Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), 56-60
ISSN: 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI: 10.31314/mjk.12.1.56-60.2023

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

HUBUNGAN MENGONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD*) DENGAN KEJADIAN *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA PUTRI

The Relationship Between Fast Food Consumption and Dysmenorrhea Incidence in Teenage Girl

[1]Rismawati Simbung, [2]Fadjriah Ohorella, [3]Nova Ulfa Metasari
[1,2,3]Prodi Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky
(rismawati@unimerz.ac.id)

ABSTRACT

Fast food is generally preferred by teenagers, as well as adults because it tastes according to taste and is affordable. The presence of fast food greatly affects the diet of teenagers in big cities. It is undeniable that with a practical city lifestyle, teenagers find it difficult to avoid fast food. The purpose of this study was to find the relationship between fast food consumption and the incidence of primary dysmenorrhea in adolescent girls at SMA Negeri 12 Makassar in 2020. In this study, samples were taken from 35 young women used Accidental Sampling technique. The results showed that from 35 respondents as samples, 21 people used fast food (60.0%) and 14 people did not use fast food (40.0%). The results showed that of the 35 respondents who were sampled, 19 people had dysmenorrhea (54.3%) and 16 people did not experience dysmenorrhea (45.7%). The results showed that there was a relationship between consumption of fast food and the incidence of primary dysmenorrhea in female adolescents.

***Keywords**: Fast food consuming, dysmenorrhea*

ABSTRAK

Makanan Cepat Saji secara umumnya disukai remaja, maupun orang dewasa karena rasanya sesuai dengan selera dan harganya terjangkau. Kehadiran makanan cepat saji sangat mempengaruhi pola makan para remaja di kota besar. Tidak bisa dipungkiri dengan gaya hidup kota yang serba praktis para remaja sulit menghindar dari makanan cepat saji. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mencari hubungan konsumsi makanan cepatsaji dengan kejadian Dismenorhea primer pada remaja putri di SMA Negeri 12 Makassar Tahun 2020. Dalam penelitian ini sampel diambil adalah sebagian remaja putri sebanyak 35 orang dengan menggunakan teknik sampling *Accidental Sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 35 responden dijadikan sampel, yang menggunakan makanan cepat saji sebanyak 21 orang (60,0%) dan yang tidak menggunakan makanan cepat saji sebanyak 14 orang (40,0%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 35 responden dijadikan sampel, yang Dismenorhea sebanyak 19 orang (54,3%) dan yang tidak mengalami Dismenorhea sebanyak 16 orang (45,7%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian Dismenorhea primer pada remaja putri.

Kata Kunci: Mengonsumsi makanan cepat saji, *dysmenorrhea*

Copyright © 2020, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), 56-60
ISSN: 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI: 10.31314/mjk.12.1.56-60.2023

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang mencakup semua perkembangan yang berhubungan dengan persiapan menuju masa dewasa. Masa remaja terdiri dari tiga sub fase yaitu masa remaja awal (usia 11-14 tahun), masa remaja pertengahan (usia 15-17 tahun) dan masa remaja akhir (usia 18-20 tahun).[1]

Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2016 jumlah remaja yang menderita dismenore primer sebesar 43,7%. Sedangkan pada tahun 2017 jumlah remaja yang mengalami nyeri haid primer sebesar 48,5% dan pada tahun 2018 jumlah remaja yang mengalami nyeri haid primer sebesar 52,6%.[2]

Prevalensi dismenore tipe primer di Indonesia tahun 2018 sekitar 55,34%, selebihnya tipe sekunder, di Amerika Serik at diperkirakan hampir 90% wanita menderita nyeri haid, dan 15-20% diantaranya mengalami dismenore berat, karena itu mereka tidak dapat melakukan aktivitas apa pun dan ini mengurangi kualitas hidup setiap orang.[3]

Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2016, jumlah remaja yang mengalami nyeri haid primer sebesar 32,5%. Sebaliknya pada tahun 2017 terdapat 36,2% remaja dengan dismenore primer dan pada tahun 2018 terdapat 42,8% remaja dengan dismenore primer. [4]

Menstruasi adalah perubahan fisiologis yang terjadi secara berkala pada tubuh wanita yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Periode ini penting untuk reproduksi. Seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan, penyakit ginekologi dan infertilitas juga meningkat. Penyakit alat kelamin yang paling umum adalah radang atau infeksi, kelainan bawaan, tumor. Penyakit-penyakit tersebut di atas harus diwaspadai karena dapat menurunkan kualitas hidup dan kemandulan.[5]

Nyeri hebat saat haid, biasanya terjadi dua atau tiga tahun setelah haid pertama. Penyebabnya adalah kontraksi rahim yang meningkat, dirangsang oleh prostaglandin, salah satu mediator hormonal tubuh, yang mempersempit pembuluh darah dan menurunkan aliran darah sehingga menyebabkan proses nekrosis pada sel dan jaringan. Nyeri hebat saat bekuan endometrium atau potongan jaringan melewati serviks, terutama saat selaputnya sempit.[5]

Dismenore terbagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Perawatan dibagi menjadi dua bagian. Analgesik (pereda) dapat diberikan untuk mengobati dismenore primer. Lalu, lakukan terapi hormon. Pengobatan ini bertujuan untuk menekan ovulasi (pelepasan sel telur/ovum dari ovarium/vesikel). Tidur dan istirahat yang cukup serta olahraga teratur.[6]

Konsumsi fast food sudah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat Indonesia, khususnya di kalangan remaja. Makanan cepat saji dapat didefinisikan sebagai makanan yang dapat disiapkan dan disajikan dengan cepat. Di Amerika Serikat, makanan cepat saji mengacu pada makanan yang mencakup kentang goreng, hamburger, dan minuman ringan.[7] Saat ini, restoran cepat saji tidak hanya ditemukan di toko, mal atau alun-alun, tetapi sudah mulai dekat dengan sekolah, terutama sekolah favorit. Maka tak heran jika konsumsi fast food terus meningkat di kalangan anak-anak dan remaja. Mengandung asam lemak trans dari teknik memasak. Kandungan asam lemak trans dapat memicu kontraksi prostaglandin yang lebih kuat sehingga menyebabkan gangguan menstruasi.[8]

Menstruasi pertama bisa menjadi masa yang sulit bagi anak perempuan, seringkali disertai rasa takut, cemas, dan bingung. Hal ini biasanya disebabkan oleh kurangnya informasi atau informasi yang salah tentang gangguan menstruasi. Anak perempuan yang sudah siap

Copyright © 2020, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), 56-60
ISSN: 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI: 10.31314/mjk.12.1.56-60.2023

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

biasanya tidak bingung lagi dengan haid pertamanya. Kebanyakan orang takut melihat darah, terutama anak-anak.[9,10]

Makanan cepat saji memiliki kelebihan dan kekurangan. Salah satu kelebihannya adalah praktis dan mudah didapat. Namun, makanan cepat saji memiliki kelemahan terbesar yaitu efeknya yang berbahaya bagi kesehatan. Fakta bahwa makanan cepat saji kurang sehat dibandingkan makanan rumahan karena mengandung lebih banyak kalori daripada nutrisi yang tidak diinginkan seperti garam, jenis lemak dan berbagai zat tambahan (bahan kimia buatan).[11]

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah *observasional analitik* dan pendekatan dengan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food)* dengan kejadian *dysmenorrhea* pada remaja putri. Populasi pada penelitian ini yakni semua remaja putri di SMA Negeri 12 Makassar. Jumlah sampel sebanyak 35 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Analisa data menggunakan SPSS dengan uji *Chi-Square.* Pengumpulan berupa data primer untuk sampel dengan cara menggunakan daftar pertanyaan (kuesioner) yang diberikan kepada remaja putri di SMA Negeri 12 Makassar.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden

Umur	n	(%)
15 Tahun	15	42,9
16 Tahun	17	48,6
17 Tahun	3	8,5
Jumlah	35	100,0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa dari 35 responden dijadikan sampel, yang berumur 15 tahun sebanyak 15 orang (42,9%), umur 16 tahun sebanyak 17 orang (48,6%) dan umur 17 tahun sebanyak 3 orang (8,5%).

Tabel 2. Frekuensi Responden Mengonsumsi Makanan Cepat Saji

Konsumsi Makanan Cepat Saji	n	(%)
Sering	21	60,0
Jarang	14	40,0
Jumlah	**35**	**100,0**

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa dari 35 responden dijadikan sampel, yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 21 orang (60,0%) dan yang jarang mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 14 orang (40,0%).

Tabel 3. Frekuensi Kejadian *Dysmenorrhea*

Kejadian *Dysmenorrhea*	n	(%)
Ya	19	54,3
Tidak	16	45,7
Jumlah	35	100,0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa dari 35 responden dijadikan sampel, yang *dysmenorrhea* sebanyak 19 orang (54,3%) dan yang tidak mengalami *dysmenorrhea* sebanyak 16 orang (45,7%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 4.4 didapatkan hubungan antara makanan cepat saji dengan kejadian dismenore dengan nilai signifikan ρ=0,000 < α=0,05.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Desi Qomasari bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian dismenorea pada remaja putri. [12]

Copyright © 2020, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), 56-60
ISSN: 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI: 10.31314/mjk.12.1.56-60.2023

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

Tabel 4. Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Dengan Kejadian *Dysmenorrhea* Pada remaja Putri

Konsumsi Makanan Cepat Saji	Kejadian *Dismenorhea*				Jumlah		α = 0,05
	Ya		Tidak				
	n	%	n	%	n	%	
Sering	17	81,0	4	19,0	21	100	ρ=0,000
Jarang	2	14,3	12	85,7	14	100	
Jumlah	19	54,3	16	45,7	35	100	

Sumber: Data Primer, 2022

Makanan cepat saji atau fast food mudah didapatkan di mana-mana, baik di pasar kuliner maupun di restoran yang menyajikannya di sekitar kita. Pengolahan dan penyajian yang cepat, tersedianya makanan yang berbeda dapat mempermudah pemilihan sesuai dengan selera dan daya beli seseorang. Hal ini berdampak pada peningkatan konsumsi fast food atau makanan cepat saji.[13,14]

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 35 responden dijadikan sampel, yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 21 orang, terdapat 17 orang (81,0%) mengalami *Dismenorhea* dan 4 orang (19,0%) tidak mengalami *Dismenorhea*. Sedangkan yang jarang mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 14 orang, terdapat 2 orang (14,3%) mengalami *Dismenorhea* dan 12 orang (85,7%) tidak mengalami *Dismenorhea*.

Dengan menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan ρ=0,000<dari α=0,05, ini berarti Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian ada hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian *Dismenorhea* primer pada remaja putri di SMA Negeri 12 Makassar.

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa terdapat 4 orang yang mengkonsumsi makanan cepat saji namun tidak mengalami *Dismenorhea* primer. Hal ini dikarenakan siswi tersebut olahraga secara teratur, tingkat stress rendah. Terdapat juga 2 orang yang jarang mengkonsumsi makanan cepat saji tapi mengalami *Dismenorhea*. Hal ini dikarenakan siswi tersebut kurang berolahraga, stress. Ada faktor lain yang mempengaruhi *Dismenorhea* selain mengkonsumsi makanan cepat saji yaitu olahraga, status gizi, stress, genetik. Oleh karena itu sebagai asumsi, hasil yang ditemukan memiliki hubungan yang signifikan antara makanan cepat saji dengan *Dismenorhea* primer.

Makanan cepat saji memiliki kandungan asam lemak yang didapat dari teknik memasaknya. Kandungan lemak yang tinggi dan nutrisi yang rendah dalam makanan cepat saji ini dapat menyebabkan beberapa penyakit yang dapat terjadi seperti: kadar kolesterol yang tinggi, masalah kardiovaskular, obesitas, hipertensi, masalah pada ginjal, masalah neurologi, dan kanker.[15] Selain itu, kandungan asam lemak yang tinggi dalam makanan cepat saji dapat menyebabkan adanya gangguan hormon progesteron pada fase luteal, yang meningkatkan kadar prostaglandin dalam fase siklus ovulasi.[7] Makanan cepat saji juga mengandung radikal bebas, yang akan menyebabkan peningkatan hormone prostaglandin. Peningkatan prostaglandin menyebabkan terjadinya nyeri pada dismenore primer. Selain perubahan dari hormon progesteron, penumpukan asam lemak dalam tubuh akan menyebabkan kerusakan pada membran sel dari fosfolipid.[16]

Peneliti berasumsi bahwa konsumsi makanann cepat saji sudah menjadi bagian dari gaya hidup pada masyarakat Indonesia, khususnya remaja. Makanan siap saji dapat diartikan sebagai makanan yang dapat

Copyright © 2020, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

disiapkan dandisajikan dengan cepat. Makanan cepat sajimengacu pada makanan di Amerika serikatyang berisikan kentang goreng, burger, dan *soft drink*.

Tempat-tempat makanan cepat saji pada saat ini tidak hanya terletak dipertokoan, mall atau plaza, tetapi sudah mulai ada di dekat sekolah-sekolah, terutama sekolah-sekolah favorit. Sehingga tidak heran bila konsumsi makanan cepat saji dikalangan anak-anak dan remaja terus saja meningkat. Memiliki kandungan asam lemak trans yang didapat dari tehnik memasaknya. Kandungan asam lemak trans dapat memicu prostaglandin untuk berkontraksi lebih keras sehingga akan terjadi dismenore

KESIMPULAN

Ada hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorhea primer pada remaja putri di SMA Negeri 12 Makassar. Diharapkan remaja putri dapat mengurangi mengkonsumsi makanan cepat saji untuk mencegah kejadian dismenorhea.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mochtar. Sinopsis Obstetri. Jakarta : EGC. 2015.
2. Simbung R. Pengaruh Air Perasan Wortel (Daucus Carota) Terhadap Dysmenorrhea Pada Remaja Putri. :1263–9.
3. Kemenkes. Profil Kesehatan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. 2018;
4. Rebecca Mutia A, Ani LS, Sucipta WC wulan. Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. Jurnal Medika Udayana. 2019;8(11):1–6.
5. Abdullah N. Kesehatan reproduksi. Jakarta : EGC. 2018.
6. Saifuddin AB. Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. JakartaYayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 2016;
7. Indahwati AN, Muftiana E, Purwaningroom DL. Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. Indonesian Journal for Health Sciences. 2017;1(2):7.
8. Hidayat A. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta : EGC. 2015.
9. Mahdiana. Frekuensi Makanan Cepat Saji. Jakarta : TIM. 2016.
10. Prasetya E, Nurdin SSI, Ahmad ZF. Hubungan Pemanfaatan Sumber Informasi Dengan Sikap Wanita Usia Subur Tentang Kesehatan Reproduksi. Madu: Jurnal Kesehatan. 2021;10(1):1–8.
11. Santrock. Perkembangan Remaja. Jakarta : EGC. 2016.
12. Qomarasari D. Hubungan Usia Menarche, Makanan Cepat Saji (Fast Food), Stress Dan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Man 2 Lebak Banten. Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ). 2021;4(2):30–8.
13. Soviyati E, Nurjannah S. Hubungan Pengetahuan Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenorhoe Pada Siswi Kelas VII di SMPN 2 Jalaksana Kecamatan Jalaksana Kabupaten Kuningan Tahun 2018. Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal. 2019;10(1):28–33.
14. Ahmad ZF, Nurdin SSI. Pemberian Jus Mentimun (Cucumis Sativus Linn) Pada Penderita Hipertensi Wanita Usia Produktif. Journal Syifa Sciences and Clinical Research. 2019;1(2):80–7.
15. Aulya Y, Kundaryanti R, Rena A. Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. Jurnal Menara Medika. 2021;4(1):10–21.
16. Larasati, T. A. A, Alatas F. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. Majority. 2016;5(3):79–84.

Copyright © 2020, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0