

HUBUNGAN FREKUENSI MENGONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI (*FAST FOOD*) DENGAN KEJADIAN *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FREQUENCY OF FAST-FOOD CONSUMPTION AND THE INCIDENCE OF DYSMENORRHEA AMONG ADOLESCENT GIRLS

Ni Made Susanti Dwi Utami¹, Ni Ketut Citrawati¹, Ni Luh Gede Intan
Saraswati¹

¹STIKES Wira Medika Bali

*E-mail: susantidwi701@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan keluhan umum pada remaja putri yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Konsumsi makanan siap saji yang tinggi lemak jenuh, natrium, dan zat aditif diduga berperan dalam meningkatkan produksi prostaglandin sehingga memicu nyeri menstruasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui keterkaitan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Abiansemal. Penelitian menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 237 siswi kelas X–XII yang dipilih secara purposive sampling dari total populasi 582 siswi. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan kuesioner *dismenore*, kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil menunjukkan sebagian besar responden sering mengonsumsi *fast food* (84,8%) dan mengalami *dismenore* (70,9%). Uji *Chi-Square* menghasilkan nilai *p-value* = 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya keterkaitan bermakna antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *dismenore*. Hal ini menggambarkan bahwa semakin sering remaja putri mengonsumsi *fast food* maka semakin tinggi risiko mengalami *dismenore*.

Kata Kunci: *Fast food, Dismenore, Remaja Putri.*

ABSTRACT

*Dysmenorrhea is a common complaint among adolescent girls that can interfere with daily activities. Consumption of fast food high in saturated fat, sodium, and food additives is thought to contribute to increased prostaglandin production, thereby triggering menstrual pain. This study aimed to examine the association between the frequency of fast food consumption and the occurrence of dysmenorrhea among adolescent girls at SMA Negeri 1 Abiansemal. The study employed a correlational analytic design with a cross-sectional approach. A total of 237 female students from grades X–XII were selected through purposive sampling from a population of 582 students. Data were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ) and a dysmenorrhea questionnaire, and analyzed using the Chi-Square test. The results showed that most respondents frequently consumed fast food (84.8%) and experienced dysmenorrhea (70.9%). The Chi-Square test yielded a *p-value* of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant association between the frequency of fast food consumption and the occurrence of dysmenorrhea. These findings suggest that higher fast food consumption is associated with an increased risk of dysmenorrhea among adolescent girls.*

Keywords: *Fast food, Dysmenorrhea, Adolescent Girls.*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, sosial, dan intelektual. Pada remaja putri, salah satu perubahan biologis utama adalah kematangan sistem reproduksi yang ditandai dengan terjadinya menstruasi (Kasmad, 2024). Menstruasi terjadi akibat proses peluruhan lapisan endometrium rahim yang dikeluarkan melalui vagina dalam bentuk darah, dan kondisi ini sering disertai dengan *dismenore*, yaitu rasa nyeri yang timbul akibat kontraksi otot-otot rahim. (Adriani *et al.*, 2025).

Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang prevalensinya masih tinggi pada remaja putri. Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa lebih dari 50% perempuan di dunia mengalami *dismenore*, dengan 10–16% di antaranya mengalami nyeri berat yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (HILINTI, 2024).

Di Indonesia, prevalensi *dismenore* pada perempuan usia produktif dilaporkan berkisar antara 45–95%, dan *dismenore* primer paling banyak terjadi pada kelompok remaja dengan angka kejadian 60–75%. Kementerian Kesehatan RI (2022) melaporkan bahwa sekitar 30–60% remaja putri mengalami *dismenore*, dan sebagian di antaranya tidak dapat mengikuti kegiatan sekolah secara optimal.

Tingginya kejadian *dismenore* pada remaja putri dapat menimbulkan dampak negatif, seperti penurunan konsentrasi dan motivasi belajar, absensi sekolah, serta gangguan kualitas hidup. Bahkan, *dismenore* yang tidak ditangani dengan baik pada masa remaja berpotensi meningkatkan risiko gangguan reproduksi di kemudian hari (Khasanah, 2021).

Berbagai faktor diketahui berperan dalam terjadinya *dismenore*, antara lain usia *menarche*, status gizi, aktivitas fisik, lama menstruasi, stres, serta riwayat keluarga. Selain faktor tersebut, pola makan, khususnya kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*), juga diduga berkontribusi terhadap kejadian *dismenore*. Makanan siap saji umumnya mengandung lemak jenuh, natrium, dan zat aditif yang dapat meningkatkan

produksi prostaglandin sehingga memicu nyeri menstruasi (Zakia *et al.*, 2024).

Kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja menunjukkan kecenderungan meningkat. WHO melaporkan bahwa lebih dari separuh remaja perempuan mengonsumsi *fast food* sebagai bagian dari pola makan sehari-hari. Di Indonesia, Riskesdas menunjukkan bahwa remaja, khususnya perempuan, memiliki kecenderungan lebih tinggi dalam mengonsumsi makanan olahan dan cepat saji, termasuk di Provinsi Bali (Kemenkes RI, 2018; Riskesdas, 2023). Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor kepraktisan, lingkungan pergaulan, serta gaya hidup modern yang berkembang di kalangan remaja (Syabaniah *et al.*, 2025).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya keterkaitan antara konsumsi *fast food* dan kejadian *dismenore* pada remaja putri (Indahwati *et al.*, 2017; Diana *et al.*, 2023). Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan di wilayah dan karakteristik responden yang berbeda, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas, khususnya pada remaja putri di Kabupaten Badung, Bali.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Abiansemal pada Agustus 2025 menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengalami *dismenore* dan memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji dengan frekuensi cukup tinggi, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Temuan awal ini mengindikasikan adanya potensi keterkaitan antara pola konsumsi *fast food* dan kejadian *dismenore* pada remaja putri di sekolah tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan frekuensi konsumsi makanan siap saji dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri di wilayah Kabupaten Badung. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan frekuensi konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Abiansemal.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *analitik korelasional* dengan pendekatan *cross-sectional*, yang bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara frekuensi

konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari STIKES Wira Medika Bali dengan No. surat 668/E1. STIKESWIK/EC/IX/2025 tertanggal 30 September 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X–XII di SMA Negeri 1 Abiansemal sebanyak 582 orang. Sampel berjumlah 237 siswi yang dipilih menggunakan purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan kuesioner *dismenore* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Pengisian kuesioner dilakukan oleh responden yang telah menandatangani *informed consent* dengan pendampingan peneliti. Pengolahan data meliputi editing, coding, dan entri data menggunakan IBM SPSS versi 27. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik variabel, sedangkan analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* untuk menilai hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dan kejadian *dismenore*.

Hasil Penelitian

Analisa Univariat

Tabel 1. Frekuensi Konsumsi *Fast food* Pada Remaja Putri

Frekuensi Konsumsi <i>Fast food</i>	Frekuensi (f)	Persentase %
Jarang	36	15,2
Sering	201	84,8
Total	237	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden yang sering mengonsumsi *fast food* sebanyak 201 responden (84,8%).

Tabel 2. Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri

Kejadian <i>Dismenore</i>	Frekuensi (f)	Persentase %
Ya	168	70,9
Tidak	69	29,1
Total	237	100

Tabel 2 Menunjukkan bahwa mayoritas responden yang pernah mengalami *dismenore* sebanyak 168 responden (70,9%).

Analisa Bivariat

Tabel 3. Hubungan Konsumsi *Fast food* dengan Kejadian *Dismenore*

Konsumsi <i>Fast food</i>	Kejadian <i>Dismenore</i>						R	<i>p-value</i>
	Ya		Tidak		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Jarang	1	2,8	35	97,2	36	100	0,585	0,001
Sering	167	83,1	34	16,9	201	100		
Total	168	70,9	69	29,1	237	100		

Hasil uji *Chi-Square* pada Tabel 3 menunjukkan nilai p-value = 0,001 (< 0,05), yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dan kejadian *dismenore* pada remaja putri. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,585 menunjukkan kekuatan hubungan sedang dengan arah positif, yang berarti semakin sering konsumsi *fast food*, semakin besar kemungkinan terjadinya *dismenore* (Sugiyono, 2022).

Pembahasan

Frekuensi Mengonsumsi Makanan Siap Saji (*Fast food*) Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Abiansemal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 1 Abiansemal sering mengonsumsi *fast food* (84,8%). Temuan ini sejalan dengan Safara *et al.* (2024) yang melaporkan bahwa mayoritas remaja putri mengonsumsi *fast food* lebih dari tiga kali per minggu. Pilihan *fast food* yang tinggi pada remaja dipengaruhi oleh faktor praktis dan gaya hidup modern (Rahmawati, 2023).

Konsumsi *fast food* yang tinggi berpotensi berdampak pada kesehatan reproduksi. Makanan cepat saji kaya lemak jenuh, gula, dan natrium, yang dapat meningkatkan produksi prostaglandin sehingga memicu nyeri menstruasi. Kandungan lemak trans dan zat aditif juga dapat memperkuat respon inflamasi tubuh, memperberat gejala *dismenore* (Kasma *et al.*, 2024).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa ketersediaan *fast food* di kantin sekolah memudahkan remaja putri untuk memilih makanan cepat saji. Tingginya frekuensi konsumsi *fast food* menandakan perlunya edukasi gizi dan pengaturan jenis makanan di sekolah. Intervensi pendidikan mengenai pola makan sehat sangat penting untuk mencegah dampak negatif terhadap kesehatan reproduksi dan kesejahteraan remaja.

Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Abiansemal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di SMA Negeri 1 Abiansemal mengalami *dismenore* (70,9%), dengan gejala utama nyeri perut bagian bawah, disertai gangguan emosi, nyeri pinggang, pusing, serta mual atau muntah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Adriani *et al.* (2025) dan Amany (2022) yang melaporkan prevalensi *dismenore* tinggi pada remaja putri di Indonesia, umumnya sejak tahun-tahun awal setelah *menarche*. Gejala tersebut terkait peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi uterus berlebihan, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan konsentrasi belajar (Fitriana & Pramardika, 2019).

Selain faktor biologis, pola konsumsi *fast food* berperan memperberat gejala *dismenore*. Kandungan lemak jenuh dan lemak trans dapat meningkatkan inflamasi dan sintesis prostaglandin, sementara natrium tinggi memicu retensi cairan dan ketegangan otot, berkontribusi pada nyeri pinggang. Konsumsi gula dan kafein juga dikaitkan dengan gangguan emosi, pusing, dan mual selama menstruasi (Diana *et al.*, 2023). Analisis data menunjukkan 90,1% responden yang sering mengonsumsi *fast food* mengalami *dismenore*, dibandingkan 9,9% pada yang

jarang mengonsumsi, menegaskan adanya pola keterkaitan antara frekuensi konsumsi *fast food* dan intensitas gejala.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa perlunya edukasi kesehatan reproduksi yang komprehensif di sekolah, mencakup pola makan sehat, manajemen stres, serta strategi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid, seperti olahraga teratur, kompres hangat, dan relaksasi. Upaya ini diharapkan dapat membantu remaja putri mengelola gejala *dismenore* agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari dan proses belajar.

Hubungan Frekuensi Mengonsumsi Makanan Siap Saji (*Fast food*) dengan Kejadian *Dismenore* pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Abiansemal

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), dengan koefisien korelasi 0,585, menandakan hubungan sedang dan positif antara frekuensi konsumsi *fast food* dan kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Abiansemal (Sugiyono, 2022). Arah korelasi positif menunjukkan bahwa semakin sering remaja mengonsumsi *fast food*, semakin besar kemungkinan mengalami *dismenore*. Dari 237 responden, 201 siswi (84,8%) sering mengonsumsi *fast food* dan 168 siswi (70,9%) mengalami *dismenore*, sedangkan yang jarang mengonsumsi *fast food* hanya 36 responden (15,2%) dengan 69 siswi (29,1%) tidak mengalami *dismenore*.

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya. Zakia *et al.* (2024) melaporkan bahwa 90,1% mahasiswa yang sering mengonsumsi *fast food* mengalami *dismenore* ($p = 0,000$). Studi Nadila & Trisna (2023) dan Thania (2023) juga menemukan hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dan *dismenore* pada remaja putri ($p < 0,05$). Konsumsi *fast food* berlebih dapat meningkatkan kadar lemak tubuh, mempengaruhi keseimbangan hormon reproduksi, serta meningkatkan produksi prostaglandin, sehingga memperberat nyeri haid (Diana *et al.*, 2023).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa pentingnya intervensi edukasi pola makan sehat bagi remaja putri. Pembatasan konsumsi *fast food*, pengaturan diet seimbang, serta strategi nonfarmakologis

seperti olahraga teratur, relaksasi, dan konsumsi makanan tinggi serat dan omega-3 dapat membantu mengurangi intensitas *dismenore*. Dengan demikian, semakin tinggi frekuensi konsumsi *fast food*, semakin besar risiko *dismenore*, yang menjadi perhatian penting bagi sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua dalam membimbing kebiasaan makan remaja.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dan kejadian *dismenore* pada remaja putri. Temuan ini menegaskan bahwa pola makan, khususnya kebiasaan mengonsumsi *fast food*, berperan penting dalam mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja. Semakin sering konsumsi makanan siap saji, semakin besar kecenderungan terjadinya *dismenore*, sehingga pengendalian pola makan melalui edukasi gizi dan lingkungan sekolah yang mendukung pilihan makanan sehat menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan *dismenore* pada remaja putri.

Saran

1. Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dan kejadian *dismenore* pada remaja putri. Sekolah diharapkan meningkatkan edukasi gizi dan kesehatan reproduksi, khususnya terkait pengaruh pola makan terhadap *dismenore*. Pengelola kantin disarankan menyediakan pilihan makanan sehat dan membatasi makanan siap saji tinggi lemak dan natrium. Tenaga kesehatan, terutama perawat, diharapkan berperan sebagai edukator dalam memberikan konseling pola makan sehat dan upaya nonfarmakologis untuk mengurangi *dismenore*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan mengkaji faktor lain yang mempengaruhi *dismenore*, seperti aktivitas fisik, stres, status gizi, dan usia *menarche*, serta menggunakan desain longitudinal atau

metode campuran untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

Daftar Pustaka

- Adriani, F., Suryani, L., Angraeni, N., & Dahlan, M. (2025). Prevalensi Gangguan Menstruasi Serta Penanganannya Pada Remaja. *Journal Of Midwifery And Nursing Studies*, 7(1).
- Amany, F. Z. (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://doi.org/10.15294/spnj.v4i2.58311>
- Dewi, N. P., Solehati, T., & Hidayati, N. O. (2018). Kualitas Hidup Remaja Yang Mengalami *Dismenore* Di Smk Negeri 2 Sumedang. *Jurnal Ilmiah Manuntung*, 4(2), 129–142. <https://doi.org/10.51352/jim.v4i2.192>
- Diana, S., Herdiana, H., & Prima, E. (2023). Pengaruh Menarche Dini, Stress Dan Perilaku Konsumsi Fast-Food Dengan *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Di Smpn 01 Sukalarang. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1265–1274. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.744>
- Fitriana, F., & Pramardika, D. D. (2019). Evaluasi program tablet tambah darah pada remaja putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 200–207.
- HILINTI, Y. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Keluhan *Dismenore* Pada Remaja Putri. *Journal of Nursing and Public Health*, 12(1), 99–104. <https://doi.org/10.37676/jnph.v12i1.6342>
- Indahwati, A. N., Muftiana, E., & Purwaningroom, D. L. (2017). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 1(2), 7. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v1i2.612>
- Kasmad, M. R. (2024). Jurnal dunia pendidikan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(4), 1501–1507.

- Khasanah, N. (2021). Aktifitas Fisik, Peran Orang Tua, Sumber Informasi terhadap Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(1), 23–34. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i1.3>
- Nadila, S., & Trisna, N. (2023). Hubungan Konsumsi Fast Food, Stress Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenoreia Pada Remaja Putri. *Indonesian Scholar Journal of Medical and Health Science*, 2(8), 779–787.
- Rahmawati, E. (2023). Penyuluhan Dismenore serta Upaya Penanganan kepada Remaja Putri Dukuh Dukuhan Desa Sambirejo. *Journal of Midwifery in Community*, 1(1), 17–21.
- Safara, A. L., Mianna, R., Hayu, R. E., & Sartiyanto, M. D. (2024). Al-Tamimi Kesmas Kebiasaan Mengonsumsi Fast food Dengan Kejadian Dismenore Di Smkn 1 Seberida Kabupaten Indragiri Hulu. *Journal of Public Health Sciences*, 13(2), 231–241.
- Sri Rahayu Kasma, A., Mayangsari, R., & Ilmu Kesehatan, F. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Majene Nomor 1 Tahun 2024 • eISSN: 2302-2531 2 Matematika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 19, 22–28.
- Sugiyono, S. (2022). Metode penelitian kualitatif. bandung: Alfabeta. *Google Scholar Alfabeta*.
- Syabaniah, P. P., Nuraeni, N., & Nurlina, F. (2025). Frekuensi Mengonsumsi Fast food Dihubungkan Dengan Dismenore Pada Siswi Di SMAN 1 Kawali, Kabupaten Ciamis. *Student Health Journal*, 2(1), 124–134. <https://doi.org/10.35568/jm4pg879>
- Thania, W. F., Arumsari, I., & Aini, R. N. (2023). Konsumsi Makanan Cepat Saji berhubungan dengan Dismenore Primer pada Remaja di Wilayah Urban. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(1), 37. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.37-45>
- Zakia, D. N., Nurul Zakia, D., Herdiani, I., Suhartini, T., & Badrudin, U. (2024). Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast food dengan Kejadian Dismenoreia pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. *SENAL: Student Health Journal*, 1(3), 246–259. <https://doi.org/10.35568/senal.v1i3.518>