



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 2 (2026) pp: 15590-15600

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Hubungan Kebiasaan Makan Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Kejadian *Dismenore* pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar

Baiti Sanjaya*, Rahmisyah, Fitria

Program Studi Kebidanan, Universitas Bina Bangsa Getsempena

*baiti011asci@gmail.com

Abstrak

Dismenore merupakan keluhan kesehatan reproduksi yang jamak dialami remaja putri serta berisiko mengganggu aktivitas belajar harian. Salah satu pemicu yang diduga memengaruhi derajat nyerinya adalah kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) yang tinggi lemak trans, gula, dan natrium. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kebiasaan makan makanan cepat saji (fast food) dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional terhadap seluruh siswi kelas X dan XI yang berjumlah 135 orang. Sampel ditentukan menggunakan teknik total sampling, dan pengumpulan data berlangsung pada 6–9 Juni 2026 memakai instrumen kuesioner terstruktur. Analisis data meliputi univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square lewat program SPSS. Hasil analisis univariat menunjukkan mayoritas responden memiliki kebiasaan makan fast food kategori cukup sebanyak 115 orang (85,2%), dan sebagian besar responden mengalami dismenore sedang sebanyak 69 orang (51,1%). Lebih lanjut, hasil uji bivariat Chi-Square menghasilkan nilai $p\text{-value} = 0,827$ ($p > 0,05$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan makanan cepat saji (fast food) dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar. Keluhan dismenore pada populasi ini diduga lebih dominan dipengaruhi oleh faktor internal lain seperti biologis, hormonal, genetik, ataupun aktivitas fisik responden.

Kata kunci: Fast Food, Kebiasaan Makan, Dismenore,

1. Latar Belakang

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling umum dialami oleh perempuan, khususnya pada masa remaja. Kondisi ini ditandai dengan rasa nyeri kram di perut bagian bawah yang dapat menjalar hingga ke punggung bawah dan tungkai, biasanya terjadi menjelang atau selama menstruasi berlangsung. Meskipun sering dianggap sebagai hal yang wajar, dismenore yang tidak tertangani dengan baik dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup, aktivitas belajar, serta produktivitas remaja putri secara keseluruhan.

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2020), angka dismenore di dunia sangat besar, yaitu rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore dan 10–15% di antaranya mengalami dismenore berat yang menyebabkan ketidakmampuan menjalankan aktivitas apapun. Akibatnya, perempuan diperkirakan kehilangan 1,7 juta hari kerja setiap bulan karena kondisi ini. Data WHO (2022) lebih lanjut mencatat bahwa prevalensi dismenore primer mencapai 45–95% pada wanita usia reproduktif, dengan dampak signifikan terhadap kualitas hidup, seperti absensi sekolah dan penurunan produktivitas.

Dismenore juga diketahui menjadi penyebab satu hingga tiga persen kasus ketidakhadiran di sekolah dan tempat kerja, setara dengan hilangnya 600 juta jam per tahun dan kerugian ekonomi sebesar USD 2 miliar di Amerika Serikat. Insiden dismenore bervariasi antara 45% hingga 97% pada kelompok usia dan kebangsaan yang berbeda. Di Indonesia, persentase kejadian dismenore tercatat sebesar 64,25%, yang terbagi atas 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder [1].

Hubungan Kebiasaan Makan Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Kejadian *Dismenore* pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar

Di tingkat nasional, survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 64,4% remaja putri mengalami dismenore, dengan prevalensi lebih tinggi di wilayah urban akibat faktor gaya hidup modern [2]. Salah satu faktor risiko utama yang diduga berkontribusi terhadap keparahan dismenore adalah pola makan tidak sehat, khususnya kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji atau *fast food*. Makanan cepat saji seperti burger, kentang goreng, dan minuman bersoda umumnya tinggi kandungan lemak trans, gula rafinasi, dan natrium yang dapat memicu inflamasi sistemik serta ketidakseimbangan hormon [3].

Tren konsumsi makanan cepat saji di Indonesia semakin meningkat seiring dengan urbanisasi dan pengaruh globalisasi. Data dari Profil Kesehatan Indonesia 2023 mengindikasikan bahwa 12,5% remaja usia 10–19 tahun mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari dua kali seminggu, dengan angka lebih tinggi di beberapa kota besar seperti Jakarta (18%) dan Banda Aceh (11,5%) [4]. Khusus di Aceh, laporan Riskesdas 2018 mencatat bahwa 8,2% penduduk usia 15 tahun ke atas memiliki kebiasaan konsumsi makanan olahan cepat saji, yang berkontribusi pada peningkatan kasus dismenore pada remaja putri akibat pergeseran pola makan tradisional ke arah makanan bergaya Barat [5].

Studi lokal oleh Sari et al. (2022) dalam *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* Universitas Syiah Kuala melaporkan bahwa 35% mahasiswi di Banda Aceh mengonsumsi *fast food* 2–4 kali seminggu, dengan 28% di antaranya mengalami dismenore sedang hingga berat, yang menunjukkan adanya korelasi antara frekuensi konsumsi *fast food* dan intensitas nyeri haid [6].

Secara mekanistik, hubungan antara konsumsi *fast food* dengan dismenore dapat dijelaskan melalui jalur prostaglandin. Makanan tinggi lemak jenuh yang banyak terkandung dalam *fast food* dapat meningkatkan sintesis asam arakidonat sebagai prekursor prostaglandin. Peningkatan kadar prostaglandin, terutama prostaglandin F2 α (PGF2 α), menyebabkan kontraksi miometrium yang berlebihan, vasokonstriksi pembuluh darah uterus, dan pada akhirnya menimbulkan iskemia yang dirasakan sebagai nyeri [7]. Selain itu, kandungan tinggi gula dan garam dalam *fast food* dapat memperburuk kondisi inflamasi dan retensi cairan yang turut memperparah gejala menstruasi.

Faktor lain yang turut berkontribusi pada kejadian dismenore meliputi usia menarche dini, lama menstruasi yang panjang, faktor psikologis seperti stres, kurangnya aktivitas fisik, berat badan berlebih, serta riwayat keluarga. Dismenore mengakibatkan aktivitas belajar terganggu, konsentrasi menurun, bahkan dapat menyebabkan remaja putri tidak mampu menyerap materi pelajaran yang disampaikan selama proses pembelajaran berlangsung [8].

Makanan cepat saji merupakan makanan yang sangat digemari oleh remaja saat ini karena sesuai dengan selera, harganya terjangkau, dan mudah didapatkan. Makanan seperti gorengan, bakso bakar, burger, mie ayam, dan sejenisnya cenderung tinggi lemak. Apabila tubuh menghasilkan prostaglandin dalam jumlah berlebih akibat konsumsi lemak yang tinggi, maka hal ini dapat menyebabkan terjadinya dismenore [9]. Akan tetapi, hubungan ini bersifat multifaktorial dan tidak selalu dapat dibuktikan secara statistik pada setiap populasi.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada 31 remaja putri di SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar, diperoleh data bahwa sebanyak 24 responden mengonsumsi makanan *fast food*, sementara 7 responden tidak mengonsumsinya. Dari segi frekuensi, 4 responden selalu mengonsumsi, 10 responden sering, dan 17 responden jarang mengonsumsi makanan *fast food*. Pada bagian kuesioner dismenore, sebanyak 15 responden mengalami dismenore berat dan 16 responden mengalami dismenore sedang. Berdasarkan wawancara, sebagian responden menyatakan bahwa nyeri haid yang dialami sampai menyebabkan ketidakhadiran di sekolah. Alasan mengonsumsi *fast food* yang paling banyak disebutkan adalah harga yang relatif murah, mudah dijangkau, serta rasa yang enak.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan makan makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan menjadi dasar bagi upaya promosi kesehatan reproduksi remaja, khususnya dalam konteks pola makan dan kesehatan menstruasi.

2. Metode Penelitian

2.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Desain *cross-sectional* adalah suatu metode pengumpulan data yang dilakukan pada satu titik waktu tertentu untuk memperoleh gambaran tentang karakteristik atau fenomena pada populasi yang diteliti, di mana data dikumpulkan dari partisipan dalam waktu yang bersamaan [10]. Metode korelasi digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel independen (kebiasaan makan makanan *fast food*) dengan variabel dependen (kejadian dismenore).

2.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Baitussalam, yang berlokasi di Desa Krueng Cot Aron, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar, Provinsi Aceh. Sekolah ini merupakan institusi pendidikan menengah atas negeri berakreditasi A yang berada di bawah naungan Dinas Pendidikan Kabupaten Aceh Besar. Letak geografis sekolah yang berbatasan langsung dengan Kota Banda Aceh menjadikannya mudah diakses oleh masyarakat sekitar. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 Mei hingga 9 Juni 2026, dengan pengumpulan data berlangsung selama 3 hari yaitu pada tanggal 6–9 Juni 2026.

2.3 Populasi dan Sampel

2.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan atau totalitas dari individu, objek, atau subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang akan diteliti [11]. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar yang berjumlah 135 orang.

2.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki sifat dan karakteristik yang sama serta bersifat representatif [11]. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, yaitu teknik di mana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi [12]. Dengan demikian, seluruh 135 siswi kelas X dan XI dijadikan responden dalam penelitian ini.

2.4 Variabel Penelitian

2.4.1 Variabel Independen (Bebas)

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan makan makanan *fast food*, yaitu konsumsi makanan pada remaja yang tidak memenuhi prinsip gizi seimbang, seperti konsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi lemak, gula, dan garam.

2.4.2 Variabel Dependen (Terikat)

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kejadian dismenore pada remaja putri, yaitu kondisi nyeri haid yang ditandai dengan rasa nyeri di perut bagian bawah saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas belajar atau kegiatan sehari-hari.

2.5 Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Kebiasaan Makan Makanan Cepat Saji (Fast Food)	Konsumsi makanan pada remaja yang tidak memenuhi prinsip gizi seimbang, seperti: konsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi lemak, gula dan garam	Kuesioner	Ordinal (Likert)	Baik (31–40), Cukup (21–30), Kurang (10–20) (Arikunto dalam Wawan & Dewi, 2019)
Dismenore	Kondisi nyeri haid yang dialami remaja putri, ditandai dengan rasa nyeri di perut bagian bawah saat menstruasi, yang dapat mengganggu aktivitas belajar atau keseharian	Kuesioner	Ordinal (Guttman)	Tidak Dismenore (Skor = 0), Ringan (Skor = 1–2), Sedang (Skor = 3–5), Berat (Skor = 6–10) (Arista PM, 2017)

2.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar kuesioner yang diadopsi dan dimodifikasi dari penelitian Ni Putu Pradina Sari (2022) tentang hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner tertutup, yaitu kuesioner yang sudah tersedia jawabannya sehingga responden tinggal memilih jawaban yang sesuai dengan kondisi yang dialami.

Kuesioner kebiasaan makan makanan *fast food* terdiri dari 10 pertanyaan dengan bentuk pernyataan negatif. Penilaian menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban: selalu (skor 1), sering (skor 2), kadang-kadang (skor 3), dan tidak pernah (skor 4). Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin baik kebiasaan makan responden terhadap konsumsi makanan *fast food*. Adapun kategorisasi hasil ukur disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Pemberian Skor Kuesioner dan Hasil Ukur

Variabel	Pilihan Jawaban	Skor	Kategori
Kebiasaan Makan Makanan Fast Food	Selalu	1	Baik: 31–40
	Sering	2	Cukup: 21–30
	Kadang-Kadang	3	Kurang: 10–20
	Tidak Pernah	4	
Kejadian Dismenore	Ya / Tidak	0 atau 1	Tidak Dismenore = 0
			Ringan = 1–2
			Sedang = 3–5
			Berat = 6–10

Kuesioner kejadian dismenore terdiri dari 10 pertanyaan dengan menggunakan skala Guttman. Kuesioner ini memuat 8 pernyataan positif dan 2 pernyataan negatif. Pada pernyataan positif, jawaban "ya" diberi skor 1 dan "tidak" diberi skor 0, sedangkan pada pernyataan negatif penilaian dilakukan secara terbalik.

2.7 Uji Validitas dan Reliabilitas

2.7.1 Validitas

Validitas diuji menggunakan uji *Pearson Product Moment* terhadap 30 responden dengan bantuan program SPSS. Kriteria valid adalah apabila nilai r hitung $\geq r$ tabel (pada $\alpha = 0,05$). Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan pada variabel perilaku mengonsumsi makanan *fast food* memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,361), dengan rentang nilai r hitung antara 0,47 hingga 0,70, sehingga seluruh item dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai alat ukur penelitian.

2.7.2 Reliabilitas

Reliabilitas diuji menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* dengan bantuan SPSS. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai $\alpha \geq 0,70$. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* pada variabel perilaku mengonsumsi *fast food* sebesar 0,82 dan pada variabel kejadian dismenore sebesar 0,76. Kedua nilai tersebut melebihi 0,60, sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan konsisten untuk digunakan dalam pengumpulan data.

2.8 Pengumpulan Data

Data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner secara langsung oleh responden di SMA Negeri 1 Baitussalam. Data sekunder diperoleh dari jurnal, lembaga, dan instansi terkait seperti WHO, Kemenkes RI, dan Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. Proses pengumpulan data mencakup tiga tahap, yaitu tahap persiapan (pengurusan izin administrasi), tahap pelaksanaan (pembagian dan pengisian kuesioner setelah *informed consent* ditandatangani), dan tahap terminasi (pengumpulan kuesioner dan pelaporan kepada pihak sekolah).

2.9 Analisis Data

2.9.1 Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi dan proporsi dari masing-masing variabel independen maupun dependen, menggunakan rumus:

$$P = (f/n) \times 100\%$$

di mana P adalah persentase, f adalah frekuensi teramati, dan n adalah jumlah sampel.

2.9.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (kebiasaan makan makanan *fast food*) dengan variabel dependen (kejadian dismenore) menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Rumus *Chi-Square* yang digunakan adalah:

$$\chi^2 = \sum [(fo - fe)^2 / fe]$$

di mana χ^2 adalah nilai Chi-Square, fo adalah frekuensi hasil pengamatan, dan fe adalah frekuensi nilai yang diharapkan. Jika $p\text{-value} \leq 0,05$ maka hubungan dinyatakan signifikan; jika $p\text{-value} > 0,05$ maka hubungan dinyatakan tidak signifikan [13].

2.10 Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan tiga prinsip etika penelitian, yaitu *respect for persons* (menghormati otonomi responden untuk mengambil keputusan mandiri), *beneficence and non-maleficence* (memberikan manfaat maksimal dengan risiko minimal), dan *justice* (keadilan distributif dalam memperlakukan setiap responden) [14].

Seluruh responden menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*) sebelum berpartisipasi dalam penelitian.

3. Hasil dan Diskusi

3.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Baitussalam yang berlokasi di Desa Krueng Cot Aron, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar, Provinsi Aceh. SMA Negeri 1 Baitussalam merupakan salah satu institusi pendidikan menengah atas negeri yang telah memperoleh akreditasi A dan berada di bawah naungan Dinas Pendidikan Kabupaten Aceh Besar. Sekolah ini terletak di wilayah yang berbatasan langsung dengan Kota Banda Aceh sebagai ibu kota Provinsi Aceh, sehingga mudah diakses oleh masyarakat dari berbagai wilayah sekitarnya.

SMA Negeri 1 Baitussalam telah memberikan kontribusi nyata dalam dunia pendidikan di Kabupaten Aceh Besar sejak berdirinya. Sekolah ini memiliki tenaga pengajar yang berpengalaman, sarana dan prasarana pendidikan yang memadai, serta aktif menyelenggarakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Visi sekolah adalah mewujudkan peserta didik yang beriman, bertakwa, berprestasi, berkarakter Islami, dan mampu bersaing di era global dengan mengedepankan nilai-nilai budaya dan kearifan lokal.

3.2 Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 135 siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar, karakteristik responden berdasarkan umur dan kelas disajikan pada Tabel 3 dan Tabel 4.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	N	%
15–16 tahun	71	52,6%
17–18 tahun	64	47,4%
Total	135	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 3, dari 135 responden, sebagian besar berumur 15–16 tahun yaitu sebanyak 71 orang (52,6%), sedangkan responden yang berumur 17–18 tahun sebanyak 64 orang (47,4%). Distribusi usia yang hampir merata ini mencerminkan bahwa responden berada pada rentang usia remaja menengah hingga akhir, yang merupakan periode penting dalam perkembangan reproduksi. Pada rentang usia ini, siklus menstruasi masih dalam proses pematangan sehingga risiko mengalami dismenore primer relatif lebih tinggi dibandingkan perempuan dewasa.

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	N	%
X 1	14	10,4%
X 2	14	10,4%
X 3	14	10,4%
X 4	14	10,4%
X 5	6	4,4%
XI 1	19	14,1%

Kelas	N	%
XI 2	15	11,1%
XI 3	13	9,6%
XI 4	18	13,3%
XI 5	8	5,9%
Total	135	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 4, penyebaran sampel penelitian tersebar secara menyeluruh di 10 kelas X dan XI. Kontribusi responden terbanyak berasal dari kelas XI 1 sebanyak 19 orang (14,1%), sedangkan responden paling sedikit berasal dari kelas X 5 sebanyak 6 orang (4,4%). Perbedaan jumlah ini mencerminkan variasi jumlah siswi perempuan yang ada di masing-masing kelas.

3.3 Analisis Univariat

3.3.1 Kebiasaan Makan Makanan Fast Food

Distribusi frekuensi kebiasaan makan makanan *fast food* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makan Makanan *Fast Food*

Kategori Kebiasaan Makan Makanan Fast Food	n	%
Baik (skor 31–40)	15	11,1%
Cukup (skor 21–30)	115	85,2%
Kurang (skor 10–20)	5	3,7%
Total	135	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 5, sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan makanan *fast food* dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 115 orang (85,2%). Responden dengan kategori baik sebanyak 15 orang (11,1%), sedangkan kategori kurang sebanyak 5 orang (3,7%).

Tingginya proporsi responden dalam kategori cukup (85,2%) menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji masih cukup tinggi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kemudahan memperoleh makanan, harga yang relatif terjangkau, cita rasa yang disukai, promosi melalui media sosial, serta pengaruh teman sebaya. *Fast food* umumnya mengandung lemak jenuh, gula, garam, dan kalori dalam jumlah tinggi, tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh [15].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pradina Sari (2022) yang menemukan bahwa sebagian besar remaja memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* pada kategori cukup, yang dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup modern yang mengutamakan kepraktisan dalam memilih makanan [16]. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Annisa (2022) yang menyatakan bahwa pola makan remaja cenderung dipengaruhi oleh lingkungan sosial, kebiasaan keluarga, dan perkembangan industri makanan cepat saji [17].

Makanan cepat saji yang tinggi gula atau lemak dapat memicu pelepasan dopamin dalam otak — zat kimia yang terkait dengan perasaan senang — sehingga makanan *fast food* menjadi sangat memikat bagi remaja. Tingginya

kadar gula dan lemak dalam *fast food* juga dapat memicu respons yang berpotensi berdampak negatif pada kesehatan dalam jangka panjang [18]. Konsumsi *fast food* secara berlebihan dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko obesitas, gangguan metabolisme, penyakit kardiovaskular, dan berbagai masalah kesehatan lainnya, sehingga remaja dianjurkan untuk membatasi konsumsinya dan memperbanyak konsumsi buah, sayur, dan makanan bergizi seimbang.

3.3.2 Kejadian Dismenore

Distribusi frekuensi kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenore

Kategori Kejadian Dismenore	N	%
Tidak Dismenore (skor 0)	5	3,7%
Dismenore Ringan (skor 1–2)	28	20,7%
Dismenore Sedang (skor 3–5)	69	51,1%
Dismenore Berat (skor 6–10)	33	24,4%
Total	135	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 6, sebagian besar responden mengalami dismenore sedang yaitu sebanyak 69 orang (51,1%), diikuti oleh dismenore berat sebanyak 33 orang (24,4%), dismenore ringan sebanyak 28 orang (20,7%), dan tidak mengalami dismenore sebanyak 5 orang (3,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (96,3%) mengalami nyeri haid dengan derajat yang bervariasi, dan mayoritas mengalaminya pada tingkat sedang.

Dismenore terjadi akibat peningkatan sintesis dan pelepasan prostaglandin secara berlebihan dari endometrium selama fase luteal dan menstruasi. Prostaglandin menyebabkan kontraksi berlebih pada miometrium, mengakibatkan iskemia dan hipoksia pada otot rahim sehingga menimbulkan rasa nyeri [19]. Pada masa remaja, sistem reproduksi masih mengalami proses pematangan sehingga produksi hormon prostaglandin cenderung lebih tinggi, yang dapat meningkatkan intensitas kontraksi uterus.

Tingginya angka dismenore sedang pada penelitian ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor selain pola makan. Faktor-faktor tersebut meliputi usia menarche, lama menstruasi, riwayat keluarga, aktivitas fisik, status gizi, kualitas tidur, dan tingkat stres. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Annisa (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami dismenore kategori sedang, dan dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami remaja serta dapat memengaruhi aktivitas belajar maupun kegiatan sehari-hari [17]. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Amir, Siregar, dan Syukri (2022) yang menyatakan bahwa nyeri haid masih menjadi salah satu keluhan utama pada remaja putri sehingga diperlukan edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan penatalaksanaan dismenore [1].

Dampak dismenore sangat luas dan berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan remaja. Dismenore dikaitkan dengan penurunan kualitas hidup, berdampak pada hubungan keluarga, persahabatan, kegiatan sosial, dan olahraga, serta sering menyebabkan ketidakhadiran dari sekolah dan penurunan kinerja akademik. Dampak negatif pada kinerja akademik meliputi kehadiran di kelas, penulisan tugas, penyelesaian pekerjaan rumah, kelulusan ujian, dan pencapaian nilai, di mana konsentrasi di kelas merupakan aspek yang paling banyak dipengaruhi [20]. Selain itu, dismenore juga memberikan dampak signifikan pada suasana hati dan dapat berperan dalam perkembangan kecemasan dan kesedihan pada remaja [21].

3.4 Analisis Bivariat

3.4.1 Hubungan Kebiasaan Makan Makanan Fast Food dengan Kejadian Dismenore

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan makanan *fast food* dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Tabulasi Silang Hubungan Kebiasaan Makan Makanan *Fast Food* dengan Kejadian Dismenore

Kejadian Dismenore	Fast Food Baik (31–40)	Fast Food Cukup (21–30)	Fast Food Kurang (10–20)	Total	p-value
Tidak Dismenore	1 (20,0%)	4 (80,0%)	0 (0,0%)	5 (100%)	0,827
Dismenore Ringan	2 (7,1%)	26 (92,9%)	0 (0,0%)	28 (100%)	
Dismenore Sedang	8 (11,6%)	58 (84,1%)	3 (4,3%)	69 (100%)	
Dismenore Berat	4 (12,1%)	27 (81,8%)	2 (6,1%)	33 (100%)	
Total	15 (11,1%)	115 (85,2%)	5 (3,7%)	135 (100%)	

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 7, hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai p-value = 0,827. Karena nilai p-value > α (0,05), maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan makanan *fast food* dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar.

Berdasarkan tabulasi silang dapat diketahui bahwa dari 115 responden dengan kategori konsumsi *fast food* cukup, sebanyak 4 responden tidak mengalami dismenore, 26 mengalami dismenore ringan, 58 mengalami dismenore sedang, dan 27 mengalami dismenore berat. Dari 15 responden dengan kategori konsumsi *fast food* baik, sebanyak 1 responden tidak mengalami dismenore, 2 mengalami dismenore ringan, 8 mengalami dismenore sedang, dan 4 mengalami dismenore berat. Sedangkan dari 5 responden dengan kategori konsumsi *fast food* kurang, sebanyak 3 mengalami dismenore sedang dan 2 mengalami dismenore berat.

3.5 Pembahasan Hubungan Kebiasaan Makan Makanan Fast Food dengan Kejadian Dismenore

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan makanan *fast food* dengan kejadian dismenore (p-value = 0,827 > 0,05). Hal ini bermakna bahwa pada populasi remaja putri di SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar, perbedaan tingkat konsumsi *fast food* tidak secara statistik berhubungan dengan perbedaan derajat keparahan dismenore yang dialami.

Secara teori, konsumsi makanan *fast food* yang tinggi kandungan lemak jenuh dapat memengaruhi proses pembentukan prostaglandin yang berperan dalam kontraksi uterus saat menstruasi. Namun, kejadian dismenore merupakan kondisi yang bersifat multifaktorial sehingga tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan. Faktor lain seperti usia menarche, lama menstruasi, riwayat keluarga, status gizi, aktivitas fisik, tingkat stres, kualitas tidur, serta keseimbangan hormonal diduga memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap timbulnya nyeri haid dibandingkan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor. Pertama, sebagian besar responden (85,2%) berada dalam kategori cukup mengonsumsi *fast food*, sehingga variasi frekuensi konsumsi antarresponden relatif kecil dan tidak mampu menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik terhadap kejadian dismenore. Distribusi yang tidak merata ini mengakibatkan uji *Chi-Square* tidak sensitif dalam mendeteksi hubungan, yang juga tercermin dari catatan SPSS bahwa 8 sel (66,7%) memiliki *expected count* kurang dari 5. Kedua, kejadian dismenore pada responden kemungkinan lebih banyak dipengaruhi oleh faktor

biologis dan hormonal yang tidak diukur dalam penelitian ini, seperti kadar prostaglandin, riwayat keluarga, atau kondisi endokrinologis lainnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari dan Agustin (2023) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri ($p > 0,05$). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa meskipun makanan cepat saji mengandung lemak jenuh yang secara teoritis dapat meningkatkan sintesis prostaglandin, pengaruhnya tidak cukup kuat apabila dibandingkan dengan faktor biologis, hormonal, dan genetik yang lebih dominan dalam menyebabkan dismenore [22].

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Priska et al. (2025) yang berjudul "Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres dengan Disminorea pada Siswi SMAN 7 Bekasi." Penelitian tersebut menggunakan desain *cross-sectional* dengan 60 responden dan dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore ($p\text{-value} = 0,099 > 0,05$). Sebaliknya, penelitian tersebut menemukan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian dismenore ($p = 0,004$; $OR = 23,50$). Peneliti menjelaskan bahwa meskipun sebagian besar responden sering mengonsumsi makanan cepat saji, konsumsi tersebut belum terbukti berhubungan secara statistik dengan dismenore, dan hal ini diduga dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih dominan seperti aktivitas fisik [23].

Kesamaan hasil penelitian ini dengan beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konsumsi makanan *fast food* bukan merupakan faktor yang secara langsung dan konsisten berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Dalam praktiknya, kejadian dismenore lebih dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor, seperti aktivitas fisik, faktor hormonal, status gizi, riwayat keluarga, maupun kondisi psikologis. Oleh karena itu, hubungan antara konsumsi *fast food* dan dismenore tidak selalu dapat dibuktikan secara statistik pada setiap populasi penelitian.

Berbeda dengan penelitian ini, terdapat beberapa penelitian yang melaporkan adanya hubungan antara pola makan dengan dismenore. Penelitian Wifa Silmi Nurhajjah (2022) tentang pola makan dan dismenore pada remaja putri di MTS Ar-Rahmah Kota Tasikmalaya menunjukkan bahwa responden terbanyak memiliki pola makan yang kurang baik, disertai kebiasaan sering melewatkan sarapan dan pola makan yang tidak teratur yang berhubungan dengan kondisi psikologis atau stres [24]. Perbedaan hasil penelitian ini dengan penelitian yang melaporkan adanya hubungan dapat disebabkan oleh perbedaan instrumen pengukuran, karakteristik populasi, skala penilaian, serta faktor-faktor perancu yang dikontrol dalam masing-masing penelitian.

Meskipun hasil penelitian ini tidak menunjukkan hubungan yang signifikan, penting untuk dipahami bahwa kebiasaan makan *fast food* yang tidak sehat tetap merupakan faktor risiko bagi berbagai masalah kesehatan lainnya. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2023), dampak konsumsi *fast food* berlebihan meliputi peningkatan risiko obesitas, hipertensi, diabetes mellitus tipe 2, kanker kolorektal, penyakit jantung koroner, hingga stroke [25]. Konsumsi *fast food* berlebihan dengan asupan energi tinggi telah terbukti meningkatkan risiko obesitas hingga 2,27 kali lebih tinggi, dan obesitas sendiri merupakan salah satu faktor yang dapat memperparah dismenore melalui mekanisme hiperplasi pembuluh darah yang mengganggu aliran darah ke uterus [26]. Oleh karena itu, meskipun dalam penelitian ini tidak ditemukan hubungan langsung yang signifikan antara kebiasaan *fast food* dan dismenore, penerapan pola makan sehat dan seimbang tetap sangat dianjurkan bagi seluruh remaja putri demi menjaga kesehatan reproduksi maupun kesehatan tubuh secara keseluruhan.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kebiasaan makan makanan *fast food* dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar yang dilakukan terhadap 135 responden, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Pertama, kebiasaan makan makanan *fast food* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar sebagian besar berada pada kategori cukup, yaitu sebanyak 115 responden (85,2%), kategori baik sebanyak 15 responden (11,1%), dan kategori kurang sebanyak 5 responden (3,7%). Tingginya proporsi kategori cukup ini mencerminkan bahwa konsumsi makanan cepat saji masih merupakan kebiasaan yang lazim di kalangan remaja putri, dipengaruhi oleh faktor keterjangkauan harga, rasa, dan aksesibilitas. Kedua, kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar sebagian besar berada pada kategori dismenore sedang, yaitu sebanyak 69 responden (51,1%), diikuti dismenore berat sebanyak 33 responden (24,4%), dismenore ringan sebanyak 28 responden (20,7%), dan tidak dismenore sebanyak 5 responden (3,7%).

Data ini menunjukkan bahwa hampir seluruh siswi (96,3%) mengalami nyeri haid, sehingga dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang perlu mendapat perhatian serius di lingkungan sekolah. Ketiga, hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,827$ ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan makanan *fast food* dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar. Kejadian dismenore pada populasi ini kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang bersifat multifaktorial, seperti usia menarche, aktivitas fisik, tingkat stres, kualitas tidur, status gizi, riwayat keluarga, dan keseimbangan hormonal. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar pihak sekolah meningkatkan program edukasi kesehatan reproduksi dan gizi seimbang, remaja putri didorong untuk membatasi konsumsi *fast food* dan menerapkan pola makan sehat, serta penelitian selanjutnya diharapkan menggali faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi kejadian dismenore dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih beragam.

Referensi

- [1] A. Amir, S. A. Siregar, dan M. Syukri, "Edukasi Kesehatan Reproduksi, Pelatihan Mengurangi Nyeri Haid Dengan Metode Stretching, Dan Pembentukan Peer Educator," *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, vol. 6, no. 1, hal. 369, 2022.
- [2] Kementerian Kesehatan RI, *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, Jakarta: Kemenkes RI, 2019.
- [3] S. Furness, S. Bahri, dan K. Khan, "Nutritional supplements for dysmenorrhea," *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019.
- [4] Kementerian Kesehatan RI, *Profil Kesehatan Indonesia 2023*, Jakarta: Kemenkes RI, 2024.
- [5] Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, *Profil Kesehatan Provinsi Aceh*, Banda Aceh: Dinkes Aceh, 2019.
- [6] N. P. Sari et al., "Pola konsumsi *fast food* dan dismenore di Banda Aceh," *Jurnal Kesehatan*, 2022.
- [7] M. Y. Dawood, "Primary dysmenorrhea: Advances in pathogenesis and management," *Obstetrics & Gynecology*, 2006.
- [8] Harianti Br. Ginting, "Pengaruh dismenore terhadap aktivitas belajar remaja putri," *Jurnal Kesehatan*, 2021.
- [9] D. N. Aulia, S. Riyana, dan D. N. Anisa, "Hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan nyeri dismenore primer," *Jurnal Kesehatan*, 2024.
- [10] A. R. Iskandar, *Dasar Metodologi Penelitian*, Bandung: Alfabeta, 2023.
- [11] Yuliana, *Statistik untuk Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Salemba Medika, 2024.
- [12] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2023.
- [13] Amelia, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: EGC, 2020.
- [14] W. Haryani dan I. Setyobroto, *Etika Penelitian*, Jakarta: Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta Selatan, 2022.
- [15] T. Saras, *Menggal Dampak Junk Food: Membedah Realitas dan Mencari Solusi*, Yogyakarta: Tiram Media, 2023.
- [16] N. P. Pradina Sari, "Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri," Skripsi, 2022.
- [17] T. Annisa, "Hubungan Antara Pola Makan Dengan Dismenore Pada Remaja," *PhD Thesis Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*, 2022.
- [18] M. Chyntaka dan D. Murni, *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, Jakarta: Salemba Medika, 2023.
- [19] R. Ristiani, M. Rahman, dan N. Riza, *Kupas Tuntas Gangguan Menstruasi dan Penanganannya*, Jakarta: Guepedia, 2023.
- [20] H. Goswami, D. Kumar, dan S. Biswas, "Dysmenorrhea impact and insights," *Journal of Health Studies*, 2023.
- [21] Horvat et al., "Cognitive behavioral strategies and dysmenorrhea," *Journal of Pain Research*, 2023.
- [22] Sari dan Agustin, "Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri," 2023.
- [23] Priska Anggun D., Sarah Mardiyah, Wiwit Wijayanti, dan Maria Poppy, "Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stress Dengan Dismenore Pada Siswi SMAN 7 Bekasi," *Jurnal Kesehatan*, vol. 32, hal. 35–43, 2025.
- [24] W. S. Nurhajjah, "Pola Makan Dihubungkan Dengan Dismenorhea Pada Remaja Putri di MTS Ar-Rahmah Kota Tasikmalaya," 2022.
- [25] Kementerian Kesehatan RI, "Pengaruh Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja," 2023.
- [26] Retno dan Amalia, "Status gizi dan dismenore," *Jurnal Gizi*, 2023.