

Article

THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION AND PRIMARY DYSMENORRHEA INCIDENCE IN ADOLESCENT GIRLS AT SMP IT AL-HIDAYAH, BEKASI DISTRICT

Maslan Pangaribuan¹, Tetty Rina Aritonang², Siti Amanah Tusa Diah³

¹Program Studi Kebidanan, STIKes Medistra Indonesia, Bekasi, Indonesia

²Program Studi Kebidanan, STIKes Medistra Indonesia, Bekasi, Indonesia

³Program Studi Kebidanan, STIKes Medistra Indonesia, Bekasi, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: April 29, 2023
Final Revision: May 11, 2023
Available Online: May 12, 2023

KEYWORDS

primary dysmenorrhea, fast food, adolescents

CORRESPONDENCE

Phone: 081285991399
E-mail: maslanpangaribuan@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Nowadays many teenagers like fast food (fast food). The negative impact of the habit of consuming fast food if consumed in excess can cause various health problems such as obesity, diabetes, hypertension, coronary heart disease, stroke, cancer, and so on (Pamelia, 2018). Research objective: To find out the relationship between consuming fast food and the incidence of primary dysmenorrhea in young women at SMP IT Al-Hidayah, Bekasi Regency in 2021. Research methods: Quantitative descriptive and correlation analysis with a cross-sectional approach. The population is all young women who have experienced menstruation at SMP IT Al-Hidayah Bekasi Regency in 2021 with a total sample of 45 respondents. The sampling technique is non-probability sampling using a purposive sampling approach. Univariate and bivariate data analysis used the chi square statistical test with a significance value of $p.value = 0.05$. The results of the study: Of the 45 young women who frequently consumed fast food 37 (82.2%), consumed bad fast food 37 (82.2%), and 39 (86.7%) experienced primary dysmenorrhea. Conclusion: There is a significant relationship between consuming fast food and the incidence of primary dysmenorrhea in young women at SMP IT Al-Hidayah, Bekasi Regency, in 2021 where $p.value = 0.000$. Suggestion: It is hoped that young women can live healthily with a healthy diet and balanced nutrition.

I. INTRODUCTION

Jumlah remaja di Indonesia usia 10-19 tahun sebanyak 57.996.631 jiwa, jumlah remaja laki laki 35.262.035 jiwa, dan jumlah remaja perempuan 22.734.596 jiwa (BPS DKI, 2021). Besarnya populasi

kelompok umur pada remaja dapat dimaknai sebagai aset dan potensi bangsa di masa depan. Oleh karena itu, agar dapat mewujudkan harapan tersebut, masyarakat dan negara harus dapat memastikan agar remaja di Indonesia

mampu tumbuh dan berkembang secara positif dan tidak mengalami berbagai permasalahan yang mengancam kesehatan pada remaja (Kemenkes, 2018).

Namun remaja kerap mengalami berbagai masalah kesehatan khususnya masalah kesehatan reproduksi. Salah satu masalah kespro yang sering dialami remaja putri adalah dismenorea. Dismenorea adalah suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen kram, dan sakit punggung. Gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala menstruasi. Dismenorea dibagi menjadi dismenorea primer dan dismenorea sekunder (Desta, 2021).

Angka kejadian nyeri dismenore di dunia sangat besar. Lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika Serikat sekitar 60% (Klein dan Litt ,2018 dalam Tasamara, Gina 2019). Di Asia timur laut 68,7%, di Asia timur tengah 74,8%, dan di Asia barat laut 54,0%, di Afrika 85,4% remaja putri mengalami dismenore primer. Di Malaysia 74,5% remaja yang telah mencapai menarche mengalami dismenore. Di Thailand 84,2%, Sedangkan di India dari 183 remaja usia 14-19 tahun sebanyak 119 (65%) mengalami dismenore. Di Indonesia angka kejadian dismenore primer sekitar 54,89%. Dismenore terjadi pada remaja dengan prevalensi antara 43% - 93% (Tasamara, Gina, 2020). Di Jawa Barat sebanyak 54,9%. Begitu juga di Bekasi cukup tinggi yaitu 63,2% remaja mengalami dismenore (Max F Wongkar 2015).

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenorea primer pada remaja adalah pola makan remaja yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) sudah menjadi bagian dari kebiasaan (gaya hidup) pada masyarakat Indonesia, khususnya remaja (Indahwati dkk, 2017). Alasan remaja putri mengkonsumsi makanan cepat saji karena selain rasanya enak, harga terjangkau, sangat mudah didapatkan dimanapun tanpa harus pergi ke mall atau resto cepat saji. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi

tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberi cita rasa bagi produk tersebut (Valoka, 2017).

Makanan cepat saji memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat. Kandungan asam lemak didalam makanan cepat saji mengganggu metabolisme progesterone pada fase luteal dari siklus menstruasi. Akibatnya terjadi peningkatan kadar prostaglandin yang akan menyebabkan rasa nyeri dismenore (Larasati and Alatas, 2016). Jenis *fast food* yang sering dikonsumsi adalah (*Kentucky fried chicken, California fried chicken*) yang terkenal dengan ayam goreng nya, *Burger, Pizza, Sandwich, mie ayam, bakso, gorengan* dan sebagainya (Indahwati dkk, 2017).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Firdawsyi (2019) bahwa terdapat hubungan konsumsi fast food dengan kejadian dismenore pada mahasiswi tingkat dua di akademi kesehatan Rustida Krikilan. Di mana dari 38 responden (63.3%) yang mengkonsumsi fast food, sebanyak 34 (75.6%) mengalami dismenore.

Hasil penelitian Marlen (2011) di Amerika Serikat sebanyak 55% orang mengkonsumsi aneka cemilan *fast food*. Sebuah *survey* juga menunjukkan bahwa 96% anak sekolah AS mengenal dan mengkonsumsi *fast food* (Annisa Nadia Erfiani Firdianty, 2019). Hasil survey Acuity Hub (2019) terhadap 400 responden, terdapat 28,2% responden memilih fast food sebagai menu makan siang. Rinciannya Medan 48,8%, Denpasar 31,4%, Jakarta 27,4%. Dan 69,9% responden memilih *fast food* sebagai menu makan malam, dengan rincian Surabaya 78,8%, Makassar 73,7%, Denpasar 68,6% (Acuity Hub, 2020).

Hasil studi pendahuluan peneliti di SMP IT Al-Hidayah terhadap 10 remaja putri, terdapat 7 (70%) remaja yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) mengalami dismenorea primer. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian dismenorea primer pada remaja Putri di SMP IT al-hidayah kabupaten Bekasi.

II. METHODS

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan menggunakan desain analisis korelasi dengan cross sectional. Penelitian ini berlokasi di SMP IT Al-Hidayah Kabupaten Bekasi pada bulan Agustus tahun 2021. Populasi penelitian ini adalah semua remaja putri kelas 1, 2 dan 3 yang berjumlah 60 di SMP IT Al-hidayah kabupaten Bekasi.

Teknik pemilihan sampel menggunakan non probability sampling dengan pendekatan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 45 responden.

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Tahap pertama yang dilakukan yaitu mengurus surat izin penelitian dari pihak STIKes Medistra Indonesia yang ditujukan ke SMP IT Al-hidayah kabupaten Bekasi. Kemudian membagikan link kuesioner dan meminta responden untuk mengisi kuesioner tersebut sesuai dengan petunjuk, selanjutnya peneliti mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis data dengan SPSS.

Analisa data menggunakan analisis univariat untuk mendapatkan gambaran atau distribusi frekuensi setiap variabel yang diteliti, dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan atau korelasi antar variabel yang diteliti dengan nilai kemaknaan p.value = 0,05. Kemudian data disajikan dalam bentuk tabel.

III. RESULT

Analisis Univariat

1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Remaja Putri di SMP IT Al-Hidayah Kabupaten Bekasi Tahun 2021

No	Variabel	Frequency (f)	Percent (%)
1	Usia		
	12	3	6,7
	13	12	26,7
	14	17	37,8

	15	15	28,9
2	Kelas		
	1	15	33,3
	2	17	37,8
	3	13	28,9
3	Jenis mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food)		
	Fried chicken	5	11.1
	Sosis	2	4.4
	Siomay	1	2.2
	Batagor	1	2.2
	mpek mpek	3	6.7
	Donat	3	6.7
	Bakso	4	8.9
	Mie instant	1	2.2
	Soto ayam	1	2.2
	Nugget	14	31.1
	Gorengan	3	6.7
	Sate	2	4.4
	Cilok	3	6.7
	Kentang goreng	1	2.2
Cakwe			

Hasil analisis rekapitulasi karakteristik sampel pada tabel 1. memperlihatkan distribusi frekuensi usia remaja yaitu sebagian besar remaja awal (10-14 tahun) sebanyak 37,8 % (17). Distribusi frekuensi kelas yaitu sebagian besar kelas dua sebanyak 37,8 % (17). Distribusi frekuensi jenis makanan cepat saji (fast food) yang dikonsumsi yaitu sebagian besar mengkonsumsi gorengan sebanyak 31,1% (14) remaja.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada Remaja Putri di SMP IT Al-Hidayah Kabupaten Bekasi Tahun 2021

No	Konsumsi Makanan cepat saji (fast food)	Frequency (f)	Percent
1	Jarang	8	17.8
2	Sering	37	82.2

	Total	45	100
--	-------	----	-----

Berdasarkan tabel 2. Diketahui bahwa dari 45 responden sebagian besar yaitu sebanyak 82,2 % (37) responden sering mengkonsumsi *fast food*, dan hanya 17,8 % (8) responden yang jarang mengkonsumsi *fast food*.

2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Mengkonsumsi Jenis Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Remaja Putri di SMP IT Al-Hidayah Kabupaten Bekasi Tahun 2021

No	Konsumsi Makanan cepat saji (<i>fast food</i>)	Frequency (f)	Percent
1	Jarang	8	17.8
2	Sering	37	82.2
	Total	45	100

Berdasarkan tabel 3. Diketahui bahwa dari 45 responden sebagian besar yaitu 82.2% (37) responden mengkonsumsi jenis makanan cepat saji (*fast food*) buruk, **Analisis Bivariat**

1. Hubungan frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian dismenorea primer

Tabel 5.
Hubungan Frekuensi Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Putri di SMP IT Al-Hidayah Kabupaten Bekasi Tahun 2021

NO	Frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji (<i>fast food</i>)	Kejadian dismenorea primer				Total	%	Uji Statistik
		Tidak Dismenorea primer		Ada nyeri				
		N	%	N	%			
1	Jarang	3	6.7	5	11.1	8	17.8	0.000
2	Sering	36	80	1	2,2	37	82.2	
	Total	39	86.7	6	13.3	45	100.0	

Berdasarkan tabel 5. Diketahui bahwa dari 45 responden terdapat 82.2% (37) yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji sebagian besar mengalami dismenorea primer yaitu sebanyak 80% (36), dan yang tidak mengalami dismenorea primer hanya 4.9% (1). Sedangkan yang jarang mengkonsumsi

dan hanya 18.8% (8) responden yang jenis mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) baik.

3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian dismenorea primer

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Putri di SMP IT Al-Hidayah Kabupaten Bekasi Tahun 2021

No	Kejadian nyeri dismenorea primer	Frequency (f)	Percent
1	Tidak ada nyeri	6	13,3
2	Ada nyeri	39	86,7
	Total	45	100

Berdasarkan tabel 4. Diketahui bahwa dari 45 responden, sebagian besar yaitu 86.7% (39) mengalami dismenorea primer, dan hanya 18.8% (8) responden yang tidak mengalami dismenorea primer.

makanan cepat saji sebanyak 17,8% (8) dimana terdapat 6,7% (3) responden mengalami nyeri dismenorea primer. Dari hasil uji statistic Chi-Square menunjukkan p value = 0,000 dimana (p<0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian

dismenorea primer pada remaja putri di SMP IT Al-Hidayah Kabupaten Bekasi Tahun 2021.

2. Hubungan mengkonsumsi jenis makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian dismenorea primer

Tabel 6. Hubungan Mengkonsumsi Jenis Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Putri di SMP IT Al-Hidayah Kabupaten Bekasi Tahun 2021

NO	Mengkonsumsi jenis makanan cepat saji (<i>fast food</i>)	Kejadian dismenorea primer				Total	%	Uji Statistik
		Dismenorea primer		Tidak Dismenorea primer				
		N	%	N	%			
1	Baik	4	8,9	4	8,9	8	17,8	0.001
2	Buruk	35	77,7	2	4,5	37	82,2	
Total		39	86,6	6	13,4	45	100,0	

Berdasarkan tabel 6. Diketahui bahwa dari 45 responden sebanyak 82,2% (37) yang mengkonsumsi jenis makanan cepat saji (*fast food*) buruk, sebagian besar mengalami dismenorea primer yaitu sebanyak 77,7% (35). Sedangkan yang mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan jenis makanan baik sebanyak 17,8% (8), dimana yang mengalami dismenorea primer sebanyak 8,9% (4). Dari hasil uji statistic Chi-Square didapatkan nilai p value = 0,001 dimana (p < 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara mengkonsumsi jenis makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri di SMP IT Al-Hidayah Kabupaten Bekasi.

IV. DISCUSSION

Kejadian Dismenorea Primer

Seperti telah diuraikan pada bab sebelumnya yaitu bahwa data kejadian dismenore pada remaja putri meningkat setiap tahunnya dimana salah satu penyebabnya adalah pola makan yang tidak sehat. Hal ini juga didukung dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa jumlah remaja putri di SMP IT Al-Hidayah Kabupaten Bekasi dari 45 responden, sebagian besar yaitu 86,7% (39) mengalami dismenorea primer, dan hanya 13,3% (6) responden yang tidak mengalami dismenorea primer. Beberapa

faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya dismenore primer diantaranya yaitu : usia, usia menarche dini (<12 tahun), siklus menstruasi yang lebih panjang, nulipara, indeks massa tubuh rendah, status sosial ekonomi yang rendah dan gaya hidup, diet, stres dan merokok (Ismalia dkk, 2019).

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden sebagian besar berusia 14 tahun yaitu sebanyak 37,8 % (17). Hasil penelitian ini sesuai dengan yang dikemukakan Nurul (2019) bahwa terdapat korelasi antara usia dengan salah satu faktor penyebab dismenorea. Dismenorea primer dimulai ketika seorang remaja wanita mengalami menstruasi pertama kali/menarche dan prevalensi meningkat selama remaja wanita berumur 15-17 tahun dan akan mencapai ke level tertinggi dalam 20-24 tahun dan menghilang setelah wanita hamil dan melahirkan pervaginam (Wulandari, Hasanah, 2018). Pada penelitian ini didapatkan bahwa usia memengaruhi kejadian dismenore.

Menurut penelitian Indahwati dkk (2017) kejadian dismenore primer lebih besar terjadi pada umur 14 tahun yaitu (44.7%) dibandingkan dengan remaja umur < 14 tahun yaitu 17,5% (11) responden. Desta (2021) menyebutkan dismenore primer terjadi beberapa waktu 6-12 bulan setelah menarche, karena siklus-siklus haid pada bulan-bulan

pertama setelah menarche umumnya berjenis anovulatoar yang tidak disertai dengan rasa nyeri. Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun dalam beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. Hal ini sejalan dengan Indahwati dkk (2017) menyebutkan bahwa dismenore primer biasanya terjadi dalam waktu 6 sampai 12 bulan setelah menarche dengan durasi nyeri umumnya 8 sampai 72 jam.

Menurut peneliti semakin banyak mengalami menstruasi setelah menarche pertama, rasa nyeri dismenore akan terus meningkat. Dan semakin lama durasi haid, maka semakin sering uterus berkontraksi akibatnya semakin banyak pula prostaglandin yang dikeluarkan sehingga timbul rasa nyeri haid.

Hubungan Frekuensi Mengonsumsi Makanan cepat Saji (*Fast food*) dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja Putri

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar yaitu sebanyak 82,2 % (37) responden sering mengonsumsi *fast food*, sebagian besar mengalami dismenorea primer yaitu sebanyak 80% (36). Sedangkan yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 17,8% (8) dimana 6,7% (3) responden mengalami dismenorea primer. Dari hasil uji statistic Chi-Square menunjukkan p value = 0,000 dimana ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara frekuensi mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri di SMP IT Al-Hidayah Kabupaten Bekasi.

Menurut penelitian Soviyati dan Nurjannah (2018) 15-20% remaja di Jakarta mengonsumsi *fried chicken* dan burger sebagai makan siang dan 1-6% mengonsumsi *pizza* dan *spaghetti*. Indahwati, dkk (2017) menyatakan dari 63 responden sebagian besar yaitu 55,6% (35) sering mengonsumsi *fast food*, dan dismenorea. *fast food* yang sering di konsumsi remaja adalah (*Kentucky fried chicken, California fried chicken, Burger, Pizza, Sandwich, mie ayam, bakso, gorengan* dan sebagainya. Dampak buruk

dari kebiasaan mengonsumsi *fast food* jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menimbulkan gangguan kesehatan seperti obesitas, diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, dismenorea dan lain sebagainya (Indahwati dan Purwaningroom, 2017).

Pada penelitian ini usia remaja sebagian besar remaja awal (10-14 tahun) sebanyak 37,8 % (17). Menurut Aulia (2017) masa remaja awal merupakan masa mencari identitas dirinya baik di lingkungan rumah maupun di sekolah. Mereka menjadi lebih dekat dengan teman sebayanya. Teman sebaya menentukan standar dalam hal identifikasi, perilaku, aktifitas, dan mode pakaian, serta memberikan dukungan emosional.

Menurut peneliti remaja mudah sekali terpengaruh mengikuti zaman seperti mode dan trend yang sedang berkembang di masyarakat khususnya dalam hal makanan modern. Remaja cenderung untuk memilih makanan yang disukai yaitu *fast food*. Kegemaran terhadap *fast food* disebabkan karena tidak membutuhkan waktu lama dalam pengolahan, mudah didapatkan dan harganya murah dan terjangkau. Sehingga banyak remaja yang lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan makanan yang lainnya.

Hubungan Mengonsumsi Jenis Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Kejadian Dismenorea primer pada Remaja Putri

Dari hasil penelitian terhadap 45 remaja putri, sebagian besar yaitu sebanyak 82.2% (37) yang mengonsumsi jenis makanan cepat saji (*fast food*) buruk, sebagian besar mengalami dismenorea primer yaitu sebanyak 77,7% (35). Sedangkan yang mengonsumsi *fast food* dengan jenis makanan baik sebanyak 17,8% (8), dimana yang mengalami dismenorea primer sebanyak 8,9% (4). Dari hasil uji statistic Chi-Square didapatkan nilai p value = 0,001 dimana ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara mengonsumsi jenis makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri di SMP IT Al-Hidayah Kabupaten Bekasi.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Indahwati dkk (2017) bahwa ada hubungan antara mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian dismenore, dimana sejumlah 38 (63,3%) responden yang mengonsumsi *fast food* 34 (75,6%) mengalami dismenore, Dan didukung dengan hasil penelitian Firdawasyi Nuzula (2019) bahwa terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore, dimana dari 72 responden, yang mengonsumsi *fast food* sebanyak 38, (63.3%) dan 34 (75,6%) diantaranya mengalami dismenore.

Hasil penelitian ini terdapat 17,8% (8) yang mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan jenis makanan baik, dimana yang mengalami dismenorea primer sebanyak 8,9% (4). Hal ini disebabkan karena adanya faktor lain seperti jarang melakukan aktivitas olahraga, usia menarche, riwayat keluarga, usia < 30 tahun, IMT rendah, merokok, usia menarche dini (< 12 tahun), siklus menstruasi yang lebih panjang, status sosial ekonomi yang rendah dan gaya hidup seperti diet, stress, dan merokok (Ismalia dkk, 2019). Jadi dismenore disebabkan oleh faktor lain selain mengonsumsi makanan cepat saji.

Menurut Soviyati dan Nurjannah (2019) makanan cepat saji banyak mengandung asam lemak trans yang merupakan salah satu radikal bebas dan fosfolipid. Salah satu fungsi fosfolipid adalah sebagai penyedia asam arakidonat yang akan disintesis menjadi prostaglandin. Dimana prostaglandin berfungsi membuat atau membantu rahim berkontraksi dan mengeluarkan lapisan rahim selama periode menstruasi dan menimbulkan uterus berkontraksi makin kuat pada saat menstruasi sehingga menyebabkan terjadinya dismenorea. Semakin sering mengonsumsi *fast food* semakin tinggi pula kadar asam lemak trans dalam tubuh.

Menurut Indahwati alasan remaja untuk sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) karena remaja mudah sekali terpengaruh mengikuti zaman seperti *mode* dan *trend* yang sedang berkembang di masyarakat khususnya dalam hal makanan modern. Remaja cenderung untuk memilih makanan yang

disukai yaitu *fast food*. Kegemaran terhadap *fast food* disebabkan karena tidak membutuhkan waktu lama dalam pengolahan, mudah didapatkan, harganya murah dan terjangkau. Sehingga banyak remaja yang lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan makanan yang lainnya (Indahwati, 2017).

Menurut peneliti remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) di SMP IT Al-Hidayah Kabupaten Bekasi karena di sekitar lingkungan sekolah banyak pedagang yang berjualan makanan cepat saji (*fast food*) yang rasanya enak dan murah. Membuat remaja ketagihan karena *fast food* tersebut mengandung zat adiktif, kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi namun rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat. Jenis *fast food* yang paling sering dikonsumsi para remaja putri adalah gorengan. Hampir rata-rata remaja putri di SMP IT Al-Hidayah Kabupaten Bekasi mengalami dismenorea primer, dan setelah diteliti penyebab remaja putri mengalami nyeri dismenorea primer adalah terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Kejadian tersebut sesuai dengan teori apabila mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan sering dan banyak tidak baik untuk kesehatan, karena *fast food* mengandung lemak berlebihan sehingga dapat menyebabkan peningkatan prostaglandin dalam tubuh. Dimana prostaglandin adalah zat yang menyerupai hormon dan dapat merangsang otot uterus untuk berkontraksi pada saat menstruasi, semakin tinggi lemak yang dikonsumsi maka uterus akan berkontraksi semakin intens yang menyebabkan nyeri dismenorea primer.

V. CONCLUSION

Dari 45 remaja putri, yang frekuensi mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) sering sebanyak 82.2% (37), yang mengonsumsi jenis makanan cepat saji (*fast food*) buruk sebanyak 82.2% (37), dan yang mengalami nyeri dismenorea sebanyak 86.7% (36). Ada hubungan yang bermakna antara mengonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri di SMP IT Al-Hidayah Kabupaten Bekasi baik dari

frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), maupun mengkonsumsi jenis makanan cepat saji (*fast food*). Diharapkan remaja putri berperilaku hidup sehat dengan pola makan yang sehat, dan mengkonsumsi gizi seimbang sehingga dapat meminimalkan atau mencegah terjadinya dismenorea primer. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang hubungan makanan cepat saji dengan dismenore primer dengan variabel yang berbeda.

REFERENCES

- Acuity Hub. 2020. Perilaku masyarakat Indonesia mengkonsumsi makanan cepat saji.
- Annisa, N. E. F. 2019. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Frekuensi konsumsi Fast Food Pada Remaja.
- Aulia, H. 2017. Perilaku Sosial dan Gaya Hidup Remaja. *Skripsi*, p. 4. Available <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream>
- Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. 2021. Hasil Sensus Penduduk 2020. *Sensus Penduduk 2020*. (06).
- Destia, A. C. 2021. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta
- Firdawsi, N. and Rustida, K. 2019. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Banyuwangi. 06 (01), pp. 1–13.
- Indahwati, A. N., Muftiana, E. and Purwaningroom, D. L. 2017. Hubungan mengkonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo', *Indonesian Journal for Health Sciences*, 1(2), p. 7.
- Ismalia dkk. 2019. Hubungan Gaya Hidup dengan Dismenore Primer pada Wanita Dewasa Muda. *Jurnal Agromedicine*. 6(1): 99-104.
- Kemkes. 2018. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta.
- Larasati, Alatas. 2016. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Medical Journal Of Lampung University*. 5(3): 79-84.
- Max F. Wongar. 2015. Penuntun Pelajaran Kompetensi Kejuruan (KK). Alfabeta. Bandung.
- Nurul, M. 2019. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2)
- Pamelia, I. 2018. PERILAKU KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA REMAJA DAN DAMPAKNYA BAGI KESEHATAN. Fast Food Consumption Behavior in Adolescent and ITS Impact for Health', *Jurnal IKESMA*, 14, pp.
- Soviyati, E. and Nurjannah, S. 2018. Hubungan Pengetahuan Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenorhoe Pada Siswi Kelas VII di SMPN 2 Jalaksana Kecamatan Jalaksana Kabupaten Kuningan.
- Tasamara, Gina. 2020. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenorea Primer. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Hasanuddin. 2(3)
- Valoka. 2017. fast food dan junk food. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp.
- Wulandari, A., Hasanah, O. and Woferst, R. (2018) 'Gambaran Kejadian dan Manajemen Dismenore pada Remaja Putri di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru', *Jurnal Online Mahasiswa Universitas Riau*, Vol 5(2), p.