

PERAN MAKANAN SIAP SAJI TERHADAP DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH PUSKESMAS TANAH JAMBO AYE, KABUPATEN ACEH UTARA, PROVINSI ACEH TAHUN 2025

Ulfa mahera¹, Sri Rezeki², Mintaria Harefa³, Juita Deli Nduru⁴, Yulisna Sembiring⁵, Yusp dawati Br
Lembong⁶, Yusyanti⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medan

Email: 2419201651@mitrahusada.ac.id, srirezeki@mitrahusada.ac.id,
2419201079@mitrahusada.ac.id, 2519201610@mitrahusada.ac.id, 2519201535@mitrahusada.ac.id,
2519201539@mitrahusada.ac.id, 2519201540@mitrahusada.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase transisi perkembangan yang krusial, dicirikan oleh kematangan organ reproduksi. Namun, fenomena gangguan menstruasi masih prevalen terjadi, di mana sekitar 75% remaja melaporkan keluhan dismenore (nyeri haid). Faktor gaya hidup, khususnya tingginya frekuensi konsumsi makanan siap saji (*fast food*) yang kaya akan lemak jenuh namun rendah serat, disinyalir berkontribusi terhadap peningkatan sekresi prostaglandin yang menjadi mediator utama timbulnya nyeri haid. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi antara pola konsumsi makanan siap saji dengan prevalensi kejadian dismenore pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Tanah Jambo Aye, Kabupaten Aceh Utara, Provinsi Aceh, pada tahun 2025. Penelitian ini menerapkan desain analitik korelasi melalui pendekatan *cross-sectional*. Populasi studi mencakup seluruh remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Tanah Jambo Aye, dengan penentuan sampel menggunakan teknik *total sampling* sehingga diperoleh 30 responden. Instrumen penelitian berupa kuesioner digunakan untuk pengumpulan data, yang selanjutnya diuji secara statistik menggunakan uji *Chi-Square* guna menentukan signifikansi hubungan antar variabel. Hasil analisis univariat menyatakan mayoritas responden selalu mengonsumsi makanan siap saji sebanyak 25 orang (83,3%) dan mayoritas mengalami dismenore berat sebanyak 17 orang setara dengan 56,7%. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan siap saji dengan kejadian dismenore, di mana mayoritas remaja yang selalu mengonsumsi makanan siap saji mengalami dismenore berat (53,4%) dengan nilai *p-value* 0,018 ($< 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan siap saji berperan secara signifikan terhadap terjadinya dismenore pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Jambo Aye. Remaja diharapkan dapat mengurangi perilaku konsumsi makanan siap saji untuk menjaga kesehatan reproduksi.

Kata Kunci: Makanan Cepat Saji, Disminore, Remaja Putri.

ABSTRACT

Adolescence is a crucial developmental transition phase characterized by reproductive organ maturity. However, menstrual disorders remain prevalent, with approximately 75% of adolescents reporting dysmenorrhea (menstrual pain). Lifestyle factors, particularly the high frequency of fast food consumption, which is rich in saturated fat but low in fiber, are thought to contribute to increased prostaglandin secretion, the primary mediator of menstrual pain. This study aimed to analyze the correlation between fast food consumption patterns and the prevalence of dysmenorrhea among adolescent girls in the Tanah Jambo Aye Community Health Center (Puskesmas), North Aceh Regency, Aceh Province, in 2025. This study employed a correlational analytic design through a cross-sectional approach. The study population included all adolescent girls in the Tanah Jambo Aye Community Health Center (Puskesmas) area, with a total sampling technique used to obtain 30 respondents. A questionnaire was used for data collection, which was then statistically tested using the Chi-Square test to determine the significance of the relationship between variables. Univariate analysis revealed that the majority of respondents (25 respondents) regularly consumed fast food, with 17 (56.7%) experiencing severe dysmenorrhea. Bivariate analysis revealed a significant association between fast food consumption and dysmenorrhea. The majority of adolescents who regularly consumed fast food experienced severe dysmenorrhea (53.4%), with a p-value of 0.018 (<0.05). The study results indicate that fast food consumption plays a significant role in the occurrence of dysmenorrhea in adolescent girls in the Tanah Jambo Aye Community Health Center (Puskesmas) working area. Adolescents are encouraged to reduce their fast food consumption to maintain reproductive health.

Keywords: Fast Food, Dysmenorrhea, Adolescent Girls.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode transisi yang ditandai oleh perubahan fisiologis, seperti menarke atau menstruasi pertama (Herna Rinayanti Manurung, 2024). Salah satu keluhan yang sering dialami perempuan adalah nyeri saat menstruasi (disminore), yang dapat terjadi pada berbagai usia sejak awal terjadinya menstruasi (Fitrianti, 2023). Prevalensi nyeri menstruasi pada perempuan usia produktif dilaporkan berada pada kisaran 45,95% (Kristina, 2021). Walau bagaimanapun, statistik menunjukkan bahawa sekitar 75% remaja perempuan mengalami gangguan berkaitan haid, seperti haid yang tidak teratur,

pendarahan yang berlebihan, dan terutamanya dismenore (Herna Rinayanti Manurung, 2024) Dismenore, atau sakit senggugut, merupakan kekejangan otot rahim yang berlaku semasa haid dan boleh menjejaskan kualiti hidup serta aktiviti harian remaja (Wandari, Lia, 2024).

Wanita yang sering mengalami dismenore parah/nyeri perut bagian bawah yang terjadi sekitar 40-60% dari waktu berpotensi mengalami infertilitas (Ribur Sinaga, 2022). Prevalensi dismenore diberbagai negara menunjukkan angka yang cukup tinggi. Di Amerika Serikat sekitar 85% perempuan mengalami disminore, sementara di Italia sebesar 84.1% dan di Australia mencapai 80%.

Dikawasan Asia Tenggara, prevalensi disminore juga tergolong tinggi, dengan Malaysia mencatat angka 69.4% dan Thailand sebesar 84.2% (Siti Nurmawan Sinaga, 2022). Di Indonesia, angka kejadian dismenore mencecah 64.25%, yang terdiri daripada dismenore primer (54.89%) dan dismenore sekunder (9.36%). Temuan ini sejalan dengan SDGs Tujuan 3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera) dalam upaya meningkatkan akses layanan kesehatan reproduksi serta SDGs Tujuan 5 (Kesetaraan Gender) karena keterlibatan dan dukungan suami memperkuat pemberdayaan perempuan dalam menentukan pilihan kesehatan reproduksi. Salah satu faktor gaya hidup yang dikenal pasti menyumbang kepada kejadian dismenore adalah corak pemakanan, khususnya pengambilan makanan cepat saji (*fast food*). Makanan yang disiapkan dan disajikan dengan waktu singkat sangat digemari oleh golongan remaja kerana faktor kepraktisan, rasa yang enak, dan harga yang berpatutan (Nurmawan, 2022). Walau bagaimanapun, makanan jenis ini cenderung mengandung kadar lemak jenuh dan gula yang tinggi serta rendah serat. Tingginya asupan lemak dalam makanan cepat saji berpotensi mengganggu metabolisme hormon progesteron dan mencetuskan peningkatan kadar prostaglandin selanjutnya memicu terjadinya kontraksi rahim yang kuat rasa nyeri semasa haid. Meskipun hubungan antara pemakanan dan dismenore telah banyak dibincangkan, kajian khusus mengenai peranan makanan siap saji terhadap kejadian dismenore di wilayah tertentu seperti Aceh masih terhad (Serrano-Ripoll et al., 2022). Sehubungan

dengan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi peran pengambilan makanan siap saji terhadap kejadian dismenore dalam kalangan remaja perempuan di area Puskesmas Tanah Jambo Aye, Kabupaten Aceh Utara. Dapatan kajian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan maklumat dan kesedaran kepada remaja tentang kepentingan menjaga pemakanan demi kesihatan reproduktif. Disminore menjadi salah satu alasan utama perempuan mencari bantuan medis terkait menstruasi (Lim et al., 2019). Disminore merupakan keluhan nyeri di daerah perut akibat kontraksi rahim yang muncul saat menstruasi. Nyeri ini biasanya mulai dirasakan bersamaan dengan awal haid dan dapat berlangsung selama beberapa jam hingga beberapa hari sampai mencapai intensitas tertinggi (Surbakti, 2025). Disminore diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Disminore primer adalah nyeri menstruasi yang terjadi tanpa adanya kelainan atau penyakit pada organ reproduksi, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri menstruasi yang disebabkan oleh kondisi patologis tertentu, seperti endometriosis atau kista ovarium. Secara umum, perempuan mengalami keluhan berupa nyeri atau kram pada perut menjelang menstruasi yang dapat berlangsung selama 2–3 hari, dan biasanya mulai dirasakan sejak satu hari sebelum menstruasi dimulai. (Septiyani & Simamora, 2022)

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif menggunakan pendekatan cross sectional, yaitu suatu rancangan penelitian yang menilai variabel faktor risiko dan variabel akibat secara bersamaan pada satu waktu pengamatan. Data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh melalui data sekunder.

Penelitian dilaksanakan di Wilayah Puskesmas Tanah Jambo Aye, Kabupaten Aceh Utara, pada periode Mei hingga Juli

2025. Populasi penelitian ini mencakup seluruh remaja putri yang tinggal di wilayah tersebut, penelitian ini menggunakan teknik total sampling dengan jumlah 30 responden. Data diperoleh melalui kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan uji chi-square serta regresi logistik ganda untuk mengetahui hubungan antarvariabel dan mengidentifikasi faktor yang paling dominan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Kategori	(n)	(%)
Makanan Siap Saji		
Selalu	25	83.3%
Kadang-kadang	1	3.3%
Sering	4	13.3
Pola Asuh		
Tidak Disminore	2	6.7%
Disminore Ringan	5	16.7%
Disminore Sedang	6	20%
Disminore Berat	17	56.7%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini adalah 30 orang didapatkan hasil mayoritas responden selalu mengkonsumsi makanan siap saji sebanyak 25 (83.3%) responden dan minoritas kadang-kadang mengkonsumsi makanan siap saji sebanyak 1 (3.3%) responden serta hasil mayoritas mengalami disminore berat sebanyak 17 (56.7%) responden dan minoritas tidak mengalami disminore sebanyak 2 (6.7%) responden

Analisis Bivariat

Makanan Siap Saji	Bullying								Total		Sign
	Tidak Disminore		Disminore Ringan		Disminore Sedang		Disminore Berat				
	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%	
Selalu	2	6.7	2	6.7	5	16.7	16	53.4	25	83.3	0.018
Kadang- kadang	0	0	0	0	1	3.3	0	0	1	3.3	
Sering	0	0	3	10	0	0	1	3.3	4	13.3	
Total	2	6.7	5	16.7	6	20	17	56.7	30	100	

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa sebagian besar dari 30 responden merupakan kelompok mayoritas selalu mengkonsumsi makanan siap saji yang mengalami disminore

PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan penelitian, diketahui bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji (fast food) memiliki hubungan yang bermakna dengan terjadinya dismenore pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Jambo Aye. Hasil ini diperkuat oleh temuan statistik yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden selalu mengonsumsi makanan siap saji cenderung mengalami dismenore pada tingkat berat (Sinaga et al., 2018). Hal ini mengindikasikan pola konsumsi makanan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor utama yang berperan dalam timbulnya nyeri haid yang berat pada remaja. Makanan siap sajimemiliki karakteristik tinggi lemak jenuh, tinggi natrium, namun sangat rendah serat(Kurniasih et al., 2020).

Konsumsi asam lemak jenuh yang berlebihan dapat mengganggu metabolisme tubuh dan memicu peningkatan produksi hormon prostaglandin. Prostaglandin inilah yang menyebabkan otot rahim berkontraksi lebih kuat (vasokonstriksi)(Ribur et al., 2024), sehingga timbul rasa nyeri atau kram

berat sebanyak 16 orang (53.4%) dan minoritas kadang-kadang mengonsumsi makanan siap saji mengalami disminore sedang sebanyak 1 orang (3.3%) dengan nilai p value 0,018

yang hebat pada area perut bagian bawah saat menstruasi. Sebaliknya, asupan gizi yang seimbang dan kaya serat diketahui dapat membantu menyeimbangkan hormon dan mengurangi gejala nyeri tersebut. Fenomena tingginya konsumsi makanan siap saji di lokasi penelitian kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor kepraktisan dan ketersediaan makanan tersebut di lingkungan sekitar remaja(siti nurmawan sinaga, 2024).

Remaja cenderung memilih makanan yang cepat saji karena rasa yang gurih dan gaya hidup yang dinamis, tanpa menyadari dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan reproduksi mereka. Tingginya angka kejadian dismenore berat (56,7%) dalam penelitian ini menunjukkan bahwa masalah ini tidak boleh dianggap remeh, karena nyeri yang hebat dapat mengganggu aktivitas harian, menurunkan konsentrasi belajar, hingga menyebabkan ketidakhadiran di lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa gaya hidup, termasuk pola makan, merupakan faktor risiko yang dapat dimodifikasi untuk mengurangi kejadian dismenore

primer(Kartika Pebrianti et al., 2025). Dengan adanya hubungan yang signifikan ini (p-value 0,018), maka diperlukan upaya edukasi yang lebih masif bagi remaja putri mengenai pentingnya membatasi konsumsi mengurangi konsumsi makanan siap saji dan menerapkan pola makan sehat sebagai upaya pencegahan untuk menurunkan tingkat nyeri haid (Nurliani et al., 2025)

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian dan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji (fast food) memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Jambo Aye Kabupaten Aceh Utara tahun 2025. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji pada tingkat yang sangat tinggi, yang berbanding lurus dengan tingginya angka kejadian dismenore dalam kategori berat di wilayah tersebut. Secara statistik, peran pola makan ini terbukti nyata dalam memengaruhi derajat nyeri haid yang dirasakan oleh remaja.(2025, 2025). Melalui pelaksanaan kegiatan ini, diharapkan remaja putri mampu menurunkan tingkat nyeri dismenore yang dialami. Oleh karena itu, diperlukan adanya upaya edukasi kesehatan yang lebih intensif bagi remaja putri untuk memperbaiki pola makan dan membatasi asupan makanan siap saji guna meminimalisir gangguan kesehatan reproduksi, khususnya nyeri saat menstruasi.(Handra & Yeni, 2024)

REFERENSI

- Ayu Nova Adelina Lumbantobing, Siti Nurmawan Sinaga, Sitti Nuraisyah, E., & Arizona Hutagaol, Evi Safitri, F. M. S. (2022). *Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas Viii Smp Swasta Era Ibang Kota Medan Tahun 2022*. 000.
- Fitrianti, D., Mardhiati, R., Novianus, C., Putih, C., Street, B., Street, L. M., & Street, C. (2023). *Jurnal Riset Kesehatan Determinants Of Fast Food Consumption Behavior*. 12(1), 1–7. <https://doi.org/10.31983/Jrk.V12i1.9190>
- Handra, R., & Yeni. (2024). Hubungan Kejadian Dismenore Dengan Kualitas Hidup Remaja Putri. *Prepotif*, 8(April), 201–209.
- Herna Rinayanti Manurung, Febby Aisyah Putri, Gebryella N Simbolon, S. M., & Pangaribuan, Muji Rahayu, N. R. N. N. (2024). *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Desa Pertumbuhan Kecamatan Wampu Kabupaten Langkat Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024*.
- Kartika Pebrianti, D., Dwi Yanti, R., Suryenti Putri, V., Yunita Rahmadhani, D., Yesni, M., Studi Ilmu Keperawatan Dan Profesi Ners, P., Baiturrahim Jl Moh Yamin No, U. D., Bandung, L., Jelutung, K., & Jambi, K. (2025). Penerapan Senam Dismenorea Pada Siswi Smp Negeri 11 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 7(1), 44–50. <https://doi.org/10.36565/Jak.V7i1.771>
- Kristina, I., Simbolon, M., Sartika, D., & Indah, S. (2021). *Pelaksanaan Senam Dismenorea Pada Remaja Di Sma Katolik Trisakti Medan Tahun 2021*. 4, 451–455.
- Kurniasih, K., Utami, I. T., & Puspita, L. (2020). Hubungan Kekurangan Energi Kronis (Kek) Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Upt Puskesmas Srimulyo Suoh Kabupaten Lampung Barat Tahun 2020. *Jurnal Maternitas*

- Aisyah (Jaman Aisyah)*, 2(1), 61–67.
- Lim, D. J., Manuaba, I. F., Putra, I. G. M., & Budiana, I. N. G. (2019). Masalah Ginekologi Pasien Remaja Di Rsup Sanglah Denpasar Pada April 2016 – Maret 2017. *Intisari Sains Medis*, 10(1), 1–5.
<https://doi.org/10.15562/ism.v10i1.217>
- Nurliani, P., Triwidiyanti, D., & Kartika, I. (2025). Hubungan Perilaku Mengonsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food Dan Junk Food) Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Cokroaminoto Sukaresmi Cianjur 2025. *Jurnal Gizi Semarang*, 8(1), 10–17.
- Nurmawan, Sinaga Siti. (2022). *Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas Viii Smp Swasta Era Ibang Kota Medan Tahun 2022*. 2(8.5.2017), 2003–2005.
- Ribur, S., Gulo, N., Simanjuntak, L., Agussamad, I., & Zega, P. D. (2024). *The Influence Of Primary Services At The Community Health Center , One Of Which Is The Role Of Nurses In Providing Counseling In The Form Of Education About Ispa At The Kedai Durian Community Health Center Medan Johor District In 2024 Puskesmas Plays A Ce*.
- Santania Manalu, Lisa Putri Utami Damanik, Ribur Sinaga, E. M. P., & Wahdina, F. (2022). *The Effect Of Abdominal Stretching Exercise On The Reduction Of Dymenorore Pain In High School Students Of State 1 Borbor , Toba Regency , In 2022*. 53–61.
- Septiyani, T., & Simamora, S. (2022). Family History , Physical Activity And Diet On The Incidence Of Primary Dysmenorrhea In Women. *Journal Of Agri-Food, Nutrition And Public Health*, 2(2), 88–96.
- Serrano-Ripoll, M. J., Zamanillo-Campos, R., Fiol-Deroque, M. A., Castro, A., & Ricci-Cabello, I. (2022). Impact Of Smartphone App-Based Psychological Interventions For Reducing Depressive Symptoms In People With Depression: Systematic Literature Review And Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials. *Jmir Mhealth And Uhealth*, 10(1).
<https://doi.org/10.2196/29621>
- Sinaga, R., Trisnamansyah, S., Insan, H., & Warta, W. (2018). The Effect Of Work Stress, Work Conflict, And The Work Environment On Work Spirit In Employees Pratama Tax Service Office (Kpp) Binjai. *International Journal Of Nusantara Islam*, 6, 208–220.
<https://doi.org/10.15575/ijni.v6i2.11764>
- Siti Nurmawan Sinaga, D. (2024). *Mutu Layanan Kebidanan Dan Kebijakan*.
- Surbakti, I. S. (2025). *The Effect Of Abdominal Stretching Exercises On Reducing Dysmenorrhea Pain In Adolescents In Pertumbukan Village Wampu Subdistrict Langkat Regency North Sumatera Province In 2024*. 5.
- Wandari, Lia, Rosmani Sinaga. (2024). *Hubungan Nilai Indeks Massa Tubuh Dengan Usia Menarche Pada Remaja Di Smpn Abulyatama Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar Provinsi Aceh*.