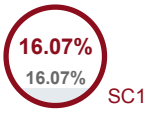
Similarity Report

Metadata

Name of the organization
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Title
Diah Mega U_211520100043
Author(s) Coordinator
perpustakaan umsidairta
Organizational unit
Perpustakaan

Record of similarities

SCs indicate the percentage of the number of words found in other texts compared to the total number of words in the analysed document. Please note that high coefficient values do not automatically mean plagiarism. The report must be analyzed by an authorized person.



3478
Length in words

24709
Length in characters

Alerts

In this section, you can find information regarding text modifications that may aim at temper with the analysis results. Invisible to the person evaluating the content of the document on a printout or in a file, they influence the phrases compared during text analysis (by causing intended misspellings) to conceal borrowings as well as to falsify values in the Similarity Report. It should be assessed whether the modifications are intentional or not.

Characters from another alphabet		0
Spreads	A→	0
Micro spaces		1
Hidden characters		0
Paraphrases (SmartMarks)	a	47

Active lists of similarities

This list of sources below contains sources from various databases. The color of the text indicates in which source it was found. These sources and Similarity Coefficient values do not reflect direct plagiarism. It is necessary to open each source, analyze the content and correctness of the source crediting.

The 10 longest fragments

Color of the text

NO	TITLE OR SOURCE URL (DATABASE)	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
1	The Relationship Between Nutritional Status and the Incidence of Dysmenorrhea in Adolescent Girls: A Frequency Analysis Based on Nutritional Status Categories Sunarto Sunarto, Hery Sumasto, Astuti Setiyani,Ariyanty Lintang Dwi;	20 0.58 %
2	Hubungan Body image, Tingkat Konsumsi Energi, dan Tingkat Konsumsi Lemak dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja Putri di SMAN 1 Krian Sidoarjo Bambang Wirjatmadi,Alnanda Civana Dea;	19 0.55 %
3	https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/jrkm/article/view/18722	16 0.46 %

4	https://www.academia.edu/122594449/Hubungan_Tingkat_Stres_Dan_Perilaku_Konsumsi_Makanan_Cepat_Saji_Terhadap_Kejadian_Disminore_Primer_Pada_Remaja_Putri	15 0.43 %
5	HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DENGAN DISMENOREA DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWI FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN Aras Djohan,Arita Aurelia;	15 0.43 %
6	https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/5597/1/LTA%20RINI%20IISKA%20%2820020023%29.pdf	15 0.43 %
7	http://repo.poltekkes-pontianak.ac.id/314/1/LATIHAN%20SENAM%20UNTUK%20MENGATASI%20NYERI%20HAID%20DI%20PANTI%20ASUHAN.pdf	14 0.40 %
8	http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1415/3/BAB%20II.pdf	14 0.40 %
9	https://jurnal.umj.ac.id/index.php/MyJM/article/download/17648/9217	13 0.37 %
10	https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/5597/1/LTA%20RINI%20IISKA%20%2820020023%29.pdf	13 0.37 %

from RefBooks database (5.95 %)

NO	TITLE	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
Source: Paperity		
1	Hubungan Body image, Tingkat Konsumsi Energi, dan Tingkat Konsumsi Lemak dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja Putri di SMAN 1 Krian Sidoarjo Bambang Wirjatmadi,Alnanda Civana Dea;	84 (8) 2.42 %
2	THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION AND PRIMARY DYMENORHEA INCIDENCE IN ADOLESCENT GIRLS AT SMP IT AL-HIDAYAH, BEKASI DISTRICT Diah Siti Amanah Tusa, Aritonang Tetty Rina,Maslan Pangaribuan;	21 (3) 0.60 %
3	The Relationship Between Nutritional Status and the Incidence of Dysmenorrhea in Adolescent Girls: A Frequency Analysis Based on Nutritional Status Categories Sunarto Sunarto, Hery Sumasto, Astuti Setiyani,Ariyanty Lintang Dwi;	20 (1) 0.58 %
4	HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DENGAN DISMENOREA DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWI FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN Aras Djohan,Arita Aurelia;	15 (1) 0.43 %
5	HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN KERUTINAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI: Relation between Nutritional Status and the Regularity of Exercise with the Incidence of Dysmenorrhea in Adolescent Girls Nurlaily Elvera Zundha, Nindya Triska Susila;	10 (1) 0.29 %
6	Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019 Nurul Mouliza;	9 (1) 0.26 %
7	Pengetahuan Remaja Tentang Covid-19 Dengan Kepatuhan Dalam Menerapkan Protokol Kesehatan di Masa New Normal Pada Siswa Sma Negeri 2 Tuban Ika Putri Ilma Aprillia;	9 (1) 0.26 %
8	HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN ERUPSI GIGI PERMANEN SISWA SD NEGERI 70 MANADO Lantu Virginia A. R., Wowor Vonny N. S., Kawengian Shirley E. S.;	8 (1) 0.23 %
9	Efektivitas Pemberian Jus Alpukat (Persea Americana Mill) Terhadap Penurunan Dismenore Primer Nilda Yulita Siregar,Tri Marini SN;	7 (1) 0.20 %
10	Pemberian Air Jahe Terhadap Nyeri Disminore Supatmi Supatmi, Lilis Ayuningsih,Uswatun Khasanah, Ani Safitri, Yurnalis Yurnalis, Fauziah Nur Alfi;	6 (1) 0.17 %

11	PENGARUH CAT STRETCH EXERCISE TERHADAP INTENSITAS DISMENORE PADA SISWI DI SMA MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA Rena Intihana,Asep Setiawan, Hani Handayani;	5 (1) 0.14 %

Source: Paperity - abstrakty

1	HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KEMANDIRIAN DALAM AKTIVITAS KESEHARIAN PADA ANAK USIA PRASEKOLAH Nurlis, Martunis, Sri Andala;	13 (2) 0.37 %

from the home database (0.00 %)

NO	TITLE	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)

from the Database Exchange Program (0.00 %)

NO	TITLE	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)

from the Internet (10.12 %)

NO	SOURCE URL	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
1	https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/5597/1/LTA%20RINI%20IISKA%20%2820020023%29.pdf	37 (3) 1.06 %
2	https://www.academia.edu/122594449/Hubungan_Tingkat_Stres_Dan_Perilaku_Konsumsi_Makanan_Cepat_Saji_Terhadap_Kejadian_Disminore_Primer_Pada_Remaja_Putri	36 (4) 1.04 %
3	https://eprints.ums.ac.id/95563/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20KAREN%20Terba.pdf	34 (5) 0.98 %
4	https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/jrkm/article/view/18722	34 (4) 0.98 %
5	https://jurnal.umj.ac.id/index.php/MyJM/article/download/17648/9217	27 (3) 0.78 %
6	https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/download/8543/4834	27 (4) 0.78 %
7	https://journal.umgo.ac.id/index.php/Madu/article/download/2429/1365	27 (3) 0.78 %
8	http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3529670&val=30883&title=HUBUNGAN%20FREKUENSI%20KONSUMSI%20FAST%20FOOD%20DAN%20ASUPAN%20ZAT%20GIZI%20MAKRO%20DENGAN%20STATUS%20GIZI%20PADA%20REMAJA	16 (3) 0.46 %
9	https://bemj.e-journal.id/BEMJ/article/download/53/46	15 (3) 0.43 %
10	http://repo.poltekkes-pontianak.ac.id/314/1/LATIHAN%20SENAM%20UNTUK%20MENGATASI%20NYERI%20HAID%20DI%20PANTI%20ASUHAN.pdf	14 (1) 0.40 %
11	http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1415/3/BAB%20II.pdf	14 (1) 0.40 %
12	https://jurnalkesehatan.joln.org/index.php/health/article/download/110/121/223	13 (2) 0.37 %
13	https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/69115/1/MakananCepatSaji_AF_GiziRemaja_MediaLitbangKes_Maret2021.pdf	12 (2) 0.35 %
14	https://repository.unsri.ac.id/23598/3/RAMA_11201_04011281621079_0227108501_0009107605_01_front_ref.pdf	11 (2) 0.32 %
15	https://ejournal.stikes-ranahminang.ac.id/index.php/crm/article/download/23/11/44	10 (1) 0.29 %
16	https://jurnal.akperngawi.ac.id/index.php/cakra/article/download/156/127/	10 (1) 0.29 %
17	https://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/article/download/612/545	9 (1) 0.26 %

18 https://repository.universitas-bth.ac.id/3875/3/DAFTAR%20PUSTAKA.pdf 6 (1) 0.17 %

List of accepted fragments (no accepted fragments)

NO	CONTENTS	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)

FAST FOOD CONSUMPTION AND BODY MASS INDEX WITH THE PAIN SCALE OF DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS
KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN INDEKS MASA TUBUH DENGAN SKALA NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Diah Mega Utami1), Hesty Widowati2), Sri Mukhodim Faridah Hanum3), Evi Rinata4)
1) **Program** Studi S1 Kebidanan, Fakultas **Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah** Sidoarjo, Indonesia
2) **Program** Studi Pendidikan Profesi Kebidanan, Fakultas **Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah** Sidoarjo, Indonesia
3) **Program** Studi Profesi Kebidanan, Fakultas **Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah** Sidoarjo, Indonesia
*Email Penulis Korespondensi: hesty@umsida.ac.id

Abstract. Dysmenorrhea is pain during menstruation that can cause discomfort and disrupt daily activities. According to WHO data, the number of dysmenorrhea cases reached 1,769,425, with 90% of women experiencing dysmenorrhea **and 10-15% experiencing** severe dysmenorrhea. In **Indonesia, the prevalence of** dysmenorrhea was recorded at 64.25%, **consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. This study aims to analyze the relationship between fast food** eating habits and BMI with dysmenorrhea pain scales in adolescent girls. The study design used correlation analysis **with a cross-sectional approach.** Data analysis **used univariate and bivariate analysis. The results of** the chi-square test **between consuming fast food** and BMI with the dysmenorrhea pain scale in adolescent girls showed (ρ-value 0.025) and (ρ-value 0.031) which means **there is a significant relationship between consuming fast** food and BMI with the dysmenorrhea pain scale. The conclusion is that most adolescent girls who consume fast food and have an abnormal BMI experience dysmenorrhea. It is hoped that further research will examine other variables that influence the dysmenorrhea pain scale.
Keywords – Fast Food, Body Mass Index (BMI), Dysminorrhoea.

Abstrak. Dismenore adalah rasa nyeri saat berlangsungnya menstruasi yang dapat membuat ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Menurut data dari WHO, jumlah kasus dismenore mencapai 1.769.425, dengan **90%** wanita yang mengalami dismenore **dan 10-15 % mengalami dismenore berat. Di** Indonesia, prevalensi dismenore tercatat **sebesar 64,25%,** terdiri **dari 54,89%. dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder.** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara **kebiasaan makan makanan cepat saji** dan IMT dengan skala nyeri dismenore pada remaja putri. **Desain penelitian menggunakan analitik korelasi dengan pendekatan cross-sectional.** Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil uji chi-square antara makan **makanan cepat saji (fast** food) dan IMT **dengan** skala nyeri dismenore **pada remaja putri** menunjukkan (ρ-value 0,025) dan (ρ-value 0,031) yang berarti **terdapat hubungan yang signifikan antara** makan **makanan cepat saji (fast** food) dan IMT dengan skala nyeri dismenore. Kesimpulan sebagian besar **remaja putri** yang mengonsumsi **makanan cepat saji dan** memiliki IMT tidak normal mengalami dismenore. Diharapkan penelitian lebih lanjut meneliti variabel lain yang memengaruhi skala nyeri dismenore.
Kata Kunci – Makanan Cepat Saji, Indeks Masa Tubuh (IMT), Dismenore.

I. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase transisi dari masa kanak-kanak ke kehidupan dewasa. Pada fase ini, terjadi peningkatan dan kemajuan yang berarti pada sistem reproduksi, yang ditandai dengan kematangan dari organ-organ tersebut. Salah satu fitur utama pubertas pada laki-laki muda adalah munculnya mimpi basah, sedangkan pada remaja perempuan mulai mengalami menstruasi pertama atau menarche. Menstruasi adalah proses fisiologis yang ditandai dengan keluarnya darah dari rahim, disertai dengan peluruhan lapisan endometrium. Durasi menstruasi biasanya berlangsung antara 3 hingga 7 hari, dan sebagian besar perempuan memiliki siklus menstruasi yang berkisar antara 21 hingga **40 hari. Hanya sekitar 15% perempuan yang mengalami siklus** menstruasi yang tepat **selama 28** hari. Selama periode menstruasi, banyak wanita mengalami dismenore, yaitu nyeri yang terjadi saat haid. Rasa sakit ini dapat bervariasi, sering kali berupa rasa pegal dan kram di area panggul dan perut bawah [1].

Dismenore adalah kondisi yang dialami oleh **lebih dari setengah wanita yang sedang** menstruasi, dengan prevalensinya **sangat bervariasi.** Diperkirakan sekitar 50% dari semua wanita di dunia mengalami dismenore dalam setiap siklus menstruasi. Menurut data yang dirilis oleh WHO, terdapat sekitar 1.769.425 wanita (90%) yang mengalami dismenore, di mana 10-15% **di antaranya mengalami** kondisi ini dalam tingkat yang berat. **Di Indonesia,** angka skala **dismenore** tercatat mencapai 64,25%, **yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder** [2]. Data Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Timur menunjukkan bahwa jumlah remaja putri yang berada

dalam usia reproduktif, yaitu antara 10-24 tahun, adalah sebanyak 56.598 jiwa. Dari jumlah itu, 11.565 jiwa (sekitar 1,31%) mengalami dismenore dan telah mengunjungi bagian kebidanan. Di Surabaya, angka tersebut bervariasi [3]. Dismenore terbagi menjadi 2 jenis yaitu dismenore primer dan sekunder. Disminore primer ini ditandai dengan rasa nyeri yang disebabkan oleh kontraksi rahim tanpa adanya penyakit yang menyertainya [4]. Di sisi lain, dismenore sekunder muncul sebagai akibat dari **kelainan atau gangguan pada sistem** reproduksi, seperti fibroid **uterus,** radang **panggul,** endometriosis, **atau kehamilan ektopik** [5]. Menurut penelitian, sejumlah remaja **putri yang** memiliki siklus **menstruasi normal** namun mengalami **dismenore** ternyata dipengaruhi oleh pola hidup yang tidak sehat. Mempunyai

kebiasaan seperti sering mengonsumsi junk food dan jarang berolahraga yang dapat meningkatkan rasa nyeri saat menstruasi. Selain itu, pola makan yang buruk dan konsumsi junk food berlebihan yang mengandung pengawet, pemanis buatan, lemak tinggi, serta makanan gorengan dan pedas, juga berkontribusi terhadap keluhan nyeri haid [6]. Meskipun sering dipandang sebagai dua isu yang terpisah, ada penelitian yang menunjukkan kemungkinan hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan gangguan menstruasi pada remaja putri. Terlebih lagi, makanan cepat saji kini menjadi pilihan yang populer, meski sering kali terdiri dari produk yang sangat diproses, bermuatan energi tinggi, namun rendah nilai gizi [7]. Makanan cepat saji, yang dikenal dengan sebutan fast food, telah menjadi favorit di kalangan remaja saat ini. Popularitasnya disebabkan oleh penyajian yang cepat, cita rasa yang sesuai dengan selera mereka, serta harganya yang terjangkau. Jenis makanan ini, yang juga sering disebut junk food, sangat diminati oleh remaja, sehingga banyak perusahaan makanan berlomba-lomba memproduksinya di berbagai kota di Indonesia, berkat pengenalan media massa kepada masyarakat. Namun, perlu diingat bahwa makanan cepat saji umumnya tinggi lemak, seperti gorengan, bakso bakar, burger, mie ayam, dan lainnya. Konsumsi berlebihan makanan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan. Salah satu dampaknya adalah dapat memicu gangguan menstruasi, seperti dismenore, yang ditandai dengan nyeri haid. Hal ini terjadi karena peningkatan kadar prostaglandin dalam tubuh, yang pada akhirnya dapat menyebabkan ketidaknyamanan saat menstruasi [8].

Status gizi juga menjadi salah satu elemen yang dapat mempengaruhi tingkat dismenore pada perempuan. Orang-orang dengan kondisi gizi yang tidak normal, seperti kekurangan berat badan atau kelebihan berat badan, memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami dismenore jika dibandingkan dengan mereka yang berada dalam kondisi gizi yang baik. Ketidakcukupan asupan makanan dapat mengakibatkan status gizi yang buruk, yang pada gilirannya dapat merusak pertumbuhan dan fungsi organ reproduksi. Di sisi lain, kondisi gizi yang berlebihan dapat menyebabkan penumpukan jaringan lemak dalam tubuh, yang bisa menekan pembuluh darah, khususnya di area organ reproduksi. Ini mengganggu aliran darah saat menstruasi dan menyebabkan rasa sakit saat menstruasi. [9].

Data Riset Kesehatan Dasar 2018 mengungkapkan bahwa 4% **remaja** berusia 16-18 tahun **di** Indonesia menderita **obesitas** (**Kementerian Kesehatan RI,** 2019). Lebih rinci, Data **Riset Hasil Kesehatan menunjukkan** bahwa di Jawa Timur, prevalensi obesitas di kalangan remaja pada kelompok usia yang sama mencapai 5,1%. Kabupaten Sidoarjo, khususnya, menunjukkan angka prevalensi yang lebih tinggi, **yaitu sebesar 10,43% (Kementerian Kesehatan RI, 2019).** Penelitian lain yang dilakukan di **salah satu SMP di** Sidoarjo menemukan bahwa sekitar 60% **siswa** mengalami masalah gizi obesitas Temuan serupa juga didapati dalam penelitian di salah satu SMA di 3 Sidoarjo, di mana 38,3% siswa mengalami status gizi obesitas. Oleh karena itu, masalah gizi obesitas tetap menjadi perhatian serius di kalangan **pelajar, khususnya remaja di** Sidoarjo. **Tingginya** prevalensi **masalah** gizi di kalangan remaja ini perlu ditanggapi dengan serius, mengingat dapat berdampak signifikan **pada pertumbuhan dan perkembangan** tubuh,serta **kualitas kesehatan** saat mereka memasuki usia dewasa. [10]

Penyebab utama dismenore adalah ketidakseimbangan hormon, yang sering diperburuk oleh faktor-faktor seperti status gizi yang buruk. Ketidakseimbangan gizi, baik kekurangan berat badan atau kelebihan berat badan, dapat memengaruhi produksi hormon prostaglandin, yang berperan dalam menyebabkan nyeri haid. Pada individu dengan indeks massa tubuh ideal, baik terlalu rendah atau terlalu tinggi, risiko mengalami dismenore cenderung lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi memainkan peran penting dalam timbulnya dan tingkat keparahan dismenore [11]. Memiliki kebiasaan makan yang seimbang, diet rendah lemak, dan asupan protein, seng, vitamin E dan B, serta magnesium yang cukup dianggap sebagai metode yang efisien untuk mengurangi dismenore. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa prevalensi disminorea secara signifikan lebih rendah di kalangan wanita yang memiliki pola makan seimbang, sarapan secara teratur, mengonsumsi minyak ikan, dan memiliki pola makan rendah lemak [12]. Berdasarkan latar belakang di atas, perlu dilakukan penelitian untuk menentukan hubungan antara dismenore dengan makanan cepat saji dan status gizi pada remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pihak sekolah, orang tua, serta tenaga kesehatan dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah gizi serta gangguan menstruasi pada remaja. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar penyusunan program edukasi mengenai pentingnya makan gizi seimbang dan gaya hidup sehat guna mendukung kesehatan reproduksi dan pertumbuhan optimal pada masa remaja.

II. METODE

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan analitik cross-sectional, dengan variabel independent adalah makanan cepat saji (fast food) dan IMT sedangkan variabel dependen yaitu skala dismenore pada remaja perempuan. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 40 remaja perempuan kelas 8 di SMPN 1 Candi, sementara sampel yang dipilih dalam penelitian ini adalah 36 responden yang ditentukan dengan menggunakan rumus slovin. Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup remaja perempuan di kelas VIII, remaja perempuan yang mengalami dismenore saat menstruasi, serta yang bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling. Sumber data diperoleh dari data primer dengan instrumen menggunakan kuisioner. Data yang diperlukan meliputi

data Dismenore : Informasi tentang tingkat nyeri menstruasi diukur menggunakan Visual Analog Scale (VAS), mencakup intensitas nyeri dan durasi dismenore yang dialami. Makanan cepat saji : Diukur menggunakan kuesioner frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang dilakukan oleh responden. Serta IMT : Diukur menggunakan timbangan BB dan TB dan akan disesuaikan dengan rumus IMT lalu ditulis oleh responden.

Analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis univariat yaitu tabel distribusi frekuensi kemudian menggunakan analisis bivariat yaitu uji **chi-square untuk mengetahui hubungan Makanan cepat saji (fast** food) dan IMT dengan skala dismenore **pada remaja putri** dengan tingkat kemaknaan p < 0,05 dan data diolah menggunakan perangkat lunak SPSS versi 21. Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Candi Sidoarjo dan dilaksanakan mulai bulan Januari sampai Maret 2025.

A. Hasil
III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden
Karakteristik Responden Frekuensi (n) Persentase (%)
DATA UMUM
Usia Menarche

<13 tahun 27 75,0
>13 tahun 9 25,0
Lama Menstruasi
<7 hari 7 19,4
>7 hari 29 80,6
Siklus Mnestruasi
<28 hari 16 44,4
>28 hari 20 55,6
DATA KHUSUS

IMT
Normal (18,5-25,0) 21 58,3
Tidak Normal (< 17 dan > 27) 15 41,7
Konsumsi Fast Food
Jarang (1-2 Mgu) 23 63,9
Sering/selalu (3-4x/lebih) 13 36,1
Skala Nyeri Dismenore

Nyeri Ringan-Sedang 24 66,7
Nyeri Berat-paling Berat 12 33,3

Berdasarkan tabel 1 diatas, dari data umum sebagian besar (75%) usia menarche < 13 tahun. Lalu lama menstruasi sebagian besar ialah (80,6%) >7 hari. Sedangkan siklus menstruasi sebagian besar (55,6%) > 28 hari. Sementara itu, berdasarkan data khusus sebagian besar (58,3%) dengan IMT normal , lalu konsumsi fast food sebagian besar (63,9%) jarang (1-2 Mgu), sedangkan skala nyeri sebagian besar (66,7%) nyeri sedang.

Tabel 2. Hubungan Makanan Cepat Saji Dan IMT Dengan Skala Dismenore
Variabel
Skala Nyeri Dismenore
Total p Value Nyeri Sedang
n (%)
Nyeri Berat -Paling Berat
n (%)
Konsumsi Fast Food
0,025 Jarang 12 (53%) 11 (47%) 23 (100%)
Sering/selalu 12 (92%) 1 (8%) 13 (100%)
IMT
0,031 Normal 17 (80%) 4 (20%) 21 (100%)
Tidak Normal 7 (46%) 8 (54%) 15 (100%)

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa responden yang merasakan nyeri sedang lebih banyak pada responden yang sering/selalu konsumsi Makanan cepat saji (92%) dibandingkan dengan yang jarang konsumsi fastfood (53%). Sedangkan responden yang merasakan nyeri berat sampai paling berat saat dismenore lebih banyak pada responden yang jarang konsumsi fastfoos (47%) dibandingkan dengan yang sering/selalu konsumsi fastfood (8%).

Berdasarkan hasil uji Fisher Exact menunjukkan p-value sebesar 0,025 (p <0,05) yang berarti terdapat hubungan yang sidnifikan antara frekuensi konsumsi fast food dengan skala nyeri dismenore. Pada variabel dapat diketahui bahwa responden yang merasakan nyeri sedang lebih banyak pada responden yang IMT normal (80%) dibandingkan dengan yang IMT tidak normal (46%). Sedangkan responden yang merasakan nyeri berat saat dismenore lebih banyak pada responden yang IMT tidak normal (54%) dibandingkan dengan IMT normal (20%). Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan p-value sebesar 0,031, yang lebih kecil dari nilai signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status IMT dengan skala disminorea. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa responden dengan IMT tidak normal lebih berisiko mengalami disminorea dibandingkan dengan responden yang memiliki IMT normal.

B. Pembahasan

Dismenore primer ialah nyeri pada perut bagian bawah saat menstruasi berlangsung, yang tidak didasari dengan nyeri patologis dan berkaitan dengan terjadinya kontraksiotot uterus. Keluhan dismenore yang dirasakan oleh wanita sangat tidak nyaman seperti mengalami diare, gampang tersinggung, akan mudah marah, sakit kepala, perut kembung, tegang, punggung nyeri, lemas, depresi, mual, hingga muntah. Hal ini dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Dalam penelitian ini didapatkan hasil ada hubungan antara mengonsumsi fast food dengan skala dismenore. Sebagian besar responden yang mengalami nyeri sedang saat dismenore lebih banyak pada responden yang sering/selalu konsumsi fastfood.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Ayu Lusiana 2024 [13] menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi fast food dengan tingkat skala dismenore. Sebagian besar siswi yang mengonsumsi fast food dengan frekuensi tinggi mengalami nyeri menstruasi yang lebih berat. Study lain oleh zakiah et all 2024 [6] menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan skala dismenore pada mahasiswi biologi angkatan 2022. Mahasiswi yang sering mengonsumsi fast food cenderung mengalami intensitas kram menstruasi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang mengonsumsi makanan bergizi. Selain itu, mahasiswi dengan siklus menstruasi teratur justru lebih sering mengalami kram dibanding yang tidak teratur. Efek konsumsi makanan pedas, manis, dan asin terhadap dismenore bervariasi antar individu, namun makanan pedas paling banyak dilaporkan memperparah kram.

Perjalanan mengonsumsi fast food bisa terjadi nyeri karena Makanan yang disajikan dengan cepat biasanya memiliki nilai gizi yang tidak merata, mengandung banyak kalori, lemak, dan gula, tetapi sedikit serat. Asam lemak dalam jenis makanan ini bisa memengaruhi metabolisme progesteron pada tahap luteal dari siklus bulanan. Ini dapat menyebabkan peningkatan tingkat prostaglandin yang mengakibatkan rasa nyeri saat menstruasi [14].

Kemudian juga dalam penelitian ini didapatkan hasil ada hubungan antara IMT dengan skala dismenore. Sebagian besar responden yang mengalami nyeri berat saat dismenore lebih banyak pada responden yang IMT tidak normal. Ketidakseimbangan berat badan dapat memengaruhi regulasi hormonal tubuh, khususnya hormon estrogen. Estrogen berperan penting dalam siklus menstruasi dan produksi prostaglandin. Remaja yang terlalu kurus bisa mengalami kekurangan lemak tubuh yang mengganggu produksi hormon, sedangkan remaja dengan kelebihan berat badan cenderung mengalami hiperestrogenisme. Keduanya sama-sama bisa memperparah gejala dismenore.

Temuan diperkuat oleh Zephania et all 2025 [15] menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara IMT tidak normal dengan peningkatan derajat nyeri dismenore primer pada dewasa muda. Artinya, menjaga IMT dalam rentang normal bisa menjadi strategi untuk mengurangi nyeri haid. Ditemukan hubungan bermakna secara statistik antara IMT dan derajat nyeri dismenore primer. Selanjutnya dari Karomah et all 2024 [16], Meyimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara IMT dan nyeri dismenore primer. Wanita dengan IMT tidak normal (baik terlalu kurus atau terlalu gemuk) lebih berisiko mengalami dismenore primer dengan nyeri sedang hingga berat. Faktor hormonal seperti leptin, yang dihasilkan oleh jaringan lemak, memengaruhi kestabilan siklus menstruasi dan produksi prostaglandin, yang memicu rasa nyeri.

Kemudian terdapat temuan dari Salsabila Putri et all 2023 [17], Semakin banyak lemak yang terkumpul dalam tubuh, semakin banyak prostaglandin yang dihasilkan. Peningkatan kadar prostaglandin dalam darah diduga menjadi faktor penyebab dismenore. Kelebihan berat badan bisa memicu terjadinya dismenore karena orang dengan kelebihan berat badan cenderung memiliki lebih banyak jaringan lemak, yang dapat menyebabkan pembesaran pembuluh darah di area organ reproduksi wanita. Ini mengganggu aliran darah yang seharusnya berlangsung saat menstruasi dan bisa menyebabkan dismenore. Kekurangan gizi dapat timbul jika kebutuhan nutrisi tidak dipenuhi dengan baik, yang kemudian berdampak pada beberapa penurunan metabolisme, termasuk pengurangan hormon gonadotropin. Penurunan hormon gonadotropin mengakibatkan berkurangnya produksi hormon luteinizing (LH) dan follicle stimulating hormone (FSH). Situasi ini menyebabkan penurunan kadar estrogen, yang berpengaruh pada siklus menstruasi. Ketidakseimbangan dalam produksi estrogen dapat mendorong pembentukan prostaglandin. Ketika kadar prostaglandin meningkat, hal ini bisa menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah arteriol di rahim yang mengarah pada iskemia dan kram di perut bagian bawah, sehingga menimbulkan dismenore.

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan jumlah responden dan kemungkinan terdapat faktor-faktor lain selain makanan cepat saji (fast food) dan IMT yang dapat mempengaruhi skala dismenore pada remaja putri. Dan remaja putri diharapkan dapat memilih makanan yang bergizi sehingga tidak terjadi dismenore.

VII. KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara makanan cepat saji dan IMT dengan skala nyeri dismenore pada remaja putri. Diharapkan penelitian lebih lanjut diperlukan pengambilan sampel yang lebih besar dan beragam secara demografis agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas.

REFERENSI

[1] **F. Azzahra, D. Ambarwati, and W. D. Pangesti, "Pengaruh Pola Makan terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja,"** J. Ris. Kesehat. Masy., **vol. 3, no. 2, pp. 87–95, 2023, doi: 10.14710/jrkm.2023.18722.**

[2] A. Evani and S. Sugiatmi, "The relationship between junk food consumption and other factors with **the incidence of dysmenorrhea** in adolescent girls," AcTion Aceh Nutr. J., vol. 9, no. 1, p. 150, 2024, doi: 10.30867/action.v9i1.1346.

[3] E. Z. Nurlaily and T. S. Nindya, " **Hubungan Antara Status Gizi** Dan Kerutinan Olahraga **Dengan Kejadian Dismenore Pada** Remaja Putri," J. STIKes Pemkab Jombang, pp. 1–11, 2016.

[4] N. I. Putu and M. I. A. Pradina, "Hubungan perilaku **mengonsumsi** makanan siap saji **(fast food) dengan kejadian dismenore pada remaja putri** di sma saraswati 1 denpasar," 2021.

[5] P. Di and S. Kabupaten, " **FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PROGRAM STUDI KEBIDANAN** PROGRAM," 2022.

[6] V. Zakiah, A. N. Firanti, E. Hayu, and Y. Atifah, " **HUBUNGAN MENGONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD) DENGAN KEJADIAN** DYSMENORRHEA PADA MAHASISWI BIOLOGI ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS NEGERI PADANG," pp. 260–271, 2024.

[7] N. Qureshi, "Association between Junk Food Consumption and Menstrual Health among Early Adults Female University Students," J. Dev. Soc. Sci., vol. 4, no. III, 2023, doi: 10.47205/jdss.2023(4-iii)26.

[8] D. N. Aulia, S. Riyana, and D. N. Anisa, " **Hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP N** 2 Sleman **The relationship between fast food consumption and** primary dysmenorrhea pain **in adolescent girls At SMP** N 2 Sleman," vol. 2, no. September, pp. 79–83, 2024.

[9] A. Evani, "Hubungan konsumsi junk food dan faktor lainnya **dengan kejadian dismenore pada remaja** putri Hubungan konsumsi junk food dan faktor lainnya **dengan kejadian dismenore pada remaja putri** Abstrak Abstrak Perkenalan Metode," vol. 9, no. 1, 2024.

[10] C. D. Alnanda and B. Wirjatmadi, **"Hubungan Body image, Tingkat Konsumsi Energi, dan Tingkat Konsumsi Lemak dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja Putri** di SMAN 1 Krian Sidoarjo," J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi, **vol. 23, no.** 3, p. 3163, **2023,** doi: **10.33087/jiubj.v23i3.4138.**

[11] L. D. Ariyanty, A. Setiyani, and H. Sumasto, "Health Dynamics The Relationship **Between Nutritional Status and the Incidence of Dysmenorrhea in Adolescent Girls : A Frequency Analysis Based on Nutritional Status** Categories," vol. 1, no. 1, pp. 324–329, 2024.

[12] D. Aktaş, " **The Relationships Between Primary Dysmenorrhea with Body Mass Index and Nutritional Habits in Young Women,"** J. Educ. Res. Nurs., vol. 20, no. 2, pp. 143–149, 2023, doi: 10.14744/jern.2021.93151.

[13] R. E. H. Ayu Lusiana Safara1, Rika Mianna, "KEBIASAAN MENGONSUMSI FAST FOOD DENGAN KEJADIAN DISMENORE DI SMKN 1 SEBERIDA KABUPATEN INDRAGIRI HULU," vol. 13, pp. 231–241, 2024.

[14] S. D. Lestari, "EFEKTIVITAS MEDIA POSTER DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI KELAS X TENTANG DAMPAK MAKANAN CEPAT SAJI TERHADAP DISMINORE PRIMER DI SMA AL-KHAIRIYAH JAKARTA UTARA," pp. 1–23, 2025.

[15] 2 Zephania Ekklesia, 1 I Putu Gede Adiatmika, 2 I Dewa Ayu Inten Dwi Primayanti, "Essence of Scientific Medical Journal (2025), Volume 22 , Number 2 : 37-44," vol. 22, no. 2, pp. 37–44, 2025.

[16] I. Karomah, S. A. Maryanti, and S. Bachri, " **Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di** Pondok Pesantren Nurul Islam Jember," Karomah,ilmiyatul,maryanti, vol. 1, no. 1, pp. 29–39, 2024.

[17] J. Salsabila Putri, W. Triana Nugraheni, and W. Tri Ningsih, "Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Mts Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban," J. Multidisiplin Indones., vol. 2, no. 9, pp. 2589–2599, 2023, doi: 10.58344/jmi.v2i9.508.