



**KEBIASAAN MENGONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN DISMENORE
DI SMKN 1 SEBERIDA KABUPATEN INDRAGIRI HULU**

**Ayu Lusiana Safara^{1✉}, Rika Mianna², Riska Epina Hayu³, Muhammad Dwi
Sartiyanto⁴**

(1,2,3,4) Fakultas Kesehatan, Institut kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru,
Indonesia

ARTICLE INFO

Artikel history :

Submitted : 2024-11-08

Accepted : 2024-12-13

Publish : 2024-12-31

Kata kunci :

Dismenore, *Fast food*,
Nyeri Menstruasi,
Siswi.

Keywords:

*Dysmenorrhea, Fast food,
Menstrual Pain, Student.*

ABSTRAK

Remaja putri umumnya mengalami dismenore saat menstruasi. Salah satu faktor penyebab dismenore pada remaja putri adalah perilaku mengonsumsi *fast food*. *Fast food* mengandung tinggi gula, garam dan lemak jenuh yang dapat meningkatkan hormon prostaglandin dan menyebabkan dismenore. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *mixed methods*. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menilai konsumsi *fast food* menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), menilai nyeri haid menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) serta melakukan wawancara. Hasil penelitian ini didapatkan siswi yang mengonsumsi *fast food* sebagian besar didapatkan kategori jarang sebesar 57.7% dan kejadian dismenore sebagian besar didapatkan kategori nyeri sedang sebesar 55.7%. Kesimpulan diketahui terdapat hubungan bermakna antara frekuensi mengonsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore dan didapatkan *p-value* sebesar 0,001.

ABSTRACT

Adolescent girls generally experience dysmenorrhea during menstruation. One of the factors that causes dysmenorrhea in adolescent girls is the behavior of consuming fast food. Fast food is high in sugar, salt and saturated fats which can increase prostaglandin hormones and cause dysmenorrhea. The purpose of this study is to find out the relationship between fast food consumption habits and the incidence of dysmenorrhea. This study uses mixed research methods. Data analysis in this study was carried out by assessing fast food consumption using FFQ, assessing menstrual pain using NRS and conducting interviews. The results of this study were obtained by students who consumed fast food mostly in the rare category of 57.7% and the incidence of dysmenorrhea was mostly obtained in the moderate pain category of 55.7%. The conclusion is that there is a significant relationship between the frequency of consuming fast food and the incidence of dysmenorrhea and a p-value of 0.001 was obtained. It is recommended for research sites to be able to socialize canteens and snack vendors in schools to implement the procurement of healthy food and reduce the presentation of fast food in the school environment.

✉ Corresponding Author:

Ayu Lusiana Safara

Institut kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru, Indonesia

Telp. 082391776994

Email: safara0127@ikta.ac.id

PENDAHULUAN

Nyeri pada perut bagian bawah selama siklus menstruasi dikenal sebagai dismenore, yang merupakan masalah ginekologi yang ditandai dengan kram menstruasi atau nyeri haid. Biasanya, rasa sakit ini muncul sebelum atau saat menstruasi. Dismenore, juga dikenal sebagai nyeri haid, dapat menyebabkan ketidaknyamanan, sakit kepala, kelelahan, dan bahkan muntah. Kelainan atau penyakit yang dapat menyebabkan kemandulan (infertilitas) dapat muncul jika dismenore tidak diobati (Aprilia et al., 2022).

Salah satu masalah terkait menstruasi yang dialami banyak wanita adalah dismenore. Masalah menstruasi semakin parah ketika kesehatan mental tidak stabil. Wanita sering merasa tidak nyaman karena nyeri, yang membuat masalah psikologis atau masalah kewanitaan tidak dapat dihindari (Nuryanti et al., 2023).

World Health Organization (WHO) menyatakan angka kejadian dismenore dapat mencapai 90%. Kejadian ini lebih sering terjadi pada wanita muda berusia 17-24 tahun, dengan tingkat prevalensi 60-90% (Aprilia et al., 2022) Prevalensi dismenore pada remaja Asia adalah 74,5%. Menurut penelitian Lestari et al. (2018), prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25%, yang mana 54,89% merupakan dismenore primer dan 9,36% merupakan dismenore sekunder. Prevalensi dismenore pada remaja putri (usia 15-16 tahun) di Riau sangat tinggi yakni sebesar 95,7%. Indragiri Hulu merupakan salah satu kabupaten di Riau dengan prevalensi dismenorea yang tinggi. Menurut Laporan Data Kesehatan Kabupaten Indragiri Hulu (2016), prevalensi kanker pada penderita dismenore sebesar 8,8%.

Makanan cepat saji mengandung radikal bebas yang dapat merusak membran sel dalam tubuh. Membran sel tersusun dari banyak komponen seperti fosfolipid. Fosfolipid mengandung asam arakidonat, yang disintesis sebagai prostaglandin. Prostaglandin bertugas merangsang otot rahim untuk berkontraksi dan mengeluarkan darah selama kehamilan. Oleh karena itu, penumpukan prostaglandin dalam jumlah besar di dalam tubuh dapat menyebabkan dismenore (Iranti & Sari, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada 15 orang siswi SMKN 1 Seberida tentang intensitas nyeri menstruasi, didapatkan bahwa remaja putri banyak mengalami dismenore sebanyak, 3 orang mengalami nyeri menstruasi berat, 9 orang mengalami nyeri menstruasi sedang, dan 3 orang mengalami nyeri menstruasi ringan. Setelah dilakukan wawancara yang cukup panjang, diketahui terdapat 12 orang siswi SMKN 1 Seberida yang selalu mengonsumsi *fast food* disetiap harinya. Hal ini dikarenakan proses pembelajaran yang dilaksanakan sehari penuh, yang menyebabkan para siswi mengonsumsi *fast food* sebagai makanan penunda lapar. Siswi yang mengalami dismenore mengalami penurunan konsentrasi dan motivasi belajar, sehingga tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajarannya dengan maksimal bahkan tidak jarang menyebabkan ketidakhadiran di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan hubungan kebiasaan mengonsumsi *fast food* dan kejadian dismenore di SMKN 1 Seberida Kabupaten Indragiri Hulu.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian campuran atau *mixed method*. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan *sequential explanatory* (kuantitatif-kualitatif).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di SMKN 1 Seberida, Kabupaten Indragiri Hulu, Provinsi Riau dan ini dilaksanakan pada bulan Januari - Juli tahun 2024.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI di SMK Negeri 1 Seberida. Dengan demikian, jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 128 orang. Pada penelitian ini terdapat dua sampel, Pengambilan sampel yang diambil untuk data kuantitatif dihitung berdasarkan rumus slovin dan didapatkan 97 responden sedangkan pada penelitian kualitatif pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan jumlah sampel 5 informan sebagai sampel yang terdiri 2 orang siswi, 2 orang tua murid, dan 1 orang guru.

Pengumpulan Data

Data yang akan dikumpulkan pada penelitian ini berupa data untuk uji kuantitatif dan uji kualitatif. Pengambilan data uji kuantitatif diambil secara langsung dari subjek yang meliputi penjelasan terkait tujuan penelitian, pengisian *informed consent*, dan pengisian kuesioner FFQ dan NRS. Sedangkan pengambilan data uji kualitatif menggunakan teknik wawancara. Wawancara yang dilakukan akan bersifat terbuka dan ditujukan untuk memperoleh informasi yang relevan, jujur, dan tidak memaksa. Dalam proses wawancara yang dilakukan, juga disediakan alat rekam dan panduan wawancara berupa daftar pertanyaan yang telah disusun sebelumnya.

Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian Kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS) yang merupakan instrumen untuk mengukur skala nyeri dismenore, Kuesioner konsumsi pangan atau *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang merupakan instrumen untuk mengetahui kebiasaan mengonsumsi *fast food* dan Panduan wawancara kualitatif. Kuesioner ini merujuk pada penelitian oleh (Mamnukha, 2022) sudah baku dan sudah dilakukan uji validitas. Semua item pertanyaan dinyatakan valid (nilai $p < 0,05$) berdasarkan Li, Liu dan Herr, angka validitas skala nyeri NRS menunjukkan $r=0,90$. Sedangkan instrument panduan wawancara merujuk pada penelitian (Sari, 2021) sudah baku dan sudah dilakukan uji validitas. Hasil pertanyaan dalam kuesioner tersebut dinyatakan valid karena telah memenuhi syarat.

Analisis Data

Adapun analisis yang digunakan pada data kuantitatif adalah analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat penelitian ini meliputi data umum dan data khusus. Data umum meliputi kelas dan umur responden, sedangkan data khusus meliputi kebiasaan mengonsumsi *fast food* dan kejadian dismenore. Analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian uji *chi-square* yang dilakukan dengan cara menilai konsumsi *fast food* dengan FFQ, menilai nyeri menstruasi menggunakan NRS, serta memperoleh kesimpulan mengenai *fast food* dan dismenore dengan wawancara.

Analisis FFQ dilakukan dengan memberi skor terhadap frekuensi makanan, kemudian disimpulkan berdasarkan skor mean, sehingga diperoleh kriteria konsumsi *fast food*.

Skor kategori *fast food* yaitu :

Tabel 1.1 Skor Kategori Fast Food

Frekuensi	Skor
>1 sehari	50
1x sehari	25
3-6x/minggu	15
1-2x/minggu	10
< 2x sebulan	0

Sumber : (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Sedangkan analisa data kualitatif yang digunakan yaitu mengelola data dalam bentuk yang lebih mudah dibaca menggunakan teknik analisis reduksi data, display data dan penarikan kesimpulan.

HASIL

Karakteristik Responden dan Informan

a. Karakteristik Responden Kuantitatif

Tabel 1.2 Karakteristik responden berdasarkan kelas XI pada siswi SMKN 1 Seberida (N=97)

No	Kelas	Populasi	N
1.	11 APAT	10	8
2.	11 APHP	35	26
3.	11 ATP 1	7	5
4.	11 ATP 2	6	5
5.	11 ATP 3	6	5
6.	11 ATPH	4	3
7.	11 DKV 1	16	12
8.	11 DKV 2	16	12
9.	11 MPLB	28	21
Jumlah		128	97

Dapat dilihat pada tabel 1.2 bahwa dari 9 jurusan dikelas memiliki populasi 128 siswi, yang kemudian diambil sebagian populasi sebanyak 97 responden berdasarkan teknik pengambilan sampel.

b. Karakteristik Informan Kualitatif

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan wawancara terhadap informan terkait dengan analisis kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan kejadian disminore di SMKN 1 Seberida Kabupaten Indragiri Hulu tahun 2024. Wawancara dilakukan pada 5 orang informan yaitu siswi, orang tua dan guru yang terlihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1.3 Karakteristik Informan

Kode Informan	Jenis Informan
Informan 1	Siswi
Informan 2	Siswi
Informan 3	Orang tua
Informan 4	Orang tua
Informan 5	Guru

Dapat dilihat pada tabel 1.3 dapat dilihat bahwa terdapat 5 karakteristik informan yang terdiri dari siswi, orang tua, dan guru.

Analisis Univariat

a. Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Tabel 1.4 Distribusi Siswi SMKN 1 Seberida Berdasarkan Kategori Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Kategori <i>Fast Food</i>	Frekuensi	%
Jarang	56	57.7%
Sering	41	42.3%
Total	97	100%

Dapat dilihat pada tabel 1.4 dapat dilihat bahwa dari 97 responden, sebagian besar responden dalam kategori jarang yaitu sebanyak 56 (57,7%) responden dan sering sebanyak 41 (42,3%) responden.

b. Intensitas Derajat Dismenore

Tabel 1.5 Distribusi Siswi SMKN 1 Seberida Berdasarkan Tingkat Nyeri

Kategori Dismenore	Frekuensi	%
Nyeri Ringan	16	16.5
Nyeri Sedang	54	55.7
Nyeri Berat	27	27.8
Total	97	100.0

Dapat dilihat pada tabel 1.5 dapat dilihat bahwa dari 97 responden, sebagian besar memiliki kategori dismenore nyeri sedang sebanyak 54 (55,7%) responden dan sebagian kecil yaitu kategori nyeri ringan sebanyak 16 (16,5%) responden serta tidak didapatkan siswi yang tidak merasakan nyeri menstruasi.

Analisis Bivariat

Adapun yang dianalisa secara bivariat pada penelitian ini adalah hubungan antara kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore. Berdasarkan hasil pengolahan data dapat dilihat pada tabel 4.6 sebagai berikut :

Tabel 1.6 Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Dismenore di SMKN 1 Seberida Kabupaten Indragiri Hulu

Kategori Dismenore	Kategori <i>Fast Food</i>				P*value		
	Jarang	%	Sering	%			Jumlah
Nyeri ringan	14	87,5	2	12,5	16	100	0.001
Nyeri sedang	34	63,0	20	37,0	54	100	
Nyeri berat	8	29,6	19	70,4	27	100	
Total	56	57,7%	41	42,3%	97	100%	

Dapat dilihat pada tabel 1.6 terdapat 87,5% responden mengalami nyeri ringan dengan kebiasaan konsumsi *fast food* kategori jarang dan 70,4% responden mengalami nyeri berat dengan kebiasaan konsumsi *fast food* kategori sering. Berdasarkan hasil uji statistik, dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 yang berarti nilai *p-value* <0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore di SMKN 1 Seberida Kabupaten Indragiri Hulu.

1. Analisis Uji Kualitatif

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan informan terkait kebiasaan konsumsi *fast food*, Masih banyak yang mengonsumsi makanan cepat saji karena dianggap rasanya enak, harga yang murah, praktis, dan tidak menunggu lama. Bagi siswi, mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) menjadi pilihan karena keterbatasan waktu yang dimiliki belum lagi ditambah makanan cepat saji ini banyak dijual atau tersedia dilingkungan sekolah. Dari segi pengetahuan, sebagian besar informan mengatakan tidak mengetahui bahwa makanan cepat saji (*fast food*) dapat menyebabkan dismenore. Berdasarkan pengakuan sebagian besar informan, siswi mengonsumsi bermacam jenis makanan cepat saji (*fast food*), seperti bakso, mie instan, aneka gorengan, minuman manis dan lain-lain. Siswi mengaku mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) tidak dengan porsi kecil, hal

ini dikarenakan sistem pembelajaran sekolah memiliki waktu yang lebih lama sehingga membuat siswi mengonsumsi *fast food* dalam porsi yang cukup banyak. Sebagian besar siswi menyukai makanan mengandung yang mengandung gula, garam dan lemak. Alasan siswi mengonsumsi *fast food* dikarenakan siswi tidak membawa bekal ke sekolah dan orang tua siswi yang tidak sempat memasak.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap informan, maka diperoleh informasi yang lebih dalam untuk memperoleh hasil mengenai intensitas nyeri dismenore.

a) Nyeri perut bagian bawah saat menstruasi

Berikut ungapannya :

Informan 1 : "...Iya kak betul, nyeri nya itu disini (menunjuk perut bagian bawah) rasanya kayak melilit gitu kak."

Informan 2 : "...Iya kak."

Informan 3 : "...Iya mbak, anak saya sering mengeluh sakit perut kalau haid."

Informan 4 : "...Iya dek anak saya sering cerita."

Informan 5 : "...Iya, terkadang diantara mereka ada yang sampai masuk uks."

Berdasarkan hasil wawancara seluruh informan mengatakan bahwa siswi merasakan nyeri perut bagian bawah ketika menstruasi.

b) Konsentrasi belajar pada saat nyeri menstruasi

Berikut ungapannya :

Informan 1 : "...Susah banget kak, sakit kali rasanya gak bisa sambil belajar kalau disekolah."

Informan 2 : "...Konsentrasi agak susah kak, tapi saya tahan biasanya."

Informan 3 : "...Kalau konsentrasi tanak saya terganggu."

Informan 4 : "...Anak saya pernah bilang agak susah konsen dek, kadang kalo lagi ngerasa sakit dia tahan aja tuh pas lagi belajar jadi gak terlalu disimak."

Informan 5 : "...Ada beberapa siswi yang saya lihat kurang fokus belajar saat merasakan nyeri menstruasi namun tidak semua."

Berdasarkan hasil wawancara empat dari lima informan mengatakan bahwa siswi sulit berkonsentrasi ketika belajar pada saat nyeri menstruasi, sedangkan satu informan lainnya mengatakan bahwa terdapat beberapa siswi yang kurang konsentrasi saat belajar namun tidak seluruhnya.

c) Merasa lemas saat nyeri menstruasi

Berikut ungapannya :

Informan 1 : "...Lemas kak, sering keram juga jadinya susah untuk jalan atau gerak."

Informan 2 : "...Iya lemas kak, jadi saya bawa istirahat sebentar aja."

Informan 3 : "...Iya lemas, kadang seharian kadang tidur aja karna nyeri menstruasi."

Informan 4 : "...Iya lemas dek."

Informan 5 : "...Rata rata kalau lagi haid mereka lemas, terutama hari pertama."

Berdasarkan hasil wawancara seluruh informan mengatakan bahwa siswi pernah merasa lemas pada saat nyeri menstruasi, terutama hari pertama menstruasi.

d) Gangguan dalam beraktivitas sehari harisaat nyeri menstruasi

Berikut ungapannya :

Informan 1 : "...Enggak sih kak, kalau saya cuma bisa istirahat aja kayak tidur."

Informan 2 : “...Kalau saya masih bisa kak, kalau dibawa gerak malah gak terasa sakitnya.”

Informan 3 : “...Kalau anak saya gak bisa mbak, pasti dia istirahat aja.”

Informan 4 : “...Masih bisa beraktivitas juga sih dek, kadang masih bantu bersihin rumah.”

Informan 5 : “...Ada beberapa siswi yang tidak bisa beraaktivitas sama sekali dan ada yang masih bisa terutama ketika jam olahraga.”

Berdasarkan hasil wawancara seluruh informan mengatakan bahwa siswi pernah merasa lemas pada saat nyeri menstruasi, terutama hari pertama menstruasi.

e) Nyeri hingga ke bagian punggung

Berikut ungapannya :

Informan 1 : “...Iya kak betul, bahkan kadang menjalar sampai ke betis.”

Informan 2 : “...Terkadang iya kak kalau pas lagi sakit banget.”

Informan 3 : “...Iya anak saya pernah bilang ke saya kayak gitu.”

Informan 4 : “...Iya dek, kadang saya urutin punggungnya karna nyeri katanya.”

Informan 5 : “...Kalau dari keluhan beberapa siswi mereka merasakan nyeri sampai ke punggung kak.”

Berdasarkan hasil wawancara seluruh informan mengatakan bahwa siswi merasakan nyeri menstruasi hingga ke bagian punggung.

f) Gangguan nafsu makan saat nyeri menstruasi

Berikut ungapannya :

Informan 1 : “...Iya kak, karna sakit banget jadi saya gak selera makan kadang sampai gak makan seharian.”

Informan 2 : “...Iya ga selera kak, tapi tetap aku paksa makan kayak biasanya.”

Informan 3 : “...Kalau haid anak saya jarang makan, apalagi haid hari pertama dan kedua.”

Informan 4 : “...Iya dek, tapi anak saya tetap makan walaupun agak susah.”

Informan 5 : “...Iya betul, terkadang saya menyuruh mereka untuk makan tapi mereka menolaknya.”

Berdasarkan hasil wawancara seluruh informan mengatakan bahwa siswi mengalami gangguan nafsu makan saat nyeri menstruasi.

g) Perilaku konsumsi obat anti nyeri

Berikut ungapannya :

Informan 1 : “...Enggak kak, saya gak pernah minum obat anti nyeri.”

Informan 2 : “...Enggak kak, karna masih bisa nahannya kak.”

Informan 3 : “...Enggak pernah mbak, paling cuma kompres air hangat aja.”

Informan 4 : “...Enggak pernah kalau itu, dan saya kurang menyarankan juga untuk mengonsumsinya.”

Informan 5 : “...Kami menyediakan obat nyeri menstruasi di uks, namun jarang dikonsumsi oleh siswi.”

Berdasarkan hasil wawancara seluruh informan mengatakan bahwa siswi tidak mengonsumsi obat anti nyeri saat mengalami nyeri menstruasi dan satu diantaranya mengatakan untuk mengatasi nyeri menstruasi dengan mengompres air hangat.

h) Mual dan muntah saat nyeri menstruasi

Berikut ungapannya :

Informan 1 : “...Iya kak, pernah sampai muntah juga, tapi gak setiap haid juga.”

Informan 2 : "...Kalau mual iya kak, tapi belum pernah sampai muntah."

Informan 3 : "...Iya mbak, saya pernah liat."

Informan 4 : "...Mual aja kadang dek."

Informan 5 : "...Selama kejadian disekolah, diantara mereka ada yang merasa mual, tapi kalau muntah belum ada kak."

Berdasarkan hasil wawancara, tiga dari lima informan mengatakan bahwa siswi pernah merasa mual saat nyeri menstruasi sedangkan dua dari lima informan mengatakan bahwa siswi mengalami mual hingga muntah saat nyeri menstruasi.

i) Tidak dapat melakukan aktivitas sama sekali saat nyeri menstruasi

Berikut ungapannya :

Informan 1 : "...Saya memang gak bisa beraktivitas fisik sama sekali kak, makanya sering diberi izin pulang ketika nyeri menstruasi."

Informan 2 : "...Kalau pas sakit kali iya gak bisa bergerak, paling istirahat aja."

Informan 3 : "...Anak saya kalau nyeri menstruasi gak bisa beraktivitas banyak."

Informan 4 : "...Anak saya kadang memang gak bisa ngapa ngapain dek kalau lagi nyeri menstruasi, jadi diem aja gitu."

Informan 5 : "...Pernah, bahkan sampai ada yang pulang untuk beristirahat."

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan mengatakan bahwa siswi tidak dapat melakukan aktivitas sama sekali saat nyeri menstruasi bahkan satu diantaranya diberi izin pulang untuk beristirahat dirumah.

j) Mengalami pingsan ketika nyeri menstruasi

Berikut ungapannya :

Informan 1 : "...Saya juga pernah beberapa kali sampai pingsan kalau lagi nyeri haid kak."

Informan 2 : "...Enggak pernah sama sekali kak."

Informan 3 : "...Pernah mbak, seringnya kalau lagi disekolah."

Informan 4 : "...Enggak pernah dek."

Informan 5 : "...Pernah, dan langsung dibawa ke uks, setelah sadar diantarkan pulang kerumahnya."

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan mengatakan bahwa siswi tidak dapat melakukan aktivitas sama sekali saat nyeri menstruasi bahkan satu diantaranya diberi izin pulang untuk beristirahat dirumah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wibowo, 2023) pada mahasiswi gizi universitas muhammadiyah surakarta yang menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan dismenore primer dengan *p-value* sebesar 0,001.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Purwati et al, 2020) tentang gaya hidup dan kejadian *dysmenorrhea* pada remaja putri, bahwa ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup mengonsumsi *fast food* dengan kejadian *dysmenorrhea*. *Fast Food* atau makanan siap saji, adalah makanan yang disiapkan dan disajikan dengan sangat mudah dan cepat. (Ratnawati, 2023). Makanan cepat saji dinilai lebih hemat biaya bagi siswa sekolah karena sangat nyaman dari segi kemasan, murah dan mudah dibawa. (Ufrida & Harianto, 2022) Menurut teori Wirakusumah (Suryatno et al., 2023).

Umumnya remaja putri mengalami rasa sakit saat menstruasi. Salah satu penyebab terjadinya rasa sakit tersebut adalah pola makan yang sering mengandalkan makanan siap saji. Makanan cepat saji mengandung banyak gula, garam, dan lemak jenuh, yang dapat meningkatkan produksi hormon prostaglandin dan memicu nyeri saat menstruasi. Konsumsi *fast food* adalah salah satu penyebab risiko dismenore yang disebabkan oleh tingginya kadar asam lemak jenuh dan asam lemak tak jenuh omega-6, rendahnya asam lemak omega-3, dan kelebihan natrium. (Tsamara et al., 2020). Makanan cepat saji mengandung asam lemak yang berasal dari teknik pengolahannya. Tingginya kadar lemak dan rendahnya nutrisi dalam jenis makanan ini bisa memicu beberapa jenis penyakit. (Aulya et al., 2021).

Analisis hasil wawancara terkait kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) didapatkan gambaran bahwa empat dari lima informan mengatakan tidak mengetahui bahwa makanan cepat saji (*fast food*) dapat menyebabkan dismenore sedangkan satu yang lainnya mengetahui. Terdapat siswi yang mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam seperti mie instan dan bakso, makanan yang mengandung gula seperti donat dan minuman manis, serta makanan yang mengandung tinggi lemak, seperti gorengan dan ayam goreng. Seluruh informan mengatakan siswi tertarik untuk mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) karena rasa yang enak, murah dan juga praktis. Serta seluruh informan mengatakan siswi mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) lebih dari 3x dalam seminggu dengan porsi yang tidak sedikit.

Analisis hasil wawancara terkait dismenore didapatkan gambaran bahwa kejadian dismenore yang dialami siswi SMKN 1 Seberida seluruh informan mengatakan bahwa nyeri yang dialami siswi seperti nyeri diperut bagian bawah, bagian punggung, mengalami gangguan nafsu makan, kurangnya konsentrasi belajar saat sedang haid, serta terdapat siswi yang mengalami gangguan dalam melakukan aktivitas sehari hari. Seluruh informan mengatakan siswi pernah merasa mual, sedangkan tiga dari lima informan mengatakan siswi pernah merasakan mual, muntah hingga mengalami pingsan. Serta seluruh informan mengatakan bahwa siswi tidak mengonsumsi obat anti nyeri.

Menurut asumsi peneliti, alasan responden yang jarang mengonsumsi *fast food* namun tetap mengalami dismenore, disebabkan oleh adanya faktor lain yang membuat subjek penelitian mengalami dismenore. Seperti jarang atau tidak pernah berolahraga. Jarang olahraga menyebabkan sirkulasi udara dan oksigen menurun, sehingga aliran darah dan sirkulasi oksigen pada uterus berkurang dan menyebabkan nyeri. Usia menarche dini (<12 tahun), emosional yang tidak stabil, durasi pendarahan saat menstruasi, dan stress yang dapat menyebabkan kerja sistem endokrin terganggu sehingga menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan dapat memperburuk rasa sakit saat menstruasi atau *dismenore*.

Sekolah adalah salah satu tempat dan kesempatan siswi untuk mengonsumsi makanan secara bebas. Hal ini dikarenakan siswi jauh dari pengawasan orangtua untuk pemilihan makanan. Banyaknya jajanan *fast food* yang dijual di lingkungan sekolah, siswi lebih memilih untuk mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) saat berada di sekolah. Makanan cepat saji tidak hanya cepat dan praktis, tetapi juga murah dan terjangkau dengan cita rasa yang enak. Hal ini biasa juga terjadi dikarenakan pendapatan orang tua yang mampu memenuhi siswi dengan uang jajan yang berlebih setiap hari dan keadaan yang tidak memungkinkan misalnya orang tua sibuk bekerja, siswi yang jauh dari orang tua atau tinggal di kost-kost.

Uang saku merupakan faktor dominan dalam konsumsi *fast food*, semakin tinggi uang saku yang dimiliki maka semakin tinggi aksesibilitas, sehingga semakin tinggi pula frekuensi konsumsi *fast food*. Selain itu, Ibu yang bekerja tentunya akan mempunyai waktu lebih sedikit dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Ibu yang bekerja akan mempunyai kendala dalam menyediakan makanan di rumah.

SIMPULAN

Gambaran kebiasaan mengonsumsi *fast food* dan dismenore pada siswi SMKN 1 Seberida Kabupaten Indragiri Hulu menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kategori jarang sebanyak 56 (57,7%) responden serta sebagian besar kejadian dismenore mengalami kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 54 (55,7%) responden. Dari hasil wawancara didapatkan gambaran bahwa, sebagian besar informan tidak mengetahui bahwa *fast food* dapat menyebabkan dismenore. Siswi tertarik mengonsumsi *fast food* karena rasanya enak, harga murah dan porsi yang banyak, sebagian besar siswi mengalami rasa nyeri menstruasi pada perut bagian bawah, bagian punggung, merasa lemas, mengalami gangguan beraktivitas, konsentrasi, dan nafsu makan. Terdapat hubungan bermakna antara mengonsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore pada siswi SMKN 1 Seberida Kabupaten Indragiri Hulu. Diharapkan agar sekolah melakukan sosialisasi kepada kantin dan pedagang jajanan disekolah untuk menerapkan pengadaan makanan sehat dan mengurangi penyajian makanan cepat saji.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda Aprilia, T., Noor Prastia, T., & Saputra Nasution, A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor. *Promotor*, 5(3), 296–309.
- Anggit Eka Ratnawati. (2023). Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 13(1), 88–100.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.
- Iranti, T. P., & Sari, A. E. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Di Kabupaten Bekasi. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 18(1), 36–42.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Survey Konsumsi Pangan. In *Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan*.
- Mamnuha, H. (2022). Hubungan Asupan Zat Besi (Fe) Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri Di Smpn 3 Wonokerto Pekalongan. *Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*, 11–12.
- Purwati, A.E., Srinayanti, Y., Rosmiati, R., & Badriah, L. S. . (2020). Gaya Hidup dan Kejadian Dysmenorrhea pada Remaja di Pondok Pesantren Nurul Huda Bantarcaringin Ciharalang Kabupaten Ciamis. *2-TRIK*, 10(1), 59–66.
- Rinrin Dila Nuryanti, Popi Sopiah, & Rafika Rosyda. (2023). Efektivitas kompres hangat pada dismenore remaja perempuan: Narative literatur review. *TEKNOSAINS : Jurnal Sains, Teknologi Dan Informatika*, 10(2), 266–273.
- SARI, N. P. M. P. (2021). *Hubungan Perilaku Mengonsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMA Saraswati 1 Denpasar*. 1–155.

- Suryatno, H., Adhi, I. G. A. M., Ratu, S. O., Astuti, F., Ilmi, N., & Sulistiyani, E. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 7 Mataram. *Prima*, 9(2).
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Ardiani Putri, E. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.
- Ufrida, K., & Harianto, S. (2022). Konsumerisme Makanan Siap Saji Sebagai Gaya Hidup Remaja Di Kota Surabaya: Studi Kasus Siswi Sma Muhammadiyah 4 Kota Surabaya. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 11(1), 137–156.
- Wibowo, A. A. (2023). Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Cendekia Journal*, 5(1).