

HUBUNGAN MENGONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD) DENGAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 KOTA SUKABUMI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GEDONG PANJANG KOTA SUKABUMI

Erma Paradila^{1*}, Susilawati Susilawati², Waqid Sanjaya³

^{1,3}Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kota Sukabumi

²Program Studi Diploma III Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kota Sukabumi

Email Korespondensi: ermaparadila13@gmail.com

Disubmit: 08 April 2026 Diterima: 25 Juli 2026 Diterbitkan: 01 Agustus 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i8.25540>

ABSTRACT

Menstrual pain or dysmenorrhea is a common condition among adolescent girls that can disrupt their daily routines. Dietary habits, particularly the frequent intake of fast food, are considered as one of the possible contributing factors. This study was conducted to identify whether there is an association between fast food consumption and the occurrence of primary dysmenorrhea among female students of SMAN 1 Kota Sukabumi. A quantitative study with a cross-sectional design was applied. From a total population of 574 students, 236 participants were selected through proportional stratified random sampling. Data collection involved the use of a Food Frequency Questionnaire (FFQ) to evaluate eating patterns and a Numeric Rating Scale (NRS) to assess pain intensity. The relationship between variables was analyzed using the Chi-Square test. Findings indicated that 41.5% of respondents frequently consumed fast food, while 62.7% reported experiencing dysmenorrhea. The statistical test produced a p-value of 0.002, which is below the significance threshold. The analysis suggests a statistically significant association between fast food consumption and primary dysmenorrhea among adolescent girls.

Keywords: Fast Food, Primary Dysmenorrhea, Adolescent Girls.

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri yang muncul saat menstruasi dan cukup banyak dialami oleh remaja putri hingga dapat mengganggu aktivitas harian. Salah satu faktor yang diduga berperan adalah pola makan, khususnya kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMAN 1 Kota Sukabumi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Dari total 574 siswi, sebanyak 236 responden dipilih melalui teknik proportional stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk menilai pola konsumsi dan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri. Analisis hubungan antar variabel menggunakan uji

Chi-Square. Sebanyak 41,5% responden termasuk dalam kelompok yang sering mengonsumsi makanan cepat saji, sementara 62,7% mengalami dismenore. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,002 yang berada di bawah batas signifikansi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri.

Kata Kunci: Makanan Cepat Saji, Dismenore Primer, Remaja Putri.

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa ketika seseorang beralih dari dunia anak-anak menuju tahap kedewasaan, yang biasanya terjadi pada usia 10 sampai 19 tahun. Pada periode ini, banyak perubahan penting berlangsung, terutama pertumbuhan fisik dan proses kematangan organ reproduksi. Salah satu tanda utamanya adalah mulai terjadinya menstruasi yang berlangsung secara siklus (WHO, 2023). Walaupun menstruasi merupakan hal yang wajar dan alami, kenyataannya banyak remaja putri merasakan nyeri ketika haid, dikenal sebagai dismenore. Secara global, keluhan ini termasuk masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri, dengan angka kejadian yang cukup tinggi, termasuk di Indonesia (Mivandha et al., 2023). Rasa sakit yang muncul sering kali mengganggu kegiatan sehari-hari, seperti menurunkan fokus belajar serta membatasi keikutsertaan dalam aktivitas (Nadila & Trisna, 2023).

Remaja putri merupakan kelompok yang cukup berisiko mengalami dismenore primer, karena pada tahap ini keseimbangan hormon dalam tubuh masih dalam proses penyesuaian. Saat menstruasi, peningkatan kadar prostaglandin yang berlebihan dapat menyebabkan otot rahim berkontraksi lebih kuat, sehingga memunculkan rasa nyeri (Mivandha et al., 2023). Dismenore primer sendiri terjadi tanpa adanya

gangguan atau kelainan pada organ reproduksi, dan kasusnya paling banyak ditemukan pada usia remaja (Bella et al., 2025). Tingginya prevalensi kondisi ini pada remaja menunjukkan pentingnya mengenali berbagai faktor yang dapat berkontribusi terhadap timbulnya nyeri haid.

Salah satu faktor yang diperkirakan memiliki kaitan dengan terjadinya dismenore primer adalah pola makan, terutama kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji atau *fast food*. Jenis makanan ini umumnya tinggi lemak jenuh, gula, dan natrium, tetapi rendah serat serta mikronutrien penting seperti magnesium dan vitamin E (Aulia et al., 2024). Asupan lemak yang berlebihan dapat merangsang peningkatan produksi prostaglandin, yang kemudian memicu kontraksi rahim lebih kuat dan memperberat nyeri saat menstruasi (Safara et al., 2024). Sejumlah penelitian juga melaporkan adanya hubungan yang bermakna antara frekuensi mengonsumsi *fast food* dengan dismenore primer pada remaja putri (Syakila et al., 2022; Nurpratiwi et al., 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan makan dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat keparahan nyeri haid.

Secara global, prevalensi dismenore masih tinggi. WHO melaporkan bahwa lebih dari 50% perempuan di berbagai negara mengalami dismenore, bahkan

hingga 90%, dengan 10-15% mengalami nyeri berat yang mengganggu aktivitas. Di wilayah Asia, prevalensi dismenore primer rata-rata mencapai 84,2%, dengan distribusi sebesar 68,7% di Asia Timur Laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54% di Asia Barat Laut (Pangaribuan et al., 2023)

Di Indonesia, mencatat prevalensi dismenore pada remaja sebesar 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% sekunder. Di Jawa Barat, angka kejadian berkisar antara 54,9% hingga 70,5%, dengan mayoritas merupakan dismenore primer (Zakia et al., 2025 ; Widiarti et al., 2024). Di Kota Sukabumi, sekitar 57% remaja putri usia sekolah dilaporkan pernah mengalami dismenore (Dinkes Kota Sukabumi, 2024).

Di Kota Sukabumi, sekitar 57% remaja putri usia sekolah dilaporkan pernah mengalami dismenore (Dinas Kesehatan Kota Sukabumi, 2024). Peningkatan gaya hidup modern juga mendorong tingginya mengonsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja (Rahayuningsih et al., 2023).

Kebanyakan penelitian ini berfokus pada analisis mendalam mengenai kontribusi tunggal konsumsi fast food terhadap dismenore primer tanpa mempertimbangkan dengan variabel pengganggu lain. Berbeda dengan studi terdahulu yang sering bersifat umum, pendekatan ini secara mandiri membedakan dampak nyata pola diet modern terhadap kesehatan reproduksi remaja. Kekuatan utama kajian ini terletak pada pelibatan sampel dalam jumlah besar, yakni >200 responden, untuk menjamin akurasi generalisasi data. Selain itu, sinkronisasi waktu pengamatan yang dibatasi pada kurun satu bulan terakhir memastikan aktualitas

relevansi yang kuat antara konsumsi dengan siklus nyeri yang dialami. Penelitian durasi pengamatan tersebut bertujuan meminimalisir bias ingatan sehingga gambaran hubungan kausalitas menjadi lebih faktual dan kredibel. Fokus spesifik ini diharapkan mampu memberikan potret terbaru mengenai tren gaya hidup dan dampaknya bagi kesehatan fisik remaja putri di wilayah urban. Melalui integrasi variabel yang presisi dan metodologi yang sinkron, penelitian ini menawarkan validitas data yang lebih kokoh bagi pengambilan intervensi keperawatan komunitas.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan dismenore primer pada remaja putri di SMAN 1 Kota Sukabumi Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Palung Kota Sukabumi.

KAJIAN PUSTAKA

Konsep Remaja

Remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang berlangsung pada usia 10-19 tahun (Kosasih, et al., 2023). Pada remaja putri, periode ini ditandai dengan terjadinya menarche sebagai indikator mulai berfungsinya sistem reproduksi. Pada beberapa tahun awal setelah menarche, regulasi hormon melalui poros hipotalamus hipofisis ovarium belum sepenuhnya stabil, sehingga fluktuasi kadar estrogen dan progesteron masih sering terjadi (Pertiwi et al., 2025). Ketidakstabilan hormon tersebut dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi maupun munculnya keluhan

seperti nyeri haid. Selain faktor biologis, masalah remajal juga ditalndali dengan perubahan perilaku dan gaya hidup, termasuk pola makan yang cenderung tinggi kalori dan rendah zat gizi tertentu (Simbung et al., 2020). Oleh karena itu, remajal putri merupakan kelompok yang memiliki kerentanan fisiologis terhadap gangguan menstruasi, termasuk dismenore.

Konsep Dismenore

Dismenore adalah nyeri pada perut bagian bawah yang muncul sebelum atau selama menstruasi (Nurpratiwi et al., 2025). Secara fisiologis, nyeri ini berkaitan dengan peningkatan produksi prostaglandin pada lapisan endometrium menjelang menstruasi. Prostaglandin merangsang kontraksi otot rahim dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah uterin sehingga suplai oksigen ke jaringan berkurang dan timbul rasa kram (Nurpratiwi et al., 2025). Berdasarkan penyebabnya, dismenore dibedakan menjadi dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer tidak disertai kelainan organ reproduksi dan lebih sering terjadi pada remajal, sedangkan dismenore sekunder berkaitan dengan kondisi patologis tertentu (Kusumal et al., 2023). Intensitas nyeri diukur dengan alat berbeda setiap individu, dinilai menggunakan instrumen seperti *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk memperoleh gambaran tingkat keparahan nyeri (Nurhalyati & Utami, 2024).

Konsep Makanan Cepat Saji (*Fast food*)

Makanan cepat saji (*Fast food*) adalah produk pangan yang diproses dan disajikan secara instan dengan kandungan

lemak jenuh, natrium, serta kalori yang tinggi (Khudhriyati & Sugeng, 2022). Mengonsumsi jenis makanan ini meningkatkan risiko masalah kesehatan faktor kepraktisan dan preferensi rasa. Secara fisiologis, asupan lemak jenuh berlebih dapat memengaruhi metabolisme hormon dan meningkatkan respons inflamasi dalam tubuh (Permatasari et al., 2024). Lemak tertentu berperan sebagai prekursor pembentukan prostaglandin. Asupan lemak tidak terkontrol, produksi mediator inflamasi termasuk prostaglandin dapat meningkat (Sulib et al., 2023). Meningkatkan prostaglandin merupakan faktor utama dalam mekanisme nyeri menstruasi, maka pola konsumsi *fast food* memiliki keterkaitan biologis intensitas dismenore.

Dismenore pada remajal sering dianggap sebagai kondisi yang wajar, padahal nyeri yang berat dapat mengganggu konsentrasi belajar dan aktivitas sehari-hari (Soviyati & Nurjannah, 2021). Di sisi lain, peningkatan konsumsi *fast food* pada remajal menunjukkan adanya pergeseran pola makan yang berpotensi memengaruhi kesehatan reproduksi (Aluliat et al., 2024). Beberapa penelitian telah menyinggung hubungan pola makan dengan nyeri menstruasi, namun kajian yang secara spesifik menelaah frekuensi konsumsi *fast food* sebagai faktor risiko pada populasi remajal sekolah masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berkontribusi dalam memperjelas hubungan tersebut serta memperkuat pemahaman bahwa faktor gaya hidup modern dapat berperan dalam mekanisme terjadinya dismenore primer. Hasil penelitian diharapkan menjadi

dalsar pengembalngaln edukasi kesehatain reproduksi berbalsi pencegalaln melallui perbalikaln polal malkaln.

Berdalsalrkaln kaljialn teoritis daln mekalnisme yalng telah diuralikaln daln dijelalskaln dialtals malkal isi pertalnyalaln untuk penelitaln ini aldallalh: ALpalkalh terdalpalt hubungaln alntalral frekuensi mengonsumsi malkalna cepalt salji (*fast food*) dengaln dismenore primer paldal remaljal putri di SMALN 1 Kotal Sukal bumi?

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitaln ini menggunakan pendekaltaln kualntitaltif dengaln ralncalngaln korelalsionall. Pengumpulaln daltal dilalkukaln dengaln metode *cross sectionall*, seluruh valrialbel dialmalti dallalm saltu waktu salmal talnpal aldalnyal pengalmaltaln lalnjut. Pendekaltaln ini dipilih kalrenal sesuai untuk melihalt aldal tidak keterkalitaln kebialsalaln mengonsumsi malkalna cepalt salji dengaln dismenore primer paldal remaljal putri.

Populalsi penelitaln mencalkup seluruh siswi kelals X daln XI di SMALN 1 Kotal Sukal bumi dengaln jumlah totall 574 oralng. Dalri populalsi tersebut, ditentukaln salmpel sebalnyalk 236 responden menggunakan rumus Slovin dengaln tingkalt kesallalhaln 5%. Pengalmbilaln salmpel dilalkukaln dengaln teknik *proportionall straltified ralndom salmpling*. Melallui teknik ini, malsing-malsing kelompok kelals tetalp mendalpaltkaln balgialn salmpel sesuai proporsinyal, kemudialn dipilih secalral alcalc. Calral ini digunalkaln algalr salmpel yalng dialmbil dalpalt mewalkili kondisi populalsi secalral lebih meraltal. Penelitaln ini dilalkukaln paldal bulaln Februalri hinggal Juli 2026.

Pengumpulaln daltal dilalkukaln menggunakan kuesioner, untuk mengukur seberalpal konsumtif tidalknyal *fast food* menggunakan instrumen *Food Frequency Questionnalire* (FFQ) yalng digunalkaln dallalm penelitaln ini telah dinyaltalkaln vallid daln relialbel dengaln nilali *Cronbalch's allphal* sebesar 0,812, merujuk paldal penelitaln yalng dilalkukaln oleh (Simbung et al., 2020). Sementalral itu, instrumen *Numeric Rating Scalle* (NRS) untuk mengukur tingkalt nyeri jugal telah teruji vallid dengaln nilali r hitung 0,361 ($p < 0,05$) daln memiliki tingkalt relialbilitals yalng salngalt tinggi dengaln nilali *Cronbalch's allphal* sebesar 0,894, sesuai dengaln temualn dallalm penelitaln (Syalkilal et al., 2022) kedualnyal telah tervallidalsi sehinggal tidak memerlukan uji valliditaln ulang. Responden dimintal memberikaln penilialn berdalsalrkaln pengallalmaln nyeri yalng merekal ralsalkaln. Penilialn nyeri dilalkukaln dengaln calral mengingalt kemballi pengallalmaln menstrualsi teralkhir dallalm kurun waktu saltu bulaln sebelumnyal. Pendekaltaln ini digunalkaln algalr waktu pengukuraln nyeri sejallaln dengaln pengukuraln polal mengonsumsi malkalna dallalm desalin penelitaln yalng dilalkukaln secalral bersalmalaln.

Sebelum pengalmbilaln daltal, responden diberikaln penjelalsaln tujualn daln prosedur penelitaln, kemudialn dimintal kesedialalnnyal untuk berpalrtisipalsil. Keralhalsialaln identitaln responden dijalgal daln daltal yalng diperoleh halnyal digunalkaln untuk kepentingaln penelitaln. Penelitaln ini telah memperoleh persetujualn etik dalri institusi Komisi Etik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatain Sukal bumi dengaln nomor:

001284/KEP

STIKES

SUKALBUMI/2026.

Daltal dikumpulkaln kemudialn diolalh daln dialnallisis dallalm dual talhalp. Pertalmaal aldallalh alnallisis univalrialt untuk menggalmbalrkaln malsing valrialbel dallalm bentuk distribusi frekuensi daln persentase. Alnallisis ini mencalkup kalralkteristik responden, tingkalt mengonsumsi malkalnaln cepalt salji, sartal staltus dismenore.

Kedual aldallalh alnallisis bivalrialt yalng bertujualn untuk melihalt hubungaln mengonsumsi malkalnaln cepalt salji dengaln dismenore. Uji staltistik yalng digunalkaln aldallalh *Chi-Squalre* dengaln tingkalt signifikalnsi 0,05. Halsil uji diinterpretalsikaln dengaln melihalt nilali p, di malnal nilali p <0,05 menunjukkaln aldalnyal hubungaln yalng bermalknal alntalral kedual valrialbel yalng diteliti.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
12-14 Talhun	2	8
15-17 Talhun	233	98,7
18-20 Talhun	1	4
Kelas		
X	130	55,1
XI	106	44,9
Usia Menarche		
9 Talhun	4	1,7
10 Talhun	14	5,9
11 Talhun	59	25
12 Talhun	87	36,9
13 Talhun	44	18,6
14 Talhun	21	8,9
15 Talhun	7	3
Lama Dismenore Dirasakan		
1-2 Halri Sebelum Menstrualsi	65	27,5
1-2 Halri Salalt Menstrualsi	126	53,4
3-4 Halri Salalt Menstrualsi	136	15,3
>4 Halri Salalt Menstrualsi	9	3,8
Seberapa Sering Dismenore Dirasakan		
Jalralng	25	10,6
Kaldalng-kaldalng	111	47
Setialp Menstrualsi	100	42,4
Tinggal Dengan		

Oralnng Tual	228	96,6
Saludalral	5	2,1
Kos	3	1,3
Pekerjaan Orang Tua		
Wiralswalstal	97	41,1
PNS/TNI/POLRI	81	34,3
Kalryalwaln Swalstal	58	24,6
Total	236	100,0

Berdasarkan tabel 1, mayoritas siswi merupakan remaja usia 15-17 tahun (98,7%) yang rata-rata mengalami menarche pada usia 12 tahun. Meskipun hampir seluruhnya

tinggal bersalin oralng tual (96,6%), keluhan nyeri haid total menjadi masalah rutin yang paling sering dialami pada 1-2 hari pertama menstruasi.

Tabel 2. Analisis Univariat Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Konsumtif	98	41,5
Tidak Konsumtif	138	58,5
Total	236	100,0

Berdasarkan tabel 2, hasil identifikasi kebiasaan makan menunjukkan bahwa 41,5% responden masuk dalam kategori konsumtif terhadap makan

cepat saji. Alasan ini mencerminkan adanya tren gaya hidup modern yang cukup kuat di kalangan remaja putri sekolah tersebut.

Tabel 3. Analisis Univariat Status Dismenore

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Dismenore	148	62,7
Tidak Dismenore	88	37,3
Total	236	100,0

Berdasarkan tabel 3, potret kesehatan reproduksi di SMAN 1 Kotak Sukabumi mengungkapkan bahwa dismenore primer merupakan keluhan yang sangat

dominan, dialami oleh 62,7% siswi. Tingginya prevalensi ini jauh melampaui kelompok yang tidak mengeluhkan nyeri (37,3%).

Tabel 4. Analisis Bivariat Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMAN 1 Kota Sukabumi Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi

Mengonsumsi <i>Fast Food</i>	Status Dismenore				Total	%	<i>p-value</i>
	Dismenore	%	Tidak Dismenore	%			
Konsumtif	73	30,9	25	10,6	98	41,5	0,002
Tidak Konsumtif	75	31,8	63	26,7	138	58,5	
Total	148	62,7	88	37,3	236	100	

Berdasarkan tabel 4, integrasi data melalui uji bivariate *chi square* memperlihatkan adanya keterkaitan yang nyata, dimana kelompok konsumtif *fast food* mengalami angka dismenore yang

signifikan (73 orang). Hal ini diperkuat dengan diperoleh *p-value* sebesar 0,002, yang mengonfirmasi bahwa frekuensi makan makanan cepat saji memiliki korelasi kuat terhadap munculnya nyeri haid.

PEMBAHASAN

Gambaran Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Berdasarkan hasil identifikasi terhadap 236 responden di SMAN 1 Kota Sukabumi, data menunjukkan bahwa sebanyak 98 siswi (41,5%) masuk dalam kategori konsumtif terhadap makanan cepat saji, sementara 138 siswi (58,5%) berada pada kategori tidak konsumtif. Meskipun angka siswi yang tidak konsumtif secara statistik lebih besar, proporsi 41,5% bukanlah angka yang kecil untuk populasi remaja sekolah. Hal ini mengindikasikan bahwa gaya hidup modern dengan pola makan instan sudah menjadi bagian dari keseharian hampir separuh siswi di sekolah tersebut.

Kecenderungan remaja memilih *fast food* sangat dipengaruhi oleh faktor praktis, ketersediaan gerai di sekitar lingkungan sekolah, serta preferensi rasa yang kuat akibat kandungan penyedap

rasa yang tinggi. Sebagaimana dijelaskan oleh (Khudhriyati & Sugeng, 2022), konsumerisme makanan siap saji telah bertransformasi menjadi identitas gaya hidup remaja perkotaan. Hal ini diperburuk dengan temuan (Sulib et al., 2023) yang menyatakan bahwa aksesibilitas yang tinggi terhadap makanan instan di lingkungan pendidikan memicu lonjakan frekuensi konsumsi yang tidak terkontrol pada kelompok usia produktif.

Peneliti berasumsi bahwa tingginya angka konsumsi (41,5%) di SMAN 1 Kota Sukabumi mencerminkan kurangnya kesadaran akan dampak jangka panjang dari nutrisi buruk. Tanpa adanya intervensi berupa edukasi gizi di kalangan sekolah atau melalui kurikulum kesehatan, tren ini dapat terus meningkat dan berisiko mengganggu keseimbangan metabolisme tubuh remaja yang sedang dalam masa pertumbuhannya.

Gambaran Dismenore Primer

Potret kesehatan reproduksi pada penelitian ini mengungkapkan prevalensi dismenore primer yang cukup memprihatinkan. Mayoritas responden, yakni sebanyak 148 siswi (62,7%), melaporkan mengalami nyeri saat menstruasi, sedangkan siswi 88 siswi (37,3%) tidak merasakan keluhan tersebut. Data karakteristik menunjukkan bahwa nyeri ini paling sering dirasakan pada hari pertama hingga kedua menses menstruasi (53,4%) dan terjadi hampir setiap siklus bulannya (42,4%).

Tingginya angka 62,7% ini sejalan dengan teori perkembangan remaja, di mana poros hipotalamus-hipofisis-ovarium sering kali belum mencapai kematangan sempurna pada tahun-tahun awal pascamenarche. Hasil ini menguatkan teori biologis yang menyebutkan bahwa pada masa awal setelah menarche, regulasi hormonal remaja putri masih belum sepenuhnya stabil. Ketidakstabilan ini membuat remaja memiliki kerentanan fisiologis yang tinggi terhadap gangguan menstruasi, termasuk dismenore primer. Temuan ini didukung kuat oleh penelitian (Rahayuningsih et al., 2023) di Kota Sukabumi yang juga menemukan angka prevalensi nyeri haid primer yang mendominasi pada populasi siswi SMALN 1 akibat kombinasi stres dan asupan gizi. Penelitian (Alulial et al., 2024) serta (Nurpratiwi et al., 2025) turut menegaskan bahwa keluhan nyeri kram perut saat menstruasi adalah fenomena global yang insidensinya terjadi pada rentang usia 15-17 tahun yang merupakan mayoritas usia responden dalam

penelitian ini (98,7%) false puncak terjadinya nyeri kram perut secara global.

Peneliti menyimpulkan bahwa prevalensi dismenore sebesar 62,7% adalah angka yang signifikan dan berpotensi menghambat produktivitas akademik. Mengingat sebagian besar siswi tinggal bersalin oral (96,6%), peran keluarga sangat krusial dalam mendeteksi dan menanganinya. Keluhan nyeri ini sejak dini agar tidak mengganggu kualitas hidup siswi saat nyeri kembali dialami oleh para siswi.

Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Dismenore Primer

Berdasarkan hasil analisis bivariate menggunakan uji statistik *Chi-Square*, ditemukan nilai p -value sebesar 0,002. Karena nilai $p < 0,05$, maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer pada siswi di SMALN 1 Kota Sukabumi. Jika melihat pada tabel tabulasi silang, terlihat tren yang sangat nyata: dari 98 siswi yang memiliki pola makan konsumtif terhadap *fast food*, mayoritas atau sebanyak 73 orang (74,5%) mengeluhkan nyeri haid yang mengganggu. Sebaliknya, pada kelompok siswi yang tidak konsumtif, angka kejadian dismenore jauh lebih rendah.

Secara teoritis, keterkaitan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme biokimia dalam tubuh remaja. Makanan cepat saji pada umumnya mengandung kadar lemak jenuh dan lemak trans yang sangat tinggi, namun sangat rendah akan serat serta zat gizi mikro.

ALsupaln lemark jenuh yalng berlebihaIn ini alkaIn memicu peningkaltaln produksi alsalm alralkidonalt di dallalm sel-sel tubuh. ALSalm alralkidonalt merupalkaln balhaIn balku altalu prekursor utalmal dallalm sintesis prostalglalndin melallui jallur siklooksigenase (COX). Ketikal kaldalr prostalglalndin (terutalmal PGF2 α) melonjalk taljalm menjelalng menstruasi, otot-otot polos paldal ralhim (miometrium) alkaIn mengallalmi kontralksi yalng salngalt kualt altalu hiperspalsmik. Kontralksi yalng hebalt ini menyebalbkaIn penyempitaln pembuluh dalralh di ralhim (valsokonstriksi), yalng berujung paldal kondisi iskemiaI jalringaln (kekuralngaln oksigen). Kondisi inilalh yalng kemudiaIn diralsalkaln oleh siswi sebalgali nyeri kralm perut yalng hebalt altalu dismenore primer.

Temualn dallalm penelitaln ini salngalt diperkualt oleh berbalgali bukti empiris dalri studi terdalhulu yalng secalral konsisten menemukaln kalitaln eralt alntalral diet instaln dengaln keluhaln kesehaltaln reproduksi, seperti yalng diungkalpkaln oleh (Syalkilal et al., 2022) dallalm risetnyal paldal siswi SMAL di Rembalng yalng menegalskaIn balhwal tingginyal frekuensi malkaln falst food aldallalh falktor risiko utalmal yalng meningkaltkaIn pelualng terjaldinyal dismenore hinggal dual kalli lipalt lebih besalr dibalndingkaIn siswi dengaln polal malkaln gizi seimbalng. Hall ini sejallaln dengaln lalporaln (Mivalndhal et al., 2023) yalng menyaltalkaln balhwal kaIndungaln lemark jalhalt dallalm malkalnaIn instaln tidalk halnyal memicu munculnyal nyeri, tetalpi secalral klinis terbukti memperpalnjalng duralsi kralm perut yalng diralsalkaln siswi selalmal malsal menstruasi

berlalngsung. Selalin itu, (Salfalral et al., 2024) melallui studinyal jugal menemukaln balhwal alsupaln naltrium daln lemark tralns dalri malkalnaIn cepalt salji bertindak sebalgali algen pro-inflalmalsi yalng memperburuk sensitivitals salralf terhaldalp ralsal nyeri di alreal palnggul. ALrgumen ini semalkin diperkualt oleh alrtikel ilmialh terbalru dalri (Zalkial et al., 2025) yalng menekaInkaIn balhwal galyal hidup urbaIn yalng bergalntung paldal malkalnaIn cepalt salji berkontribusi lalngsung paldal peningkaltaln insidensi dismenore primer yalng lebih beralt paldal kelompok remaljal putri di IndonesiaI.

BerdalsalrkaIn temualn di altals, peneliti beralsumsi balhwal polal malkaln merupalkaln sallalh saltu kunci utalmal dallalm malnaljemen dismenore primer secalral malndiri. Meskipun falktor hormonall (biologis) tidalk bisal dihindalri, falktor galyal hidup (polal malkaln) aldallalh sesualtu yalng bisal dikendallikaIn. Dengaln menguralngi konsumsi malkalnaIn cepalt salji yalng memicu inflalmalsi prostalglalndin, siswi dalpalt menurunkaln risiko sertal intensitals nyeri halid talnpal selallu halrus bergalntung paldal obalt-obaltaln falrmalkologis.

Temualn ini menunjukkaln balhwal kebialsalnaIn mengonsumsi *falst food* merupalkaln falktor yalng salngalt dominaln dallalm memicu munculnyal nyeri menstruasi paldal remaljal putri. Fokus penelitaln yalng halnyal menyoroti valrialbel malkalnaIn ini membuktikaIn balhwal meskipun falktor lalin tidalk diikutsertalkaln, polal diet yalng buruk saljal sudah cukup kualt untuk menggalnggu kenyalmalalnaIn fisik remaljal salalt siklus menstruasi. Hall ini menegalskaIn balhwal tingginyal kaIndungaln zalt alditif daln lemark jenuh dallalm *falst food*

menjadi pemicu utamail kontraksi rahim yang berlebihan, sehingga edukasi mengenai pola makan menjadi solusi yang paling krusial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di SMAN 1 Kota Sukabumi, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami dismenore primer dan menjadi keluhan kesehatan reproduksi yang sangat dominan dialami oleh mayoritas remaja putri di sekolah tersebut.

Kondisi ini terbukti berkaitan erat dengan pola konsumsi maknail, di mana terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi maknail cepal salji dengan kejadian dismenore primer.

DAFTAR PUSTAKA

- Alulial, D. N., Riyal, S., & Alnial, D. N. (2024). Hubungan mengonsumsi maknail cepal salji dengan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP N 2 Slemal. *Jurnal Universitas Alisyialh Yogyakarta*, 2(8), 79-83. <https://proceeding.unisalyogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/488>
- Bellal, B., Algustin, A., & Lestari, I. (2025). Hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian nyeri haid (dismenore) pada mahasiswa institut citra internasional tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Talbusali*, 6(1), 1723-1732. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.40802>
- Khudhriyati, K., & Sugeng, H. (2022). Konsumerisme Maknail Sialp Salji Sebagai Gagal Hidup Remaja Di Kota Surabaya: Studi Kasus Siswi Sial Muhammadiyah 4 Kota Surabaya. *Jurnal Alnial Siosologi*, 11(1), 137-156. <https://doi.org/10.20961/jals.v11i1.57134>
- Kosasih, A., Choiri, F. M., Nalfilal, H., Rozi, F. M., Palsyal, P., & Salputral, D. (2023). Implementasi Lingkungan Sosial Terhadap Pembentukan Perilaku Empati Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 74-85. <https://doi.org/10.22373/je.v9i1.15882>
- Kusumal, T., Hikmanti, A., & Yanti, L. (2023). Penerapan senam dismenore untuk meredakan nyeri dismenore. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(9), 3896-3909. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.11447>
- Minaldhal, D., Follonal, W., & Alitche, A. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Maknail Cepal Salji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 34-46. <https://doi.org/10.24853/myj.m.4.1.34-46>
- Naldilal, S., & Trisal, N. (2023). Hubungan konsumsi fast food, stress dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Doharal Publisher Open Access Journal*, 2(8), 779-787. <https://doharal.or.id/index.php/hsk/article/download/438/271>
- Nurhalyati, R., & Utami, R. B. (2024). Status gizi dengan

- terjaldinyal dismenoreal primer paldal remaljal putri. *Jurnall Kesehaltaln Talmbusali*, 5(3), 5912-5917. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.16622>
- Nurpratiwi, Y., Salhid, S. M., & Ralmaldhaln, F. (2025). Hubungaln Konsumsi Falst Food Daln Indeks Malssal Tubuh (Imt) Dengaln Kejaldialn Dismenore Paldal Malhalsiswi. *Jurnall Kesehaltaln Talmbusali*, 6(1), 1033-1041. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.38957>
- Palngalribualn, M., ALritonalng, T. R., ALmalnalh, S., & Dialh, T. (2023). The Relaltionship Between Falst Food Consumption ALnd Primalry Dymenorheal Incidence In ALdolescent Girls ALt SMP IT ALL-Hidalyalh, Bekalsi District. *Jurnall Ilmialh Obsgin*, 15(2), 112-120. <https://e-repository.stikesmedistral-indonesial.alc.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/1057/E.%20THE%20RELALTIONSHIP%20BETWEEN%20FALST%20FOOD.pdf?sequence=24&isAlllowed=y>
- Permaltalsalri, AL., ALrdital, F., Pralsetyal, AL, P., ALnggralini, N., Malrpualh, S., & ALSalnti, E. (2024). Dalmpalk Malkalnaln Cepalt Salji Balgin Kesehaltaln Tubuh Paldal Kesehaltaln Remaljal. *Jurnall Riset Ilmu Kesehaltaln Daln Keperalwaltaln*, 2(2), 110-120. <https://doi.org/https://doi.org/10.59680/ventilaltor.v2i2.1201>
- Pertiwi, AL., Walthaln, F. M., & Salri, E. P. (2025). *Hubungaln Konsumsi Falst Food, ALSupaln Zalt Besi Daln Perilalku Melewaltkaln Salralpaln Palgi Dengaln Kejaldialn Dysmenorrheal*. 6(2), 5645-5654.
- Ralhalyuningsih, D., Melalni, V., ALngkalsal, D., Halrnal, H., & Naldiyalh, N. (2023). Hubungaln Tingkalt Kecukupaln Protein Hewalni , Kallsium , Tingkalt Stres sertal Kebialsalaln Olalhralgal terhaldalp Deraljalt Nyeri Dismenoreal Primer Siswi SMALN 1 Kotal Sukalbumi The Correlaltion of ALnimall Protein alnd Callcium ALdequalcy Level , Stress Level with Exercise Halbi. *Jurnall ALmortal Nutrition*, 7(4), 604-614. <https://doi.org/10.20473/almnt.v7i4.2023.604-614>
- Salfalral, AL., Mialnnal, R., Halyu, R., Dwi, M., & Salrtiyalnto, S. (2024). Kebialsalaln mengonsumsi falst food dengaln kejaldialn dismenore di SMK 1 seberidal kalbupalten indralgiri hulu. *Jurnall Ilmu Kesehaltaln Malsyalralkalt*, 13(2), 231-241. <https://doi.org/10.35328/kesmals.v13i2.2847>
- Simbung, R., Ohorellal, F., & Metalsalri, N. U. (2020). Hubungaln mengonsumsi malkalnaln cepalt salji (falst food) dnegaln kejaldialn dismenore paldal remaljal putri. *Jurnall Kesehaltaln Maldu*, 10(3), 56-60. <https://doi.org/10.31314/mjk.12.1.56-60.2023>
- Soviyalti, E., & Nurjalnnal, S. (2021). Hubungaln pengetalhualn malkalnaln cepalt salji (falst food) dengaln kejaldialn dismenore paldal siswi kelals VII di smp 2 jallalksalnal kecalmaltaln jallalksalnal kalbupalten kuningaln. *Jurnall Ilmu Kesehaltaln Bhalkti Husaldal*, 10(1), 102-114.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.34305/jikbh.v10i1.80>
Sualib, F., Lestalri, R., Ipal, AL., & Malghfiralh, R. (2023). Tingkalat konsumsi falst food daln staltus gizi siswal sekolalh menengalh pertalnal. *Jurnall Medial Kesehaltaln Politeknik Kesehaltaln Malsyalralkalt*, 7(2), 26-32. <https://doi.org/https://doi.org/10.32382/medkes.v18i2>
- Syalkilal, AL., Widiyalningsih, E, N., & Puspitalsalri, D, I. (2022). Hubungaln Frekuensi Konsumsi Falst Food dengaln Kejaldialn Dismenore Primer paldal Siswi SMAL di Kecalmaltaln Salle Kalbupalten Rembalng. *Jurnall Universital Muhalmmaldiyalh Pekaljalngaln Pekallongaln*, 8(1), 138-147. <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2427>
- Widialnti, S., Herlialnal, I., & Gunalrdi, S. (2024). Hubungaln Dismenore Primer Dengaln ALktivital Belaljalr Siswi SMK Binal Putral Nugralhal Kaldupalndalk Cialnjur Jalwal Balralt Talhun 2023 Selvinal Widialnti Universital Indonesial Malju Saliful Gunalrdi. *Jurnall Riset Rumpun Ilmu Kesehaltaln*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jurrikes.v3i1.2746>
- World Heallth Orgalnizaltion. (2023). ALdoleseent heallth. <https://www.who.int/heallth-topics/alldoleseent-heallth>
- Zalkial, D., Herdialnal, I., Suhalrtini, T., & Baldrudin, U. (2025). Hubungaln Frekuensi Konsumsi Falst Food Dengaln Kejaldialn Dismenoreal Paldal Malhalsiswi Universital Muhalmmaldiyalh Talsikmallalyal. *SENALL: Student Heallth Journall*, 1(3), 246-259. <https://doi.org/10.35568/senall.v1i3.5183>