

Hubungan Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Jakarta

Nur Fadilah Arfah^{1*}, Veronica Yeni Rahmawati², Jehan Puspasari³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rumah Sakit Husada, Indonesia

Open Access Freely
Available Online

Dikirim: 11 Juni 2026

Direvisi: 30 Juni 2026

Diterima: 30 Juni 2026

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

nfadillaharfah12@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore, atau nyeri saat menstruasi merupakan salah satu keluhan umum yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat berdampak pada terganggunya aktivitas harian. Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap timbulnya dismenore adalah kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji. Makanan jenis ini umumnya mengandung kadar lemak jenuh dan kalori yang tinggi, serta zat aditif yang berpotensi meningkatkan produksi prostaglandin, sehingga memicu kontraksi otot rahim dan menimbulkan nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, melibatkan 90 siswi SMP Negeri 53 Jakarta yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk mengukur frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk menilai intensitas nyeri menstruasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman-Rank*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan tingkat nyeri menstruasi ($p=0,000$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin sering seseorang mengonsumsi makanan cepat saji maka semakin tinggi tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan, begitu juga sebaliknya.

Kata kunci: Dismenore, Makanan cepat saji, Nyeri Menstruasi, Remaja Putri

ABSTRACT

Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a common complaint often experienced by teenage girls and can interfere with daily activities. One factor suspected of contributing to the onset of dysmenorrhea is the habit of consuming fast food. This type of food generally contains high levels of saturated fat and calories, as well as additives that have the potential to increase prostaglandin production, thereby triggering uterine muscle contractions and causing pain. This study aims to analyze the relationship between fast food consumption and the level of menstrual pain in adolescent girls. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design, involving 90 female students from SMP Negeri 53 Jakarta selected using purposive sampling. The instruments used included the Food Frequency Questionnaire (FFQ) to measure the frequency of fast food consumption and the Numeric Rating Scale (NRS) to assess the intensity of menstrual pain. Data analysis was performed using the Spearman-Rank test. The results showed a significant relationship between fast food consumption and the level of menstrual pain ($p=0.000$). This study concluded that the more frequently a person consumes fast food, the higher the level of menstrual pain experienced, and vice versa.

Keywords: Dysmenorrhea, Fast food, Menstrual pain, Adolescent girls

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase perkembangan yang menjadi jembatan menuju kedewasaan, ditandai dengan berbagai perubahan fisik maupun psikologis (Diananda, 2018 ; Puspasari, et al., 2023). Pada tahap ini tubuh mengalami

kematangan sistem reproduksi dan organ seksual, yang kemudian memicu terjadinya menstruasi (Fatmawati & Nur 2020). Selama menstruasi, proses ini mengakibatkan kehilangan darah dari rahim yang disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang terjadi akibat pengaruh hormon yang dikenal

sebagai prostaglandin. Peningkatan fluktuasi hormon prostaglandin tersebut dapat menimbulkan nyeri haid yang dikenal dengan dismenore. Dismenore adalah keluhan nyeri saat menstruasi yang umumnya terjadi pada remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas harian serta menurunkan kualitas hidup (Wahyuni & Zulfahmi, 2021). Nyeri tersebut disebabkan oleh kontraksi uterus akibat peningkatan hormon prostaglandin selama menstruasi. Salah satu faktor yang berpotensi memperburuk gejala ini adalah konsumsi makanan cepat saji (Tsamara, et al., (2020).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) sekitar 90% wanita mengalami dismenore dengan 10 – 15% diantaranya mengalami nyeri menstruasi yang berat Andera (2023). Prevalensi dismenore bervariasi di setiap negara. Di Amerika Serikat sekitar 85% wanita mengalami dismenore, di Italia angkanya mencapai 84,1%, sementara di Swedia sekitar 72% wanita yang menderita kondisi yang sama, dan di Australia 80% (Wijaya, Sari, & Hamdani, 2020).

Rata – rata prevalensi dismenore di Asia mencapai sekitar 84,2%. Angka ini bervariasi di berbagai wilayah, dimana Asia Timur Laut mencatat prevalensi sebesar 68,7% wanita mengalami dismenore, Asia Timur Tengah 74,8%, dan Asia Barat Laut 54,0%. Di negara-negara Asia Tenggara, prevalensi dismenore juga menunjukkan perbedaan, Malaysia mencatat angka kejadian 69,4%, Thailand 84,2%,. Dari keseluruhan kasus tersebut, sekitar 89% merupakan dismenore primer, sedangkan 9,36% tergolong dismenore sekunder Karubuy, et al., (2023). Di Indonesia, badan Pusat Statistik (2020) melaporkan bahwa sekitar 64,25% perempuan mengalami dismenore, yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Kelompok usia 15 – 24 tahun merupakan kelompok usia dengan prevalensi tertinggi menunjukkan bahwa remaja putri paling banyak mengalami nyeri menstruasi. Sementara itu, di Jak, Utara prevalensi dismenore pada perempuan yang mengalami nyeri menstruasi 87,5% dengan rincian 20,48% mengalami nyeri ringan, 64,76% mengalami nyeri sedang, dan 14,76% mengalami nyeri berat (Juniar D, 2015; Primalova & Stefani, 2024).

Makanan cepat saji umumnya tinggi kandungan lemak jenuh, kalori, dan zat aditif seperti asam arakidonat, yang dalam tubuh dapat diubah menjadi prostaglandin, sehingga meningkatkan kontraksi rahim dan menimbulkan nyeri (Indahwati et al., 2017; Amany, et al., 2023). Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dikalangan remaja cukup tinggi, bahkan WHO

(2020) mencatat bahwa lebih dari 80% remaja di dunia mengonsumsinya secara rutin.

Secara teoritis, hubungan antara asupan makanan cepat saji dengan dismenore didukung oleh temuan sebelumnya yang menunjukkan adanya korelasi signifikan (Nadila & Trisna 2023) dan (Irianti & Sari 2023). Namun, penelitian di wilayah Jakarta Utara masih terbatas. Sehingga, peneliti tertarik melakukan penelitian ini, mengingat remaja putri sering mengalami nyeri menstruasi dan beresiko tinggi untuk mengalami gangguan nyeri (dismenore) selama periode menstruasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian analitik observasional dan metode pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 53 Jakarta Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi remaja putri di SMP Negeri 53 Jakarta Utara yang terdaftar sebagai siswa aktif. Sampel penelitian berjumlah 90 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi siswi aktif di SMP Negeri 53 Jakarta Utara, siswi yang berusia 13-17 tahun, sedang mengalami menstruasi, bersedia menjadi responden dan memberi persetujuan berpartisipasi dalam penelitian. Adapun kriteria eksklusi meliputi tidak bersedia menjadi responden dan tidak memberi persetujuan mengikuti penelitian ini, siswi yang tidak hadir saat penelitian.

Penentuan jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 10%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 81 responden. Untuk mengantisipasi kemungkinan drop out sebesar 10%, maka jumlah sampel ditambah menjadi 90 responden.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian analitik observasional dan metode pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 53 Jakarta Utara. Sampel penelitian berjumlah 90 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kuesioner penelitian ini menggunakan instrumen *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk mengukur frekuensi mengonsumsi makanan cepat saji dan kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk menilai tingkat nyeri menstruasi. Berdasarkan hasil uji validitas dan reabilitas terhadap 30 responden,

seluruh item kuesioner dinyatakan valid ($P < 0,05$) dan reliabel dengan Cronbach's alpha sebesar 0,820. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden dan variabel penelitian, serta analisis

bivariat menggunakan uji Spearman-Rank dengan tingkat signifikan sebesar 0,05.

HASIL

Analisa Data Univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia dan Usia Menarche (n=90)

Kategori	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia	13	16	14.39	.908
Usia Menarche	9	12	11.48	.838

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 90 responden mayoritas berusia 14.39 tahun dengan nilai minimum. 13 dan maximum. 16, sedangkan

std. deviation .908. Selain itu, rata – rata usia menarche adalah 11.48 tahun, dengan minimum. 9 dan maximum. 12, nilai std. deviation .838.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Siklus Menstruasi, Riwayat Penyakit Keluarga (Dismenore), Pendidikan Orang Tua (n=90)

Kategori	Frekuensi	Pesentase (%)
Siklus Menstruasi		
Teratur	53	58,9
Tidak Teratur	37	41,1
Total	90	100.0
Riwayat Penyakit Keluarga (Dismenore)		
Ya	71	78,9
Tidak	19	21,1
Total	90	100.0
Pendidikan Terakhir Orang Tua		
SD/Tidak Sekolah	17	18,9
SMP	13	14,4
SMA	52	57,8
Perguruan Tinggi	8	8,9
Total	90	100.0

Penjelasan Tabel 2 menunjukkan bahwa dari total 90 responden, sebanyak 53 orang (58,9%) mengalami menstruasi yang teratur. Terkait riwayat keluarga dengan kondisi dismenore, sebanyak 71 responden (78,9%) memiliki riwayat keluarga

dengan dismenore. Dalam hal latar belakang pendidikan orang tua, sebagian besar orang tua responden memiliki pendidikan terakhir setingkat SMA sebanyak 52 orang (57,8%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Perilaku Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) (n=90)

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Perilaku Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji		
Jarang	27	30.0
Sering	63	70.0
Total	90	100.0
Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore)		
Tidak Nyeri	2	2,2
Nyeri Ringan	31	34,4
Nyeri Sedang	47	52,2
Nyeri Berat	10	11,2
Total	90	100.0

Dari tabel 3 diatas sebanyak 63 orang (70,0%) termasuk dalam kategori yang sering mengonsumsi makanan cepat saji. Sementara itu, sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 53 Jakarta mengalami nyeri menstruasi dengan

kategori beragam, dengan nyeri sedang 47 orang (52,2%) sebagai nyeri terbanyak yang sering dialami para remaja di sekolah tersebut.

Analisa Bivariat

Tabel 4

Analisa hubungan Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat Saji dengan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) (n=90)

	Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore)				<i>r</i>	<i>p-value*</i>
	Tidak Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat		
Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat Saji	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)		
Jarang	2(2,2%)	7(7,8%)	-	-	0,753	0,000*
Sering	-	25(27,8%)	30(33,3%)	26(28,9%)		
Total	2 (2,2%)	32 (35,6%)	30 (33,3%)	26 (28,9%)		

Dari tabel 4 hasil uji statistik *non-parametrik* Spearman-Rank terhadap 90 responden remaja putri menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara mengonsumsi makanan cepat saji dengan tingkat nyeri menstruasi (dismenore), dengan nilai *p* – value sebesar 0,000 yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Temuan ini mengidentifikasikan bahwa terdapat keterkaitan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 53 Jakarta Utara. Arah korelasi yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi konsumsi makanan cepat saji, maka semakin tinggi pula tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan, dan sebaliknya. Nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,753$ menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel termasuk dalam kategori kuat.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia dan Usia Menarche

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berusia pada rentang usia 13 hingga 15 tahun, dengan rata – rata usia sebesar 14.39 tahun. Rentang usia tersebut tergolong dalam fase awal hingga pertengahan masa remaja yang secara biologis ditandai dengan perubahan hormon yang signifikan, termasuk kematangan organ reproduksi dan dimulainya siklus menstruasi. Seiring dengan proses pematangan tersebut, keluhan seperti nyeri haid (dismenore) kerap muncul terutama pada masa remaja awal. Hal ini diperkuat dengan

pernyataan Sari dan Dewi, (2021) yang menyebutkan bahwa dismenore lebih sering dialami oleh remaja yang baru mengalami menarche karena siklus ovulasi pada masa tersebut belum berjalan secara stabil.

Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor usia, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti gaya hidup, termasuk pola konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, serta faktor psikologis seperti stres menjelang menstruasi. Hasil tersebut sejalan dengan teori multifaktorial dismenore yang menyatakan bahwa kejadian dan tingkat keparahan dismenore dipengaruhi oleh interaksi faktor biologis, gaya hidup, dan psikologis.

Adapun rata – rata usia menarche pada responden adalah 11,48 tahun. Menurut *World Health Organization* (2020), usia menarche (menstruasi pertama) biasanya terjadi pada usia antara 10 hingga 16 tahun, dengan usia rata – rata menarche adalah sekitar kurang dari 12 tahun. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wardani et al., (2021) yang mengemukakan bahwa usia menarche yang lebih awal serta keteraturan siklus menstruasi memiliki hubungan yang erat dengan resiko terjadinya dismenore primer. Hal ini juga diperkuat oleh pendapat Horman, Manoppo, & Meo, (2021), yang menyatakan bahwa menarche pada usia yang terlalu dini menyebabkan tubuh belum siap secara hormonal, sehingga respon tubuh terhadap prostaglandin menjadi berlebihan dan menimbulkan nyeri haid yang lebih intens.

Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Siklus Menstruasi, Riwayat Penyakit Keluarga (Dismenore), Pendidikan Orang Tua

Aspek lain yang tidak kalah penting dalam kajian ini adalah kondisi siklus menstruasi yang dialami oleh para responden. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian responden memiliki siklus menstruasi yang tergolong teratur (58,9%), yang secara umumnya mencerminkan adanya keseimbangan hormonal dalam tubuh mereka. Keteraturan ini mengindikasikan bahwa proses hormonal yang mengatur siklus menstruasi, seperti sekresi hormone estrogen dan progesterone berlangsung secara stabil, sehingga sistem reproduksi berfungsi dengan normal. Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat mengindikasikan adanya gangguan keseimbangan hormonal yang berpotensi meningkatkan keparahan dismenore. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Wardani et al., (2021) yang menunjukkan adanya hubungan antara keteraturan siklus menstruasi dengan kejadian dismenore primer.

Selain siklus menstruasi, faktor lain yang turut menjadi perhatian dalam penelitian ini adalah riwayat keluarga dengan dismenore. Data menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki anggota keluarga yang juga mengalami keluhan nyeri haid, dan dari hal ini peneliti menyimpulkan adanya kemungkinan keterlibatan faktor turunan atau predisposisi genetik dalam kejadian dismenore. Artinya, individu yang memiliki anggota keluarga dengan riwayat dismenore cenderung memiliki resiko lebih untuk mengalami kondisi serupa, karena adanya faktor biologis yang mungkin diturunkan, seperti ambang nyeri yang rendah, sensitivitas terhadap prostaglandin atau ketidakseimbangan hormon yang serupa. Asumsi ini diperkuat oleh hasil penelitian Septiyani & Simamora, (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara Riwayat keluarga dan kejadian dismenore primer, dibuktikan melalui nilai p – value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang secara statistik mengidentifikasi adanya korelasi yang kuat antara kedua variabel tersebut.

Penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian besar responden memiliki orang tua dengan tingkat pendidikan terakhir pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), yakni sebesar 57,8%, sementara hanya Sebagian kecil dari responden yang orang tuanya memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Dalam konteks ini, tingkat pendidikan orang tua khususnya ibu, merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi pemahaman remaja terkait kesehatan reproduksi, termasuk pengetahuan mengenai menstruasi dan cara mengelola nyeri. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari, Pramesti, & Wibowo, (2020) yang menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ibu berhubungan signifikan dengan tingkat pengetahuan dan sikap anak dalam mengatasi dismenore. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua, maka semakin besar pula kemungkinan orang tua dalam menyampaikan informasi yang benar kepada anak mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat termasuk menghindari konsumsi makanan yang dapat memperburuk gejala menstruasi, serta memberikan arahan tentang cara penanganan nyeri haid yang tepat. Dengan kata pendidikan mereka dapat memengaruhi pola pikir, sikap, serta perilaku remaja dalam menjaga kesehatan tubuhnya, terutama saat menghadapi siklus menstruasi.

Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat Saji

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh informasi bahwa dari total 90 responden yang merupakan remaja putri di SMP Negeri 53 Jakarta Utara, sebanyak 63 orang atau sekitar 70% tergolong ke dalam kelompok yang memiliki kebiasaan sering mengonsumsi makanan cepat saji. Temuan ini memberikan gambaran bahwa tingkat konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja putri di sekolah tersebut tergolong tinggi, yang pada dasarnya mencerminkan pola konsumsi yang kurang sehat dan cukup mengkhawatirkan para perspektif kesehatan reproduksi. Hasil ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nadila & Trisna (2023), yang menunjukkan bahwa remaja putri yang secara rutin mengonsumsi makanan cepat saji memiliki risiko hingga empat kali lebih besar untuk mengalami dismenore jika dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsinya. Dukungan

terhadap temuan ini juga datang dari Irianti & Sari, (2023), yang dalam penelitiannya menemukan bahwa semakin sering seorang remaja putri mengonsumsi makanan cepat saji, maka semakin besar kemungkinan ia mengalami dismenore, sementara mereka yang tidak memiliki kebiasaan tersebut cenderung tidak menunjukkan gejala nyeri menstruasi.

Tingginya frekuensi mengonsumsi makanan cepat saji pada remaja putri dapat mempengaruhi munculnya dismenore atau nyeri menstruasi. berdasarkan data yang diperoleh sekitar 70% memiliki kebiasaan sering mengonsumsi makanan cepat saji, yang menunjukkan adanya pola makan yang kurang sehat di kalangan remaja. Pola konsumsi ini diduga turut berkontribusi terhadap gangguan kesehatan reproduksi, salah satunya nyeri menstruasi. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya, yang menyatakan bahwa remaja putri yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki risiko lebih tinggi mengalami dismenore dibandingkan mereka yang jarang mengkonsumsinya. Semakin sering remaja mengonsumsi makanan cepat saji, maka semakin besar kemungkinan mereka nyeri menstruasi, baik dari segi intensitas maupun frekuensinya. Hal ini turut diperkuat oleh penelitian Tambunan & Hidayat, (2023), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi cepat saji dengan kejadian dismenore, sebagaimana dibuktikan dengan nilai p – value sebesar 0,047 yang berarti terdapat korelasi yang kuat antara kedua variabel tersebut.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji tidak dapat dilepaskan dari pengaruh gaya hidup modern yang saat ini banyak dianut oleh remaja, dimana pola hidup yang serba cepat, efisien, dan praktis telah mendorong mereka untuk lebih memilih makanan cepat saji meskipun secara kandungan nutrisi tergolong tidak sehat, meskipun pada kenyataannya jenis makanan tersebut dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan terutama hal hal kesehatan reproduksi. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tsamara, Raharjo, & Putri, (2020), yang menyebutkan bahwa makanan cepat saji secara umum mengandung kadar lemak jenuh serta radikal bebas yang cukup tinggi, dan kandungan tersebut dapat merangsang peningkatan produksi prostaglandin dalam tubuh. Prostaglandin merupakan senyawa yang dapat menyebabkan kontraksi otot rahim yang berlebihan, sehingga memicu munculnya nyeri haid atau dismenore yang dapat mengganggu aktivitas harian dan

menurunkan kualitas hidup remaja selama masa menstruasi berlangsung.

Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa sebagian besar responden remaja putri mengalami nyeri menstruasi (dismenore) dengan derajat keparahan yang bervariasi, dengan mayoritas mengalami nyeri sedang 52,2%. Temuan ini memperlihatkan bahwa dismenore masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang paling umum dialami oleh remaja putri dan berpotensi besar mengganggu aktivitas harian, termasuk konsentrasi belajar, kualitas tidur, serta produktivitas dalam menjalani kegiatan di lingkungan sekolah maupun rumah.

Kecenderungan tingginya prevalensi dismenore ini juga diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Thania, Arumsari, & Aini, (2023), yang menyatakan bahwa remaja yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji secara rutin mengalami peluang hingga 25,550 kali tinggi untuk mengalami dismenore primer dibandingkan dengan mereka yang jarang mengonsumsi makanan tersebut. Konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan yang umumnya tinggi kandungan lemak jenuh, natrium, serta berbagai zat aditif diduga kuat menjadi pemicu meningkatnya produksi prostaglandin dalam tubuh yang pada akhirnya menyebabkan kontraksi otot rahim yang lebih kuat dan menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi.

Hasil studi yang dilakukan oleh Amany et al., (2022) di lingkungan sekolah SMP Swasta Al – Azhar medan juga menemukan bahwa siswi yang memiliki kebiasaan sering mengonsumsi makanan cepat saji cenderung lebih sering mengalami gejala dismenore primer dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola makan yang sehat. Hal ini semakin menguatkan bahwa asupan makanan memiliki kontribusi yang sangat penting terhadap munculnya keluhan menstruasi, khususnya dismenore yang tidak hanya berdampak secara fisik tetapi juga dapat mengganggu kesehatan psikologi remaja.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap pola konsumsi makanan pada remaja, khususnya terkait dengan tingginya konsumsi makanan cepat saji yang memiliki kandungan nutrisi rendah dan risiko kesehatan tinggi. Temuan ini dapat juga menjadi landasan penting dalam upaya promosi kesehatan reproduksi dikalangan remaja, termasuk dalam

program edukasi gizi dan intervensi gaya hidup sehat untuk mencegah atau mengurangi tingkat keparahan dismenore di masa mendatang.

Analisa Bivariat

Hasil analisis bivariat yang dilakukan dengan menggunakan uji Spearman-Rank menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan tingkat nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di SMP Negeri 53 Jakarta Utara. Hal ini dibuktikan dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar 0,753, yang mengindikasikan adanya hubungan positif yang kuat, dimana semakin tinggi frekuensi konsumsi makanan cepat saji, maka semakin tinggi pula intensitas nyeri menstruasi yang dirasakan oleh responden. Pola ini kemungkinan besar berkaitan dengan kecenderungan remaja putri untuk lebih memilih makanan cepat saji yang dianggap praktis, memiliki cita rasa yang disukai, mudah diakses, serta terjangkau secara ekonomi.

Temuan ini didukung oleh hasil penelitian Dwiasrini et al., (2023) yang menemukan hubungan serupa antara konsumsi fast food dan kejadian dismenore pada siswi kelas XII SMA Muhammadiyah 18 Jakarta. Dalam penelitiannya diperoleh nilai $p\text{-value} 0,003$ dan odds ratio (OR) sebesar 7,083 (CI 95% = 2,049 – 24,486) yang mengindikasikan bahwa siswa yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki risiko 7 kali lebih besar mengalami dismenore dibandingkan dengan siswi yang jarang mengkonsumsinya. Hal serupa juga disampaikan oleh Thania, Arumsari, & Aini, (2023) yang menunjukkan bahwa konsumsi fast food memiliki hubungan yang signifikan terhadap prevalensi dismenore primer dengan nilai $p\text{-value} 0,000$ dan *prevalence ratio* (PR) sebesar 25,550 (CI 95% = 7,282 – 89,642) yang berarti remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji berisiko 25 kali lebih tinggi mengalami dismenore dibandingkan mereka yang jarang mengkonsumsinya.

Sementara itu, Indrawati (2022) menambahkan perspektif dari aspek gizi, di mana dalam penelitiannya ditemukan adanya hubungan antara rendahnya asupan magnesium dan kejadian dismenore primer dengan $p\text{-value}$ sebesar 0,019 dan koefisien korelasi negatif sebesar -0,249. Magnesium diketahui berperan dalam merelaksasikan otot rahim dan mengurangi kontraksi, sehingga kekurangan magnesium karena pola makan yang buruk akan meningkatkan intensitas nyeri haid.

Walaupun demikian, hasil yang berbeda ditemukan pada penelitian Anggun, Mardiyah, Wijayanti, & Poppy, (2025) yang menyimpulkan tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan dismenore pada siswi SMA N 7 Bekasi, dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,009. Hal ini diduga karena responden memiliki pola makan yang lebih seimbang serta frekuensi konsumsi fast food yang relatif rendah. Faktor lain juga diduga memengaruhi ketidaksesuaian hasil adalah kemungkinan bias pada responden proses pengisian kuesioner oleh responden seperti kurang akuratnya daya ingat dan kejujuran dalam melaporkan konsumsi harian.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi cenderung meningkatkan kadar prostaglandin dalam tubuh yang dipicu oleh tingginya asupan lemak jenuh serta rendahnya asupan zat gizi penting seperti serat dan magnesium. Ketidakseimbangan nutrisi ini diduga kuat memicu kontraksi otot rahim yang berlebihan, sehingga memperparah rasa nyeri saat menstruasi. Selain itu, mengonsumsi makanan cepat saji dengan terus menerus dan dalam jumlah yang berlebihan sangat berpotensi menyebabkan remaja mengalami nyeri menstruasi (dismenore) dengan tingkat keparahan yang lebih tinggi. Faktor ini bersifat kompleks, karena tidak hanya memicu respon biologis terhadap rasa nyeri tetapi juga dapat memperkuat persepsi nyeri melalui kondisi psikologis yang terganggu akibat gaya hidup yang tidak sehat. Pola perilaku yang salah, hal ini terbentuk oleh minimnya pengetahuan dan pengaruh lingkungan sekitar yang turut memperburuk kondisi ini.

Penjelasan ini diperkuat oleh teori prostaglandin yang dikemukakan oleh Dawood, 2008; Kirsch, et al., (2024) yang menyebutkan peningkatan produksi prostaglandin dalam endometrium uterus, terutama prostaglandin $f_2\alpha$ yang dapat menyebabkan kontraksi rahim yang berlebihan sehingga berujung pada iskemia jaringan yang dapat memicu rasa nyeri. Selain itu, persepsi nyeri juga dapat dikaji menggunakan teori gerbang pengedali nyeri (*Gate Control Theory of Pain*) yang dikemukakan oleh Melzack & Wall, 1965; Simon & Lasisi, (2024) Teori ini menjelaskan bahwa sensasi nyeri yang dikirim dari perifer (misalnya dari rahim) menuju otak melalui sumsum tulang belakang dikendalikan oleh sistem “gerbang” (*gate*) yang dapat membuka atau menutup. Kondisi tubuh yang kurang sehat, stress, pola tidur buruk, dan kekurangan gizi akibat pola makan yang tidak seimbang dapat membuat gerbang nyeri terbuka, sehingga sensasi nyeri

terasa lebih parah. Dalam hal ini pola makan mengkonsumsi makanan cepat saji bukan hanya memicu nyeri tetapi juga berkontribusi terhadap kondisi psikofisiologis yang memperkuat persepsi nyeri menstruasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 90 remaja putri di SMP Negeri 53 Jakarta, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku mengkonsumsi makanan cepat saji dengan tingkat nyeri menstruasi (dismenore). Semakin sering responden mengkonsumsi makanan cepat saji, maka semakin tinggi pula tingkat nyeri yang dirasakan. Hal ini dibuktikan melalui uji statistik Spearman-Rank dengan nilai p -value sebesar 0,000 ($p < 0,005$) dengan koefisien korelasi 0,753, yang menunjukkan adanya korelasi positif antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini juga menggambarkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji yang cukup sering dengan persentase 70,0%, dengan mayoritas mengalami nyeri menstruasi dalam kategori sedang (52,2%), yang disertai dengan kram pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke daerah pinggang, dan sebagian aktifitas dapat terganggu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perilaku mengkonsumsi makanan cepat saji memiliki pengaruh nyata terhadap intensitas nyeri menstruasi. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan intervensi terkait pola makan yang sehat sejak usia remaja, guna mencegah terjadinya dismenore dan meningkatkan kualitas hidup remaja putri secara menyeluruh.

REFERENSI

- Amany, F. Z., Ampera, D., Emilia, E., Mutiara, E., & Juliarti. (2023). Hubungan Status Gizi Dan Pola Konsumsi *Fast Food* (Fast Food) Dengan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Smp Swasta Al-Azhar Medan. *Sport And Nutrition Journal*, 4 No. 2, 15-23.
- Anggun, P., Mardiyah, S., Wijayanti, W., & Poppy, M. (2025). Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Dan Tingkat Stres Dengan Dismenorea Pada Siswi Sman 7 Bekasi. *Media Gizi Pangan*, 32.
- Dwiasrini, F., Wulandari, R., & Yolandia, R. A. (2023, April). Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji, Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas Xii Di Sma Muhammadiyah 18 Jakarta Tahun 2023. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2 No. 4
- Fatmawati, R., & Nur, H. (2020). *Buku Ajar Manajemen Nyeri Haid Pada Remaja*. Yuma Pustaka.
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021, Februari). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9 No. 1, 38-47.
- Indrawati, A. (2022). Hubungan Asupan Lemak, Kalsium, Magnesium Dan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi Sman 9 Surabaya. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 02 Nomor 03, 164-171.
- Irianti, T. P., & Sari, A. E. (2023, Juni). Hubungan Tingkat Stres Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Remaja Di Kabupaten Bekasi. (*Jpp*) *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 18 No.1.
- Karubuy, A. M., Wilantika, W., & Novita, A. (2023). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur Dan Status Gizi Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 13(01), 1-6.
- Kirsch, E., Rahman, S., Kerolus, K., Hasan, R., Kowalska, D. B., Desai, A., & Bergese, S. D. (2024, Aug 15). Dysmenorrhea, A Narrative Review Of Therapeutic Options. *Journal Of Pain Research*
- Nadila, S., & Trisna, N. (2023). Hubungan Konsumsi Fast Food, Stress Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri. *Dpoaj (Dohara Publisher Open Access Journal)*, 02 No 8.
- Primalova, A., & Stefani, M. (2024). Hubungan Antara Status Gizi, Konsumsi Junk Food, Dan Kebiasaan Olahraga Remaja Perempuan Di Jakarta Dengan Kejadian Dismenorea Primer. *Amerta Nutrision*, 8, 104-115.
- Puspasari, J., Rahmawati, V. Y., & Fitria, D. (2023, Maret). Gangguan Menstruasi Menyebabkan Peningkatan Stres Akademik pada Mahasiswa. *NERS: Jurnal Keperawatan*, 19 No. 1, 20-26.
- Sari, M. Y., & Dewi, R. A. (2021). Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan Indonesia*
- Sari, D. A., Pramesti, Y. D., & Wibowo, H. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Pengetahuan Remaja Tentang Manajemen

- Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11 No. 2.
- Septiyani, T., & Simamora, S. (2022, Februari). Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Dismenorea Primer Pada Wanita. *Agrihealth: Journal Of Agri-Food, Nutrition And Public Health*, 2(2), 88-96.
- Simon, K., & Lasisi, O. G. (2024, March). The Gate Control Theory Of Pain: Psychological Factors And Interventions.
- Tambunan, M. S., & Hidayat, F. (2023, Oktober). Keterkaitan Dismenorea Dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji. *Tarumanagara Medical Journal*, 5 No. 2.
- Thania, W. F., Arumsari, I., & Aini, R. N. (2023). Konsumsi *Fast Food* Berhubungan Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Di Wilayah Urban. *Muhammadiyah Journal Of Nutrition And Food Science*, 4 No. 1, 37-45.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (Jnik)*, 2.
- Wahyuni, W., & Zulfahmi, U. (2021). Prevalensi Dan Gambaran Karakteristik Dismenorea Pada Remaja. *Griya Widya: Journal Of Sexual And Reproductive Health*, 1(1).
- Wardani, P. K., Casmi, S. C., & Fitriana. (2021, Februari). Hubungan Siklus Menstruasi Dan Usia Menarche Dengan Dismenor Primer Pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (Jiksi)*, 2
- Wijaya, I., Sari, H., & N, N. H. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Syndrom Dispepsia Di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, 1 Agustus, 58-68.
- World Health Organization. (2020). *Constitution Of The World Health Organization* Edisi Ke-49.