi dua kategori ada dismenore primer dan

dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan gejala yang sering dirasakan pada seorang remaja 6-24 bulan setelah menars. Gejala dismenore primer dapat menghilang tetapi dapat berlangsung sampai seorang mengalami menopause dan biasanya penyebab terjadi karena adanya proses fisiologis yaitu kontraksi rahim yang berlebih, bukan karena adanya penyakit penyerta, sedangkan dismenore sekunder merupakan dismenore yang disebabkan karena munculnya penyakit tertentu diantaranya disebabkan oleh endometriosis, mioma uteri, penyakit radang panggul dan sindrom kongestif pelvik, biasanya gejala yang paling khas pada dismenore ini adalah gejala timbul secara tiba-tiba (Mila Dwi Jayanti & Winarni Winarni, 2024).

Prevalensi dismenore menurut WHO (2020), didapatkan sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat dan angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi, besar rata-rata lebih dari 50% Wanita yang mengalami dismenore. Menurut Clients dan Litt, prevalensi dismenore di Amerika Serikat dilaporkan sebesar 59,7% sedangkan di Swedia cukup tinggi yaitu sekitar 72% (Amilisyah et al., 2023).

Angka kejadian dismenore menurut Kemenkes RI (2020) berdasarkan data di Indonesia, tercatat sebanyak 72,89% dan 54% terjadi pada remaja putri. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2019, didapatkan sebesar 107.673 jiwa (64,25%), dengan 54,89% penderita dismenore primer dan 9,36% penderita dismenore sekunder, serta 84.630 jiwa didominasi oleh kelompok usia remaja. Menurut penelitian (Rifiana et al., 2019) diperkirakan 30-70% perempuan di Jawa Barat menderita gangguan menstruasi, dimana kasus diantaranya adalah sakit perut atau kram perut.

Tingginya angka dismenore pada remaja putri dapat memberikan dampak negatif yang kerap tidak disadari. Salah satu permasalahan yang paling umum muncul adalah berkurangnya fokus dan semangat belajar, sehingga para remaja putri kesulitan mengikuti proses pembelajaran secara optimal, bahkan tidak jarang terpaksa absen dari sekolah akibat nyeri

yang dialami. Selain itu, dismenore yang dialami pada masa remaja juga berpotensi meningkatkan risiko infertilitas di kemudian hari (Mila Dwi Jayanti & Winarni Winarni, 2024).

Salah satu faktor pemicu terjadinya dismenore adalah kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji atau fast food, yang diketahui mengandung kadar asam lemak omega-6 jenuh dan tak jenuh yang tinggi, sementara kandungan asam lemak omega-3-nya justru rendah, serta memiliki kadar natrium yang berlebihan. Selain itu, fast food juga mengandung lemak trans yang bersifat sebagai radikal bebas, yang dapat merangsang peningkatan produksi hormon prostaglandin (Tsamara et al., 2020).

Mengonsumsi fast food sudah menjadi gaya hidup masyarakat Indonesia khususnya remaja. Saat ini, restoran cepat saji sangat mudah ditemukan dimana-mana. Oleh karena itu tidak mengherankan jika konsumsi fast food terus meningkat di kalangan anak-anak maupun remaja dan fast food juga mengandung asam lemak trans yang dihasilkan selama pemasakan, asam lemak trans meningkatkan kontraksi prostaglandin yang dapat menyebabkan ketidakaturan menstruasi (Simbung et al., 2023).

Fast food merupakan makanan yang tinggi garam, gula, lemak dan kalori yang tinggi tetapi rendah mikronutrien seperti vitamin, mineral, asam amino dan serat (Anggie Annisa Permatasari et al., 2024). Fast food adalah makanan yang dapat dimakan dengan cepat dan siap dimakan, contohnya seperti pizza, ayam goreng tepung, burger, kentang goreng, pasta, nugget, sosis, dan gorengan. Mudahnya mendapatkan makanan siap saji membuat variasi makanan sesuai selera dan daya beli lebih mudah. Selain itu, penyajiannya lebih cepat dan mudah (Nugroho, 2021).

Fast food adalah jenis makanan yang dikemas dan mudah disajikan sehingga praktis. Jenis makanan ini terbagi menjadi dua kategori, yaitu fast food modern dan fast food tradisional. Fast food modern mencakup hidangan seperti friend chicken, nugget,

hamburger, pizza, spaghetti, french fries, dan sejenisnya. Sementara itu, fast food tradisional meliputi makanan yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa, seperti bakso, mie ayam, gorengan, mie instan, kebab, siomay, batagor, sate, dan lain-lain (Afifah & Fauziyyah, 2019).

Rendahnya pemahaman remaja putri mengenai dampak konsumsi fast food terhadap kesehatan reproduksinya, banyak yang tidak menyadari bahwa pola makan yang buruk dapat berkontribusi pada peningkatan frekuensi dan intensitas gejala menstruasi (Widiastuti et al., 2021). Risiko kesehatan dari fast food berkaitan dengan proses memasaknya, yang umumnya menggunakan teknik deep frying, yaitu memasak dengan minyak panas pada suhu lebih dari 400°F. Metode ini menyebabkan makanan mengandung asam lemak trans dalam jumlah tinggi, yang menjadi sumber radikal bebas. Radikal bebas dapat merusak membran sel, yang terdiri dari beberapa komponen termasuk fosfolipid. Fosfolipid ini menyediakan asam arakidonat yang kemudian diubah menjadi prostaglandin, zat yang membantu kontraksi rahim dan pelepasan lapisan rahim saat menstruasi yang sering disebut dismenore (Afifah & Fauziyyah, 2019).

Hasil penelitian Simbung et al. (2023), mengemukakan bahwa kandungan dari fast food (makanan cepat saji) yaitu asam lemak trans dapat memicu prostaglandin untuk berkontraksi lebih keras sehingga akan muncul kejadian dismenore. Sedangkan menurut hasil penelitian Kusumawati et al. (2020), fast food memiliki gizi tidak seimbang, tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat, asam lemak yang ditemukan dalam fast food mengganggu metabolisme progesteron selama fase luteal dari siklus menstruasi, yang termasuk contoh fast food adalah burger, ayam goreng, kentang goreng dan minuman manis. Akibatnya kadar prostaglandin meningkat sehingga menyebabkan dismenore. Rahim berkontraksi dan mengeluarkan lapisan rahim selama periode menstruasi. Sehingga yang terjadi adalah penumpukan prostaglandin dalam jumlah yang terlalu banyak akan menyebabkan terjadinya dismenore.

Remaja, terutama siswi SMA/SMK menjadi salah satu kelompok yang rentan

memiliki kebiasaan konsumsi fast food. Gaya hidup modern yang menuntut serba cepat, kemudahan akses terhadap makanan cepat saji, serta daya tarik rasa menjadi faktor utama mengapa fast food begitu populer di kalangan ini. Fenomena ini semakin berkembang seiring dengan pengaruh media sosial dan lingkungan pergaulan, yang sering kali menampilkan fast food sebagai bagian dari gaya hidup yang praktis dan kekinian (Nugroho, 2021). Di Kecamatan Kawali, Kabupaten Ciamis, keberadaan gerai-gerai fast food kini semakin marak atau menjamur. Hal tersebut mengakibatkan banyaknya kalangan remaja khususnya siswi SMA/SMK sebagai konsumen. Selain itu kemudahan akses ke gerai-gerai ini menyebabkan banyak remaja sering mengonsumsi fast food secara rutin. Padahal, fast food umumnya mengandung banyak lemak jenuh, garam, dan gula memiliki dampak buruk bagi kesehatan.

Meskipun Kawali merupakan kawasan kecamatan, fenomena kebiasaan mengonsumsi fast food ini menunjukkan bahwa pengaruh pola makan modern sudah merambah ke daerah-daerah. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran di kalangan remaja akan pentingnya pola makan sehat, serta menggali alternatif makanan yang lebih bergizi agar dampak buruk seperti dismenore dapat dihindari. Konsumsi fast food yang tidak seimbang dengan kebutuhan gizi tubuh dapat mengganggu keseimbangan hormon dan berpotensi memperburuk gejala dismenore.

Hasil studi pendahuluan secara wawancara yang dilakukan di SMAN 1 Kawali, dan SMK Farmasi Pasundan Kawali pada siswi remaja putri kepada 10 orang dari dengan masing-masing sekolah tersebut. Pada tanggal 27 September 2024 wawancara dilakukan di SMAN 1 Kawali didapatkan data bahwa 8 dari 10 siswi mengatakan sering mengalami dismenore atau yang mereka sering menyebutnya dengan istilah nyeri haid atau sakit perut saat haid, dan 2 orang lainnya mengatakan mereka tidak pernah mengalami nyeri haid. Mereka juga mengatakan

sering mengonsumsi fast food seperti goreng-gorengan, batagor, seblak, cilok, ice cream dan minuman manis adalah kebiasaan sehari-hari.

Sementara itu di SMK Farmasi Pasundan Kawali yang dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2024, didapatkan bahwa 5 dari 10 siswi mengatakan sering mengalami dismenore atau yang mereka sering menyebutnya nyeri saat haid, untuk 5 orang siswi lainnya mengatakan mereka tidak pernah mengalami nyeri saat haid. Dan dari 10 siswi yang diwawancara mengaku mengonsumsi fast food seperti goreng-gorengan dan minuman manis tidak terlalu sering karena sudah memahami akan bahayanya dan juga jajanan sekolah sudah difilter oleh kantin khusus di sekolah.

Siswi di SMAN 1 Kawali paling banyak mengalami dismenore, banyak dari mereka yang tidak mengikuti pembelajaran di kelas dikarenakan mengalami nyeri dismenore dari mulai nyeri dismenore ringan sampai berat dan biasanya siswi beristirahat di UKS dengan gejala yang muncul seperti nyeri perut bagian bawah, pusing, lemas, bahkan sampai adanya yang sering pingsan. Menurut wawancara pada pembina PMR Di SMAN 1 Kawali, kejadian dismenore ini sering terjadi pada siswi remaja putri sekitar 80% dan meningkat dari tahun-tahun sebelumnya, dilihat dari siswi yang mendatangi UKS dengan keluhan dismenore lebih sering dibanding tahun kemarin. Selain itu banyak siswi remaja juga mengatakan sering mengonsumsi fast food, seperti gorengan, mie goreng, ice cream, batagor, dan seblak instan dikarenakan kepraktisan dan rasa yang enak serta menggugah selera sehingga menarik bagi remaja siswi.

METODE

Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi seluruh siswi sebanyak 504 orang dengan ukuran sampel berdasarkan proportionate stratified random sampling sebanyak 84 responden. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner Frequency Questionnaire (FFQ) dan dismenore menggunakan WaILLD score. Analisis data menggunakan persentase dan uji Chi-Square.

HASIL

1. Frekuensi Mengkonsumsi Fast Food Di SMAN 1 Kawali

Tabel 1
Distribusi frekuensi tentang frekuensi mengkonsumsi fast food di SMAN 1 Kawali

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase %
Jarang	30	35,7%
Sering	54	64,3%
Total	84	100%

Sumber : Data Primer (2025)

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden dengan frekuensi mengkonsumsi fast food di SMAN 1 Kawali yang termasuk pada kategori sering sebanyak 54 orang (64,3%) dan kategori jarang sebanyak 30 orang (35,7%).

2. Dismenore di SMAN 1 Kawali

Tabel 2
Distribusi frekuensi dismenore di SMAN 1 Kawali

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase %
Ya	55	65,5%
Tidak	29	34,5%
Total	84	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang mengalami dismenore di SMAN 1 Kawali sebanyak 55 orang (65,5%) dan yang tidak mengalami dismenore sebanyak 29 orang (34,5%).

3. Frekuensi mengkonsumsi fast food dihubungkan dengan dismenore SMAN 1 kawali

Tabel 3
Frekuensi mengkonsumsi fast food dihubungkan dengan dismenore di sman 1 kawali

Frekuensi Konsumsi Fast Food	Dismenore				Jumlah		OR	P
	Ya		Tidak					
	F	%	F	%	F	%		
Jarang	13	23,64	17	58,62	30	100	0,218	0,003
Sering	42	76,36	12	41,38	54	100		
Total	55		29		84	100		

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang sering mengkonsumsi fast food dan mengalami dismenore sebanyak

42 orang (76,36%) dan responden yang tidak mengalami dismenore sebanyak 12 orang (41,38%). Sedangkan responden yang jarang mengkonsumsi fast food dan mengalami dismenore sebanyak 13 orang (23,64%), dan yang tidak mengalami dismenore sebanyak 17 orang (58,62%).

Hasil uji statistik chi-square didapatkan nilai p-value sebesar 0,003 artinya ada hubungan antara mengkonsumsi fast food dengan dismenore di SMAN 1 Kawali. Didapatkan juga nilai OR sebesar 0,218 pada CI 95% (0,083-0,574) artinya responden yang mengkonsumsi fast food sering berpeluang sebesar 0,218 kali dismenore dibandingkan responden yang mengkonsumsi fast food jarang.

PEMBAHASAN

A. Frekuensi mengkonsumsi fast food di SMAN 1 Kawali

Hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Kawali kepada 84 responden menunjukkan bahwa responden yang memiliki frekuensi mengkonsumsi fast food di SMAN 1 Kawali yang termasuk pada kategori sering sebanyak 54 orang (64,3%) dan untuk kategori jarang sebanyak 30 orang (35,7%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswi di SMAN 1 Kawali memiliki frekuensi konsumsi fast food sering. Hal ini dapat dilihat dari jawaban responden di kuesioner, bahwa makanan yang mereka sering konsumsi seperti mie instan dengan frekuensi konsumsi sebesar 72,6%. Makanan gorengan dengan frekuensi konsumsi sebesar 65,5%. Makanan daging olahan (bakso, nugget, sosis, fried chicken) dengan frekuensi konsumsi sebesar 63,1%.

Banyaknya responden yang sering mengkonsumsi fast food karena dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya pengaruh teman sebaya, makanan tersebut harganya terjangkau dan juga pengaruh media sosial yang banyak mengupload dan menayangkan makanan yang menggurikan dan kekinian, sehingga adanya keinginan untuk mencoba dan akhirnya ketagihan. Hal ini sejalan dengan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan (2024) bahwa

seseorang yang mengkonsumsi fast food dipengaruhi oleh faktor diantaranya kemudahan akses serta ketersediaan, pengaruh teman sebaya, harga terjangkau pengaruh iklan media sosial dan kebiasaan gaya hidup dan pertumbuhan industri makanan cepat saji yang pesat telah meningkatkan ketersediaan dan aksesibilitas fast food.

Di daerah Kawali sendiri, akses terhadap fast food tergolong mudah, terutama di sekitar kawasan sekolah yang menjadi titik strategis bagi berbagai gerai makanan fast food, hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Cahyorini et al. (2021) bahwa gerai fast food mudah ditemukan di berbagai lokasi strategis, seperti pusat perbelanjaan, sekolah, dan area perkantoran, layanan pesan antar dan kemajuan teknologi juga sangat memudahkan remaja untuk memesan makanan cepat saji dengan mudah, kemudahan ini berkontribusi pada peningkatan frekuensi konsumsi fast food di kalangan remaja. Selain itu, kemudahan akses terhadap makanan fast food, terutama di sekitar lingkungan sekolah sangat berkontribusi pada peningkatan konsumsi fast food di kalangan remaja, karena biasanya remaja siswi cenderung jajan saat jam istirahat, sebelum atau sesudah pulang sekolah. Kehadiran gerai fast food di sekitar sekolah memudahkan mereka untuk membeli makanan tanpa harus pergi jauh, faktor ketersediaan gerai fast food di area strategis menjadi pendorong utama perilaku konsumsi ini.

Pola makan yang instan dan praktis dapat dipengaruhi oleh lingkungan salah satunya pengaruh teman sebaya. Remaja banyak menghabiskan waktu dengan teman sebaya dibandingkan dengan keluarga, sehingga perilaku mereka termasuk pola makan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Tingginya konsumsi fast food di kalangan remaja dapat berdampak buruk terhadap kesehatan,

seperti obesitas, peningkatan kadar lemak dalam tubuh, dan risiko penyakit metabolic dan sebagian besar yang sering mengkonsumsi fast food mengalami dismenore, hal ini menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat, termasuk konsumsi fast food yang tinggi, memiliki dampak langsung terhadap kesehatan remaja (Suhada & Astiningsih, 2019).

Remaja sering kali dipengaruhi oleh teman-teman sebaya dalam hal pilihan makanan, ajakan dari teman sebaya menjadi faktor signifikan yang mendorong remaja mengkonsumsi fast food hingga 4-27 kali dalam sebulan. Ini menunjukkan betapa besar peran lingkungan pergaulan dalam menentukan preferensi makanan (Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2024).

Fast food umumnya tersedia dengan berbagai pilihan harga yang sesuai dengan daya beli remaja, banyak restoran fast food yang menawarkan promosi dan paket hemat dan semakin menarik minat remaja untuk mengkonsumsinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Sumiati et al. (2022), menunjukkan bahwa harga yang terjangkau menjadi penyebab remaja cenderung memilih fast food sebagai makanan utama. Selain itu harga yang murah dan porsi besar yang ditawarkan oleh gerai fast food membuat remaja tertarik untuk membeli dan mengonsumsi makanan tersebut. Selain itu, penawaran diskon dan paket hemat semakin meningkatkan minat remaja terhadap makanan fast food.

Selain faktor akses, teman sebaya dan harga terjangkau, iklan di media sosial juga memainkan peran penting dalam mempengaruhi pola konsumsi fast food di kalangan remaja. Media sosial menjadi platform utama bagi restoran cepat saji untuk mempromosikan produk mereka melalui iklan yang menarik dan diskon, eksposur tinggi terhadap iklan fast food di media sosial meningkatkan minat dan preferensi remaja terhadap makanan cepat saji. Hal ini diperkuat dengan strategi pemasaran yang menampilkan kesan modern, praktis, dan sesuai dengan gaya hidup remaja masa kini (Widyastuti & Pratama, 2021). Iklan fast food di media sosial sering kali menggunakan gambar atau video yang

menggugah selera, dengan makanan yang terlihat lezat dan menarik, visual yang menggoda ini dapat memicu rasa lapar dan keinginan untuk segera mencoba makanan tersebut (Karini et al., 2022). Gaya hidup modern juga menjadi faktor yang memperkuat kebiasaan konsumsi fast food di kalangan remaja karena alasan kenyamanan dan tren sosial, sehingga banyak remaja yang mengikuti perkembangan zaman ketika mengkonsumsinya. Hal ini diperkuat oleh kebiasaan remaja yang gemar berkumpul di gerai fast food sebagai tempat bersosialisasi. (Permatasari et al., 2024). Bagi sebagian remaja, mengonsumsi makanan dari merek ternama menjadi simbol status dan ekspresi diri, mengunggah foto di media sosial saat berada di restoran tersebut juga dianggap sebagai bagian dari tren gaya hidup (Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2024).

B. Dismenore di SMAN 1 Kawali

Hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Kawali kepada 84 responden menunjukkan bahwa responden yang mengalami dismenore di SMAN 1 Kawali yang sebanyak 55 orang (65,5%) dan yang tidak mengalami dismenore sebanyak 29 orang (34,5%). Dismenore yang terjadi pada penelitian ini yaitu banyak siswi yang mengalami nyeri dibagian bawah perut sebelum dan saat menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyaknya siswi yang mengalami dismenore dikarenakan masih seringnya mengonsumsi fast food dan kurangnya pengetahuan tentang pola makan yang baik sehingga berkaitan dengan kebiasaan makanan yang dikonsumsi. Oleh karena itu dapat menyebabkan mereka terganggu dalam belajar dan aktivitas sehari-hari.

Penelitian menurut (Tsamara, 2020) menyatakan bahwa Dismenore tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga dapat menimbulkan gangguan emosional seperti kecemasan, ketegangan, serta

menurunkan produktivitas dan kualitas aktivitas harian. Beberapa siswi bahkan mengalami kesulitan dalam menjalankan aktivitas sekolah, seperti mengikuti pelajaran, berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, atau bahkan harus izin untuk beristirahat.

Tingginya angka kejadian dismenore pada remaja putri dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya usia menarche, pola makan yang buruk seperti konsumsi fast food tinggi lemak dan rendah serat, kurangnya aktivitas fisik, serta stres dan faktor psikologis (Sari Mayang et al., 2023). Adapun Faktor yang mempengaruhi Dismenore pada remaja putri yang pertama adalah usia menarche, usia saat pertama kali menstruasi dapat mempengaruhi kejadian dismenore. Remaja yang mengalami menarche pada usia lebih muda cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami dismenore (Nugroho, 2021). Menarche pada usia dini dikaitkan dengan banyak masalah kesehatan, termasuk penyakit ginekologi, wanita dengan menarche dini mengalami paparan prostaglandin yang lebih lama, yang menyebabkan kram dan nyeri perut (Larasati, 2020).

Pola makan merupakan faktor ke dua yang mempengaruhi dismenore, dimana konsumsi makanan tertentu, seperti makanan fast food yang tinggi lemak dan rendah serat, dapat meningkatkan risiko dismenore. Kandungan lemak yang tinggi dapat mempengaruhi produksi prostaglandin, yaitu hormon yang berperan dalam kontraksi otot rahim dan dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi. Pola makan yang tidak sehat, khususnya konsumsi makanan fast food dapat meningkatkan kadar prostaglandin yang berperan dalam kontraksi otot rahim, sehingga memicu nyeri menstruasi (Fitri & Jesy Fatimah, 2023). Kandungan dari makanan fast food yaitu asam lemak trans dapat memicu prostaglandin untuk berkontraksi lebih keras sehingga akan muncul kejadian dismenore (Simbung et al., (2023),

Faktor yang ketiga yaitu aktivitas Fisik, Kurangnya aktivitas fisik telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kejadian dismenore pada remaja putri.

Remaja yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah cenderung lebih sering mengalami dismenore dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi, disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun, yang berpotensi meningkatkan intensitas nyeri saat menstruasi (Fitria Hari, 2021). Karena oksigen tidak dapat masuk ke pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi dan terjadi vasokonstriksi, yang menyebabkan wanita mengeluh tentang dismenore. Oleh karena itu, kebiasaan berolahraga yang cukup diperlukan untuk mengurangi sekresi hormon prostaglandin (Kadir et al., 2020).

Faktor lain yang mendukung terjadinya dismenore yaitu Stres dan Faktor Psikologis, Stress yang dialami remaja terjadi adanya peningkatan sintesis prostaglandin yang disertai dengan penurunan kadar estrogen progesterone lalu akan terjadi kontraksi uterus, aliran darah uterin dan iskemia setelah itu terjadi nyeri haid atau dismenore (Purwati, 2020). Tingkat stres yang tinggi dan masalah emosional dapat memperburuk gejala dismenore, hal ini disebabkan karena saat seseorang mengalami stres, terjadinya ketidakseimbangan hormon yang akhirnya hormon estrogen dan prostaglandin berproduksi secara berlebihan yang mengakibatkan adanya kontraksi uterus yang meningkat secara berlebihan yang menghasilkan nyeri haid pada saat menstruasi. Selain hormon estrogen dan prostaglandin, hormon adrenalin juga mengalami peningkatan yang menyebabkan otot pada rahim menjadi tegang dan akhirnya nyeri pada rahim saat menstruasi (Tiara Fadrijaty & Dora, 2020).

Frekuensi mengkonsumsi fast food dihubungkan dengan dismenore di SMAN 1 Kawali

Hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Kawali kepada 84 responden yang sering mengkonsumsi fast food dan mengalami dismenore sebanyak 42 orang (76,36%) dan

responden yang tidak mengalami dismenore sebanyak 12 orang (41,38%). Sedangkan responden yang jarang mengkonsumsi fast food dan mengalami dismenore sebanyak 13 orang (23,64%), dan yang tidak mengalami dismenore sebanyak 17 orang (58,62%). Hasil ini menunjukkan bahwa responden yang sering mengkonsumsi fast food lebih banyak mengalami dismenore dibandingkan dengan yang jarang mengkonsumsi fast food. Hal ini dikarenakan fast food umumnya mengandung tinggi lemak jenuh, garam, dan gula, serta rendah serat. Kandungan lemak jenuh yang tinggi dapat memicu peradangan dalam tubuh yang berkontribusi terhadap peningkatan produksi prostaglandin. Prostaglandin adalah senyawa yang berperan dalam kontraksi uterus, dan kadar yang tinggi dapat menyebabkan nyeri dismenore.

Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square didapatkan hasil p value = 0,003. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 diterima artinya ada hubungan antara frekuensi mengkonsumsi fast food dengan dismenore di SMAN 1 Kawali, Kabupaten Ciamis. Hal ini dikarenakan dengan tingginya proporsi responden yang sering mengkonsumsi fast food dan mengalami dismenore (76,36%) dibandingkan dengan mereka yang jarang mengkonsumsi fast food (23,64%). Sebaliknya, responden yang jarang mengkonsumsi fast food lebih banyak yang tidak mengalami dismenore (58,62%) dibandingkan dengan yang sering mengkonsumsi fast food (41,38%). Dengan demikian, semakin sering seseorang mengkonsumsi fast food, semakin tinggi risiko mengalami dismenore. Didapatkan juga nilai OR sebesar 0,218 pada CI 95% (0,083-0,574) artinya responden yang mengkonsumsi fast food jarang berpeluang sebesar 0,218 kali dismenore dibandingkan responden yang mengkonsumsi fast food sering.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Simbung Rismawati et al (2020), menunjukkan bahwa frekuensi mengkonsumsi fast food ada hubungannya dengan dismenore, dimana frekuensi mengkonsumsi fast food yang lebih sering dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko mengalami dismenore. Konsumsi fast food yang tinggi

cenderung meningkatkan kadar lemak jenuh dan gula dalam tubuh, yang dapat memicu peradangan serta meningkatkan produksi prostaglandin. Hal ini menyebabkan kontraksi uterus yang lebih intens, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya nyeri menstruasi atau dismenore. Penelitian ini tidak hanya meneliti hubungan antara konsumsi fast food dengan dismenore, tetapi juga mempertimbangkan faktor lain seperti kebiasaan olahraga dan tingkat stres, sehingga menghasilkan kesimpulan bahwa konsumsi fast food merupakan faktor dominan yang berhubungan dengan dismenore, namun stres dan kurangnya kebiasaan olahraga juga berkontribusi terhadap kejadian tersebut.

Demikian pula hasil penelitian Aulya (2020) bahwa Fast food mengandung asam lemak jenuh, kolesterol tinggi, dan rendah serat, yang berkontribusi terhadap peningkatan produksi prostaglandin, hormon yang menyebabkan kontraksi uterus lebih kuat sehingga menimbulkan nyeri menstruasi. Kandungan asam lemak omega-6 dalam fast food dapat meningkatkan inflamasi dan mempengaruhi metabolisme hormon yang memperburuk gejala dismenore. Fast food juga menyebabkan peningkatan kadar leptin, yang dapat mempengaruhi hormon reproduksi, meningkatkan risiko menarche dini, dan memperparah dismenore.

Saat ini, gerai fast food tidak hanya ditemukan di pusat perbelanjaan seperti toko atau mall, tetapi juga mulai bermunculan di sekitar lingkungan sekolah, terutama sekolah-sekolah unggulan. Akibatnya, konsumsi fast food di kalangan anak-anak dan remaja terus mengalami peningkatan. Fast food mengandung asam lemak trans yang dihasilkan dari metode pengolahannya. Kandungan ini dapat merangsang produksi prostaglandin, yang menyebabkan kontraksi lebih kuat pada otot rahim, sehingga berisiko memicu terjadinya dismenore (Simbung et al., 2023)

Adanya hubungan antara konsumsi fast food dan kejadian dismenore mencerminkan kurangnya pemahaman tentang pentingnya menjaga asupan gizi yang bermanfaat bagi kesehatan. Faktor utama yang memengaruhi hal ini adalah ketersediaan fast food yang mudah diakses dengan harga terjangkau. Kandungan dalam fast food cenderung tidak mencukupi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh remaja. Selain itu, fast food mengandung kadar lemak jenuh yang tinggi, yang dapat berkontribusi terhadap berbagai gangguan kesehatan, seperti peningkatan berat badan dan penurunan aktivitas fisik tubuh (Nugroho, 2021).

Selain yang sering mengonsumsi fast food dan mengalami dismenore, ada pula yang jarang mengonsumsi fast food tetapi mengalami dismenore sebanyak 13 responden (23,64%). Hal ini bisa terjadi karena faktor lain seperti usia menarche, kurangnya aktifitas fisik, stress serta faktor psikologis dan asupan gizi yang tidak seimbang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Tiara et al., (2023) bahwa dismenore pada remaja putri dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk usia menarche, kurangnya aktivitas fisik, stress dan asupan gizi yang tidak seimbang. Oleh karena itu, meskipun seseorang jarang mengonsumsi fast food, mereka tetap dapat mengalami dismenore jika faktor-faktor tersebut ada dalam kehidupannya. Sedangkan menurut penelitian Sari et al. (2022) menunjukkan bahwa usia menarche yang lebih dini, tingginya tingkat stres, pola tidur yang kurang teratur, serta minimnya aktivitas fisik berhubungan erat dengan kejadian dismenore pada remaja. Selain itu, ketidakseimbangan asupan gizi, terutama kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi dan magnesium, dapat memperburuk gejala dismenore. Oleh karena itu, menjaga gaya hidup sehat secara keseluruhan menjadi hal penting dalam mengurangi risiko dismenore, tidak hanya dengan membatasi konsumsi fast food, tetapi juga dengan menerapkan pola makan bergizi, mengelola stres dengan baik, serta berolahraga secara rutin.

Selain itu ada juga faktor lain yang bisa terjadi yaitu Faktor genetik, faktor ini memiliki

kontribusi penting dalam kejadian dismenore, mekanisme genetik ini dijelaskan melalui pola produksi prostaglandin yang diwariskan, di mana individu dengan riwayat keluarga dismenore cenderung memproduksi prostaglandin lebih tinggi. Prostaglandin yang berlebihan memicu kontraksi rahim yang lebih kuat, menyebabkan iskemia (kekurangan aliran darah), dan menimbulkan nyeri hebat selama menstruasi. Selain faktor biologis, pola perilaku yang dipelajari dari ibu juga turut berperan. Anak perempuan yang melihat ibunya sering mengeluh atau mengalami kesulitan saat menstruasi, cenderung mengadopsi pola persepsi serupa bahwa menstruasi adalah pengalaman yang menyakitkan (Sari, P. A., & Mustika, T., 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai frekuensi mengkonsumsi fast food dengan dismenore di SMAN 1 Kawali dapat diambil dari kesimpulan sebagai berikut : Frekuensi mengkonsumsi fast food pada siswi di SMAN 1 Kawali sebagian besar responden sering mengkonsumsi fast food sebanyak 54 orang (64,3%) dan responden yang jarang mengkonsumsi fast food sebanyak 30 orang (35,7%).

Dismenore pada siswi di SMAN 1 Kawali Sebagian besar mengalami dismenore sebanyak 55 orang (65,5%) dan yang tidak mengalami dismenore sebanyak 29 orang (34,5%).

Ada hubungan frekuensi mengkonsumsi fast food dengan dismenore di SMAN 1 Kawali dengan nilai p-value sebesar 0,003

REFERENSI

Amilasyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore). *Aspiration of Health Journal*, 1(3), 554–562.

Anggie Annisa Permatasari, Fransisca Putri Ardita, Agista Putri Prasetya, Nurul

Anggraini, Siti Marpuah, & Erintya Asanti. (2024). Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan Remaja. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 110–120.

Aulya. (2020). Pengaruh Konsumsi Fast Food Terhadap Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 8(2), 45-53

Aulia, S., & Hamid, T. (2018). Pengaruh makanan cepat saji terhadap kesehatan remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(1), 45-50.

Anggreni, D. (2022). Metode penelitian kuantitatif dalam ilmu kesehatan. Yogyakarta: Penerbit Universitas.

Azwar. (2021). Terapi Non Farmakologi Nyeri Dismenore. Sulawesi Selatan: Pustaka Taman Ilmu.

Cahyorini, D., Rahmawati, S., & Prasetyo, B. (2021). Aksesibilitas Gerai Fast Food di Lokasi Strategis dan Dampaknya pada Konsumsi Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 10(3), 122-134.

Dhito, D. D., & Fitriana, R. (2019). Derajat nyeri dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 7(3), 78-85.

Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2023). Dampak konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2024). Faktor yang mempengaruhi perilaku remaja dalam mengkonsumsi makanan cepat saji. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Fitri, R., & Fatimah, J. (2023). Hubungan Pola Makan Fast Food dengan Kejadian Dismenore pada Remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(1), 33-41.

Fitria, H. (2021). Aktivitas Fisik dan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 5(4), 87-95.

Gita, R. (2022). Klasifikasi dismenore dan penanganannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 34-40.

- Hidayanti, R., & Adiwiryo, S. (2021). Dampak dismenore terhadap kualitas hidup remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 50-56.
- Jusni, M., & et al. (2022). Etiologi dismenore pada remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(2), 100-107.
- Karini, L., Saputra, R., & Dewi, N. (2022). Pengaruh Visualisasi Iklan Fast Food di Media Sosial Terhadap Pola Konsumsi Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(3), 210-218.