

## PENGARUH MAKANAN SIAP SAJI TERHADAP *DISMINOREA* PADA REMAJA DI KOTA PEKANBARU

Wiwi Sartika<sup>1</sup>, Sara Herlina<sup>2</sup>, Siti Qomariah<sup>3</sup>

*123*Program Studi D III Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah Jl. Riau Ujung No 73 Pekanbaru, Riau (082387650055)

[wivi.sartika@univrab.ac.id](mailto:wivi.sartika@univrab.ac.id)

### ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore sering kali terjadi pada usia remaja. Remaja sering mengalami dismenore dikarenakan beberapa faktor resiko. Faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya dismenore primer salah satunya yaitu pola makan. Tujuan: untuk mengetahui pengaruh makanan siap saji terhadap *dismenore*. Metode: penelitian kuantitatif analitik dengan *design cross sectional* dimana seluruh variabel diobservasi dalam satu waktu. Penelitian ini dilakukan di Kota Pekanbaru. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri sebanyak 60 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *Random Sampling* dimana sampel diambil secara acak sebagai responden. Prosedur pengolahan data dengan *Editing, Coding, Processing, Cleaning*. Analisis data secara univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian: hasil analisa secara univariat diketahui bahwa Mayoritas responden jarang Makanan siap saji sebanyak 31 orang (51,7), mayoritas responden tidak mengalami disminorea sebanyak 32 orang (53,3%). Hasil analisa secara bivariat diketahui bahwa mayoritas responden Sering mengkonsumsi makanan siap saji mengalami disminorea sebanyak 18 orang (62,1%) sedangkan responden yang jarang mengkonsumsi makanan siap saji mayoritas tidak mengalami disminorea sebanyak 21 orang (85,2%). Berdasarkan uji *chi-square* di peroleh nilai *P Value* 0,021 <0,05 artinya ada pengaruh antara makanan siap saji terhadap disminorea pada remaja di Kota Pekanbaru. Hasil OR 3,4 artinya responden yang sering mengkonsumsi makanan siap saji beresiko 3 kali mengalami disminorea dibandingkan responden yang jarang mengkonsumsi makanan siap saji. Kesimpulan: Terdapat Pengaruh makanan siap saji terhadap disminorea Pada Remaja di Pekanbaru nilai *P Value* 0,021. Saran: Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan jenis terapi lainnya, atau variabel lainnya dan memberikan perlakuan secara berkala serta menambah jumlah responden untuk memperkaya hasil penelitian.

**Kata kunci:** Remaja, Makanan siap saji, Dismenorea

### ABSTRACT

**Background:** *Dysmenorrhea often occurs in adolescence. Adolescents often experience dysmenorrhea due to several risk factors. One of the risk factors that can cause primary dysmenorrhea is diet. Objective: To determine the effect of fast food on dysmenorrhea. Method: analytic quantitative research with cross sectional design where all variables are observed at one time. This research was conducted in Pekanbaru City. The sample in this study were young women as many as 60 people. The sampling technique is using Random Sampling where the sample is taken randomly as a respondent. Data processing procedures with Editing, Coding, Processing, Cleaning. Data analysis was univariate and bivariate with chi-square test. The results: the results of the univariate analysis showed that the majority of respondents rarely had fast food as many as 31 people (51.7), the majority of respondents did not experience dysmenorrhea as many as 32 people (53.3%). The results of the bivariate analysis showed that the majority of respondents who often consumed fast food experienced dysmenorrhea as many as 18 people (62.1%) while respondents who rarely consumed fast food did not experience dysmenorrhea as many as 21 people (85.2%). Based on the chi-square test, a P Value of 0.021 <0.05 means that there is an influence between fast food and dysmenorrhea in adolescents in Pekanbaru City. The result of OR 3.4 means that respondents who often consume fast food are at risk of experiencing dysmenorrhea 3 times compared to respondents who rarely consume fast food. Conclusion: There is an effect of fast food on dysmenorrhea in adolescents in Pekanbaru P value 0.021. Suggestion: It is hoped that future researchers will be able to develop this research using other types of therapy, or other variables and provide regular treatment and increase the number of respondents to enrich the research results*

**Keywords:** Teenagers, Fast food, Dysminorrhea

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3454>

© 2022 Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA license

Website: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM>

## PENDAHULUAN

Dismenore merupakan kram yang berasal dari uterus yang terjadi selama menstruasi yang terjadi pada perut bagian bawah namun dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggul, pinggang, paha atas dan betis. Sebagian besar wanita menstruasi mengalami dismenore dalam tingkat keparahan yang berbeda - beda pada setiap individu yang mengalaminya (E. Sinaga, 2017).

Dismenore sering kali terjadi pada usia remaja. Remaja sering mengalami dismenore dikarenakan beberapa faktor resiko. Faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya dismenore primer salah satunya yaitu pola makan (Dhar, 2014).

Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Lebih dari 50% perempuan mengalami dismenorea. Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25%. Beberapa studi menyebutkan dismenorea menyebabkan penurunan produktivitas setiap tahun dikarenakan lebih dari 50% wanita tidak mampu beraktivitas selama 1-3 hari tiap bulannya. Oleh karena itu, WHO menetapkan bahwa dismenorea adalah salah satu penyebab terpenting dari nyeri panggul (Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia, 2017).

Prevalensi kejadian dismenore di dunia sebesar 90% mengalami dismenore berat (WHO, 2016). Prevalensi kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (Herawati, 2017)

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Fitriana. Wahyu, 2013) bahwa kejadian dismenore sebanyak 88,6% terjadi pada remaja yang menjadi sampel dengan usia menarche dibawah 12 tahun, dibandingkan kejadian dismenore sebanyak 65,2% pada remaja yang menjadi sampel dengan usia menarche diatas 12 tahun, selain kedua faktor risiko dismenore primer yang telah dijelaskan, dismenore primer juga dipengaruhi oleh konsumsi makanan cepat saji.

Penyebab terjadinya kejadian dismenore pada wanita dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu melewatkan sarapan, aktivitas fisik, mengonsumsi kafein, tingkat stress, dan frekuensi mengonsumsi makanan cepat saji (Mohamadirizi, S dan Kordi, 2015). Seringnya mengonsumsi makanan cepat saji tanpa memperhatikan asupan makanan yang bergizi seimbang dengan baik dapat menimbulkan terjadinya gangguan menstruasi.

Pola makan yang sering menimbulkan dismenorea adalah pola konsumsi makanan cepat saji atau *fast food* (Indahwati, A. N., Muftiana, E., & Purwaningroom, 2017). Kegemaran terhadap *fast food* disebabkan karena tidak membutuhkan waktu lama dalam pengolahan, mudah didapatkan dan harganya murah dan terjangkau. Sehingga banyak remaja yang lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan makanan yang lainnya

Kandungan asam lemak yang tinggi didalam makanan cepat saji dapat mengganggu metabolisme progesteron pada fase luteal dari siklus menstruasi yang berakibat dapat menyebabkan timbulnya rasa nyeri saat terjadinya menstruasi atau dismenore (Indahwati. AN, 2017).

Berdasarkan masalah yang ditemukan diatas makan penulis tertarik untuk mengetahui Pengaruh Makanan Siap Saji terhadap *dismenorea* pada remaja di kota pekanbaru.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif analitik dengan *design cross sectional* dimana seluruh variabel diobservasi dalam satu waktu. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2022 di Pekanbaru. Populasi dalam Penelitian ini seluruh Remaja yang ada di Pekanbaru. Total sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 Remaja. Tehnik pengambilan sampel dengan menggunakan *Random Sampling* dimana sampel diambil secara acak sebagai responden. Uji Analisis menggunakan uji *chi-square* dan analisisnya menggunakan data univariat dan bivariat

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3454>

© 2022 Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA license

Website: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM>

**HASIL PENELITIAN**

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi Makanan siap saji dan disminorea

Variabel	N	%
<b>Makanan siap saji</b>		
sering	29	48,3
Jarang	31	51,7
<b>Disminorea</b>		
Ya	28	46,7
Tidak	32	53,3

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa Mayoritas responden jarang Makanan siap saji sebanyak 31 orang (51,7), mayoritas responden tidak mengalami disminorea sebanyak 32 orang (53,3%).

**Tabel 2**  
Pengaruh Makanan siap saji terhadap disminorea Pada Remaja di Pekanbaru

Makanan siap saji	Disminorea		Tidak		Total		P <sub>value</sub>	OR
	Ya				n	%		
	n	%	n	%				
Sering	18	62,1	11	67,7	29	100	0,021	3,436
Jarang	10	32,3	21	85,2	31	100		
Total	28	46,7	32	53,3	60	100		

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa mayoritas responden Sering mengkonsumsi makanan siap saji mengalami disminorea sebanyak 18 orang (62,1%) sedangkan responden yang jarang mengkonsumsi makanan siap saji mayoritas tidak mengalami disminorea sebanyak 21 orang (85,2%). Berdasarkan uji *chi-square* di peroleh nilai P Value 0,021 < 0,05 artinya ada pengaruh antara makanan siap saji terhadap disminorea pada remaja di Kota Pekanbaru. Hasil OR 3,4 artinya responden yang sering mengkonsumsi makanan siap saji beresiko 3 kali mengalami disminorea dibandingkan responden yang jarang mengkonsumsi makanan siap saji.

**PEMBAHASAN**

Hasil Penelitian dapat dilihat adanya pengaruh Makanan siap saji terhadap disminorea pada remaja dengan P Value 0,021.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Anisa, 2015) yang dilakukan pada siswi SMAN 13 Bandar Lampung didapatkan hasil responden yang mengalami dismenore primer sebesar 90,6%, dengan responden yang sering konsumsi makanan cepat saji (> 3kali/minggu) sebesar 83,3% dan jarang (< 3 kali/minggu) sebesar 9,4%. Uji statistik antara konsumsi makanan cepat saji didapatkan nilai p=0,010 yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antar konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer.

Di Indonesia angka kejadian dismenore primer sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Suatu studi menyatakan akibat dismenore tersebut 10% hingga 18% penyebab utama absen dan tergantung aktivitas lain. Hal ini diperkuat oleh penelitian terdahulu bahwa akibat keluhan dismenore primer di

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3454>

© 2022 Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA license

Website: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM>

Purworejo berdampak pada gangguan aktivitas sehari-hari sehingga menyebabkan absen  $\leq 3$  hari (Melda Friska Manurung, Sri' Utami, 2015).

Makanan cepat saji adalah makanan yang tergolong makanan tinggi lemak, garam, gula, tetapi rendah serat dan vitamin, seperti makanan kalengan, fried chicken, hamburger atau pizza. Kebiasaan mengkonsumsi jenis makanan modern sudah mulai tampak di kalangan remaja, kebiasaan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase dewasa atau usia lanjut (Khasanah, 2012).

Frekuensi mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi dapat dipengaruhi oleh ketersediaan makan dirumah seperti banyaknya kripik, minuman bersoda, serta rendahnya sayur-sayuran dan susu (Poti JM, Duffey, KJ, 2014)

Makanan cepat saji atau *fast food* mudah diperoleh dimana saja baik dalam pasar kuliner maupun tempat makan sekitar kita yang telah menyediakannya. Pengolahan dan penyajian yang cepat, tersedianya berbagai variasi jenis makanan dapat membuat lebih mudah masyarakat untuk memilih makanan sesuai dengan selera dan daya beli masyarakat. Hal tersebut dapat mempengaruhi peningkatan dalam mengonsumsi makanan cepat saji atau *fast food* (L. Sinaga, 2016).

Kandungan asam lemak yang tinggi didalam makanan cepat saji dapat mengganggu metabolisme progesteron pada fase luteal dari siklus menstruasi yang berakibat dapat menyebabkan timbulnya rasa nyeri saat terjadinya menstruasi atau dismenore (Indahwati. AN, 2017)

## KESIMPULAN

Terdapat pengaruh status gizi terhadap dismenore pada remaja dipekanbaru dengan  $p$  value = 0,021 ( $p < 0,05$ ).

## SARAN

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan jenis terapi lainnya, atau variabel lainnya dan memberikan perlakuan secara berkala serta menambah jumlah responden untuk memperkaya hasil penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

1. Anisa, V. M. (2015). *Hubungan status gizi, menarche dini, dan perilaku mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMAN 13 Bandar Lampung*. Universitas Lampung.
2. Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia, F. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *Research*, 6.
3. Dhar, P. P. & A. (2014). Impact Of Fast Foods On Menstrual Health Of School Going Adolescent Girls In West Bengal, Eastern India. *Glob. Inst. Res. Educ*, 3(1).
4. Fitriana. Wahyu, R. (2013). *Faktor-faktor Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa di Akademi Kebidanan Meuligo Meulaboh Tahun 2013*.
5. Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Disminorea) pada Siswi Madrasa Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Martenity and Neonatal Jurnal Kebidanan*, 5(1).
6. Indahwati, A. N., Muftiana, E., & Purwaningroom, D. L. (2017). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 1(2).
7. Indahwati. AN. (2017). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. . . *Indonesian Journal For*  
DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3454>

© 2022 Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA license

Website: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM>

*Health Sciences, 1(2).*

8. Khasanah, N. (2012). *Waspada Beragam Penyakit Degenarative Akibat Pola Makan*. Kompas Gramedia.
9. Melda Friska Manurung, Sri' Utami, H. R. (2015). Efek yoga terhadap nyeri disminorea pada remaja. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, 2(2)*.
10. Mohamadirizi, S dan Kordi, M. (2015). The relationship between food frequency and menstrual distress in high school females. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research, 20(6)*.
11. Poti JM, Duffey, KJ, P. B. (2014). The Association Of Fast Food Consumption With Poor Dietary Outcomes And Obesity Among Children: Is It The Fast Food Or The Remainder Of The Diet. Diakses: 23 Februari 2015. *AmericanJournal Of Clinical Nutrition, 1*.
12. Sinaga, E. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Universitas Nasional. *IWWASH, Global One, 58–62*.
13. Sinaga, L. (2016). *Pengaruh Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kadar Kolestrol Siswa Kelas XI SMA Negeri 8 Dan SMA Pangudi Luhur Yogyakarta*.

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3454>

© 2022 Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA license

Website: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM>