



## **HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KONSUMSI *FAST FOOD* TERHADAP KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 RAMBAH HILIR**

**ISOM NASRIYAH<sup>(1)</sup>, WIWIN SULISTIAWATI<sup>(1)</sup>, DUMA FEBRYANTY<sup>(1)</sup>**

<sup>(1)</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian, Indonesia  
email: isom.nasriyah@gmail.com

### **ABSTRAK**

Gizi merupakan zat yang berfungsi sebagai komponen pembangun dalam tubuh manusia sehingga dapat mempertahankan dan memperbaiki jaringan fungsi tubuh manusia itu sendiri. Konsumsi fast food adalah makanan yang dapat diolah dan disajikan dalam waktu yang singkat dan mudah. Dismenore adalah nyeri perut bawah saat menstruasi yang biasanya didampangi oleh gejala lainnya seperti berkeringat, sakit kepala, diare, dan muntah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Status Gizi Dan Konsumsi *Fast Food* Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Rambah Hilir. Metodologi penelitian ini menggunakan *Desain Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 252 remaja putri dan sampel dalam penelitian berjumlah 202 remaja putri. Teknik pemilihan sampel dengan menggunakan *Simple Random Sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri dengan *p-value* 0,388 yang artinya nilai *p-value* >0,05 dan ada hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore pada remaja putri dengan *p-value* 0,045 yang artinya nilai *p-value* <0,05, OR= 2.43 (1.09-5.41). Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian dismenore dan ada hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore. Saran perlu dilakukan kerjasama antara sekolah, puskesmas, instansi kesehatan dengan melakukan promosi kesehatan tentang pentingnya menjaga status gizi dan konsumsi *fast food* terhadap kejadian dismenore.

**Kata Kunci :** Status Gizi, fast food, Dismenore

### **ABSTRACT**

*Nutrition is a substance that functions as a building component in the human body so that it can maintain and repair the tissue function of the human body itself. Consumption of fast food is food that can be processed and served in a short time and easily. Dysmenorrhea is lower abdominal pain during menstruation which is usually accompanied by other symptoms such as sweating, headaches, diarrhea, and vomiting. The purpose of this study was to determine the Relationship Between Nutritional Status and Fast Food Consumption and the Incidence of Dysmenorrhea in Adolescent Girls at SMA Negeri 2 Rambah Hilir. The methodology of this study used a Cross Sectional Design. The population in this study was 252 adolescent girls and the sample in the study*



was 202 adolescent girls. The sample selection technique used Simple Random Sampling. Data were analyzed using the Chi-Square test. The results of the study showed that there was no relationship between nutritional status and the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls with a p-value of 0.388, which means the p-value > 0.05 and there was a relationship between fast food consumption and the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls with a p-value of 0.045, which means the p-value < 0.05, OR = 2.43 (1.09-5.41). So it can be concluded that there is no significant relationship between nutritional status and the incidence of dysmenorrhea and there is a relationship between fast food consumption and the incidence of dysmenorrhea. Suggestions need to be made for cooperation between schools, health centers, health agencies by conducting health promotions about the importance of maintaining nutritional status and fast food consumption on the incidence of dysmenorrhea.

**Keywords:** Nutritional Status, Fast Food, Dysmenorrhea, Adolescent Girls

## **PENDAHULUAN**

Remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa ini biasanya diawali pada usia 14 tahun pada laki-laki dan 10 tahun pada perempuan. Pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan diantaranya perubahan fisik, menyangkut perubahan dan kematangan organ produksi, perubahan intelektual, perubahan saat bersosialisasi, dan perubahan kematangan kepribadian termasuk emosi (Ariani, 2017). Pada remaja putri masa ini juga merupakan masa persiapan untuk menjadi calon ibu, pencarian jati diri, dan sering kali keinginan mempunyai bentuk tubuh yang ideal membuat mereka membatasi konsumsi makanan yang akan berdampak pada masalah gizi (Ningtyias et al., 2016).

Gizi merupakan zat-zat yang berfungsi sebagai komponen pembangun dalam tubuh manusia sehingga dapat mempertahankan dan memperbaiki jaringan-jaringan fungsi tubuh manusia itu sendiri (Wiarto & Erfiana, 2020). Masalah gizi remaja di Indonesia ada tiga yaitu kekurangan gizi (stunting), kekurangan gizi mikro yang menyebabkan anemia, dan kelebihan berat badan (obesitas). Kelebihan berat badan adalah suatu keadaan dimana berat badan seseorang melebihi normal, sedangkan obesitas adalah suatu keadaan penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga berat badan seseorang jauh di atas normal dan dapat membahayakan kesehatan. Overweight dan obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar, sehingga terjadi peningkatan rasio lemak dan lean body tissue yang terlokalisasi atau merata seluruh tubuh. Masalah lain adalah zat gizi mikro salah satunya yaitu kekurangan zat besi yang disebut dengan anemia (Wahyuningsih & Ningrat, 2019).

Kekurangan zat besi juga bisa disebabkan dari konsumsi fast food. Konsumsi fast food adalah makanan yang dapat diolah dan disajikan dalam waktu yang singkat dan mudah dalam hitungan menit, terutama di restoran dan toko-toko (Lubis, 2018). Mudah-mudahan memperoleh makanan tersebut di pasaran yang menyediakan variasi makanan sesuai selera



dan daya beli masyarakat, dan penyajiannya lebih cepat, sangat membantu bagi mereka yang selalu sibuk dengan pekerjaannya. Bahan penyusun *fast food* termasuk golongan pangan bergizi. Tetapi kebanyakan *fast food* tinggi kalori dan rendah gizi, ada juga beberapa *fast food* yang relatif rendah kalori dan tinggi gizi. Masalahnya sebagian besar konsumen terutama remaja dan anak-anak jarang memesan makanan yang tergolong sehat pada saat di restoran makanan cepat saji. Masalah lain adalah bahwa banyak makanan yang disebut sehat tetapi mengandung kalori, lemak dan garam tinggi yang berdampak buruk bagi kesehatan. Penting dilakukan adalah bagaimana mengatur frekuensi mengkonsumsi *fast food* agar tidak berlebihan.

Kekurangan zat besi bisa dapat mengakibatkan terjadinya masalah kesehatan misalnya dismenorea. Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang dapat dialami wanita saat menstruasi. Dismenore adalah nyeri perut bawah saat menstruasi yang biasanya didampingi oleh gejala lainnya seperti berkeringat, sakit kepala, diare, dan muntah. Dismenore dibagi menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa adanya kelainan pada organ genital dan hampir selalu muncul pertama kali pada wanita berumur 20 tahun atau lebih muda setelah siklus ovulasi mereka tetap. Puncak kejadian dismenore primer adalah pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa muda yaitu rentang usia 15-25 tahun. Dismenore sekunder adalah nyeri haid dengan adanya kelainan pada organ genital yang seringnya terjadi pada wanita berusia lebih dari 30 tahun (Ghina Tsamara, 2020).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore primer. Prevalensi dismenore di setiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80%.4 Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian dismenore 64,25% terdiri dari 54, 89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 2 Rambah Hilir terdapat 15 orang remaja putri yang dismenore dari 202 orang remaja yang di periksa dan banyak remaja putri yang belum mengetahui adanya hubungan status gizi dengan dismenore pada remaja putri. Responden melakukan pencegahan dismenore dengan pola istirahat yang teratur dan menjaga pola nutrisi yang baik. Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Status Gizi Dan Konsumsi *Fast Food* Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Rambah



Hilir". Tujuan penelitian ini dilakukan Untuk mengetahui apakah ada Hubungan Status Gizi dan Konsumsi *Fast Food* Kejadian Disminore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Rambah Hilir.

## METODE

Jenis penelitian pada penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif analitik, dengan *correlation*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan status gizi dan konsumsi *fast food* terhadap kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 2 Rambah Hilir. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Rambah Hilir, Kabupaten Rokan Hulu. dilaksanakan dari bulan Juni 2024 dengan teknik pengambilan sampel yakni *tehnik simple random sampling* didapati sampel sebanyak 202 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Hubungan Status Gizi Terhadap Kejadian Disminore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Rambah Hilir Tahun 2024**

| IMT          | Disminore |       |       |       | Total |      | <i>p value</i> |
|--------------|-----------|-------|-------|-------|-------|------|----------------|
|              | Ya        |       | Tidak |       |       |      |                |
|              | F         | %     | F     | %     | F     | %    |                |
| Normal       | 95        | 83.3% | 19    | 16.7% | 114   | 100% | 0.388          |
| Tidak Normal | 78        | 88.6% | 10    | 11.4% | 88    | 100% |                |
| Total        | 173       | 85.6% | 29    | 14.4% | 202   | 100% |                |

Dari tabel 1 Hasil analisis hubungan status gizi terhadap kejadian disminore yang mengalami disminore paling banyak pada IMT normal sebanyak 95 orang (83.3%) sedangkan yang paling sedikit responden yang tidak disminore pada IMT tidak normal sebanyak 10 orang (11.4%). Hasil uji statistic didapatkan  $p\text{ value} = 0.388$  ( $p < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara hubungan status gizi terhadap kejadian dismenore.

**Tabel 2 Hubungan Konsumsi *Fast Food* Terhadap Kejadian Disminore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Rambah Hilir Tahun 2024 (n=202).**

| Vegetarianism and Health: A Study of Indonesian Vegetarians (2023-2024) |           |      |       |      |       |     |                 |            |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|------|-------|------|-------|-----|-----------------|------------|
| Fast Food                                                               | Disminore |      |       |      | Total |     | OR<br>95%<br>CI | P<br>Value |
|                                                                         | Ya        |      | Tidak |      |       |     |                 |            |
|                                                                         | F         | %    | F     | %    | F     | %   |                 |            |
| Sering                                                                  | 125       | 89.3 | 15    | 10.7 | 140   | 100 | (1.09-5.41)     | 0.045      |
| Jarang                                                                  | 48        | 77.4 | 14    | 22.6 | 62    | 100 |                 |            |
| Total                                                                   | 173       | 85.6 | 29    | 14.4 | 202   | 100 |                 |            |

Dari Tabel 2 Hasil analisis hubungan konsumsi *fast food* terhadap kejadian disminore yang mengalami disminore paling banyak pada *fast food* sering sebanyak 125



orang (89.3%) sedangkan yang paling sedikit responden yang tidak disminore pada *fast food* jarang sebanyak 14 orang (22.6%). Hasil uji statistic didapatkan  $p\text{ value} = 0.045$  ( $p < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hubungan konsumsi *fast food* terhadap kejadian dismenore, dari hasil analisis di peroleh pula nilai  $OR = 2.431$  artinya responden dengan konsumsi *fast food* sering mempunyai peluang 2.4 kali untuk mengalami disminore dibandingkan responden yang jarang mengkonsumsi *fast food*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Zahra Amany et al., 2022), kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan antara yang positif dan signifikan antara status gizi dan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan dismenorea primer pada remaja putri ( $Y = -2,120 + 0,765X_1 + 0,040X_2$ ) pada remaja putri di SMP swasta di Al-azhar Medan.

Menurut asumsi peneliti terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* terhadap kejadian dismenore, karena *fast food* mengandung cukup banyak lemak yang dapat merusak fosfolipid sehingga menyebabkan produksi prostaglandin menjadi berlebih atau tidak terkontrol dan menyebabkan nyeri haid. Mereka mendapatkan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* di kantin sekolah atau lingkungan sekitar, tempat nongkrong atau cafe, orang yang lagi promosi baik secara *online* maupun *offline*. Jadi diharapkan kepada remaja putri untuk mengurangi konsumsi *fast food* dan makanan berlemak lainnya agar dapat mengurangi gejala dismenorea.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 2 Rambah Hilir tentang Hubungan Status Gizi Dan Konsumsi *Fast Food* Terhadap Kejadian Disminore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Rambah Hilir, maka dapat ditarik kesimpulan

1. Hasil penelitian Status Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Rambah Hilir yang normal sebanyak 114 orang (56.4%) dari 202 Remaja putri
2. Hasil penelitian Konsumsi *Fast Food* Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Rambah Hilir yang sering sebanyak 140 orang (69.3%) dari 202 remaja putri



3. Hasil uji statistic didapatkan  $p\text{ value} = 0.045$  ( $p < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hubungan konsumsi fast food terhadap kejadian dismenore, dari hasil analisis di peroleh pula nilai  $OR = 2.431$  artinya responden dengan pola konsumsi *fast food* sering mempunyai peluang 2.4 kali untuk mengalami dismenore dibandingkan responden yang jarang mengkonsumsi fast food.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisa. (2019). Perbandingan Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Jahe Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester II DI Stikes. *Jurnal Kesehatan*, 2(8).
- Ariani, A. P. (2017). *ILMU GIZI* (Ke-1). Nuha Medika.
- Asma. (2015). *Skala Nyeri*. Majalah 1000guru.
- Atik. (2022). *Buku Ajar Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Disminore* (Ken (ed.)). UM Publishing.
- Desi. (2023). *Disminore Asupan Zat Besi, Kalsium Dan Kebiasaan Berolahraga*. Pustaka Galeri Mandiri.
- Dewi. (2019). Derajat Disminorea Dengan Upaya Penanganan Pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(2), 114–120.
- Eny, K. (2019). *KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DAN WANITA*.
- Fadhli. (2022). *Disminore*. Halodoc.
- Fatmawati. (2020). Hubungan Menarche Dan Riwayat Keluarga Dengan Disminore. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(1), 12–20.
- Fitria. (2020). Pengaruh Akupresur Dengan Teknik Tuina Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1).
- Fitria, R., Aldriana, N., Wulandari, S., Handayani, E. Y., Andria, Wahyuny, R., & Zulfikri. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN KEBIDANAN* (Ke-1).
- Ghina Tsamara, W. R. (2020). HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA. *JURNAL NASIONAL ILMU KESEHATAN*, 2(3), 131.
- Haryani, W., & Setyobroto, I. (2022). *Modul Etika Penelitian*.
- Hastono, S. P. (2018). *ANALISIS DATA PADA BIDANG KESEHATAN* (Ke-3). PT. RAJA GRAFINDO PERSADA.
- Judhiastuty Februhartanty, et al. (2019). *Gizi dan Kesehatan Remaja* (Vol. 2).
- Kadija. (2022). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminore Primer Pada Mahasiswi Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Gizi Diabetik*, 1–7.
- Lubis, L. R. (2018). Hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji ( fast food ) Dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas ix Di SMP Yayasan Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018. *Skripsi*.
- Nadila, S., & Nurwita Trisna. (2023). *Hubungan Konsumsi Fast Food, Stress Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri*. 02(08).
- Ningtyias, F. W., Sulistiyani, R, L. Y., & Rohmawati, N. (2016). *GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN*. UPT Percetakan & Penerbitan Universitas Jember.
- Priharyanti. (2019). Upaya Cara Mengatasi Disminore Pada Remaja Putri. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 1.
- Rahmayani, D. D., Irawati, L., Isona, L., & Ashal, T. (2023). *Hubungan Tingkat Stres dan Status Gizi dengan Disminorea Primer pada Mahasiswi Kedokteran*. 131–137.
- Rhandy. (2020). *Skala Nyeri Jenis Dan Cara Menghitungnya*. Dokter Sehat.
- Rosyida, D. A. C. (2020). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. PT. PUSTAKA BARU.
- Sapitri, N. K. A. R. N., Mardiah, A., Azhar, A. A. B., Made, I. A., & Mahayani. (2024). *Usia Menarche , Frekuensi Konsumsi Fast Food , Status Gizi , Stres Akademik dan Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Disminore Primer pada Siswi di SMA Negeri 2 Mataram*. 8(1), 1–18.



- Setiawati, R. A., Ariestiningsih, E. S., & Supriatiningrum, D. N. (2024). *Hubungan Antara Status Gizi Dan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Dismenorea IJMT : Jurnal Kebidanan* | 88 *IJMT : Jurnal Kebidanan* | . 3(2), 88–94.
- Sinambela, L. P. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Ke-1)*. GRAHA ILMU.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *DASAR METODOLOGI PENELITIAN (Ke-1)*. Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2018). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D (Ke-28)*. ALFABETA.
- Tiara. (2023). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Aisyiyah Medika*, 8.
- Wahyuningsih, R., & Ninggrat, J. P. R. (2019). *BUKU SAKU KEGEMUKAN DAN GIZI SEIMBANG (Ke-1)*. POLTEKES KEMENKES MATARAM.
- Wiarto, G., & Erfiana, F. (2020). *Gizi dan Kebugaran (Ke-1)*. GRAHA ILMU.
- Wulanda. (2020). *Efektifitas Senam Disminore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di SMPN 2 Bangkinang*. 1(1), 1–11.
- 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. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>