

**HUBUNGAN USIA *MENARCHE* DAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN  
KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA SISWI  
DI JAKARTA TAHUN 2021**

**Yenny Aulya<sup>1</sup>, Rini Kundaryanti<sup>2</sup>, Rena Apriani<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional  
Jl. Harsono RM No.1 Ragunan, Jakarta Selatan 12550

**e-mail** : yenny.aulya@civitas.unas.ac.id

**Artikel Diterima : 16 April 2021, Direvisi : 7 September 2021, Diterbitkan : 30 September 2021**

**ABSTRAK**

Pada remaja putri yang mengalami menstruasi seringkali nyeri keluhan berupa nyeri/ kram saat haid disebut (Dismenore primer). Siswi yang mengalami dismenore terganggu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Faktor yang meningkatkan dismenore primer yaitu *menarche* pada usia lebih awal, dan dipengaruhi oleh diet, di dalamnya konsumsi makanan cepat saji. Tujuan penelitian adalah Mengetahui hubungan usia *menarche* dan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer pada siswi di Jakarta Tahun 2021. Desain penelitian menggunakan observasional analitik, desain penelitian ini merupakan jenis rancangan atau desain yang bersifat *cross sectional* dengan pendekatan *statistik Chi-square* menyebarkan kuesioner. Sampel dalam penelitian ini adalah 120 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling*. Hasil penelitian dengan uji *Chi-square* dikatakan nilai usia *menarche* menunjukkan  $p\text{-value} = 0,043 < 0,05$ , sedangkan konsumsi makanan cepat saji menunjukkan  $p\text{-value} = 0,032 < 0,05$ . Sehingga dapat di simpulkan bahwa ada hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer pada siswi. Ada hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore. Saran dapat memberikan informasi dan pengetahuan khususnya kesehatan reproduksi pada remaja mengenai dismenore primer. dapat menerapkan pola hidup sehat dengan olahraga teratur dan istirahat yang cukup serta mengkonsumsi makanan sehat dan menghindari makanan cepat saji.

**Kata Kunci** : *menarche*, makanan cepat saji, dismenore primer

**ABSTRACT**

Teenage girls who experience menstruation often experience pain complaints in the form of pain / cramps during menstruation (primary dysmenorrhea). Teens who experienced dysmenorrhea are disturbed in carrying out their daily activities. Factors that increase primary dysmenorrhea are menarche at an earlier age, and are influenced by diet, in which consumption of fast food (fast food). To determine the relationship between the age of menarche and consumption of fast food with the incidence of primary dysmenorrhea in students at 109 Jakarta State Junior High School in 2021. This research study uses analytic observational, the design of this research is a type of cross-sectional design with a Chi-square statistical approach to distributing questionnaires. The sample in this study was 120 respondents. The sampling technique used was Accidental Sampling. The results of the study using the Chi-square test show that the age value of menarche shows  $p\text{-value} = 0.043 < 0.05$ , while fast food consumption shows  $p\text{-value} = 0.032 < 0.05$ . So it can be concluded that there was a relationship between consumption of fast food and the incidence of primary dysmenorrhea in female students. There was a relationship between consumption of fast food and the incidence of dysmenorrhea. Suggestions can provide information and knowledge, especially reproductive health in adolescents regarding primary dysmenorrhea could adopt a healthy lifestyle with regular exercise and adequate rest as well as consuming healthy foods and avoiding fast food.

**Keywords:** menarche, fast food, primary dysmenorrhea

## PENDAHULUAN

Masa pubertas merupakan fase krusial karena remaja akan mengalami perubahan fisik, mental, dan kematangan organ seksual (Fadila, Nugroho, 2018). Pubertas biasanya juga dikenal dengan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan muncul tanda seksual dan perkembangan kematangan reproduksi (Meditias, 2015).

Pada perempuan, masa pubertas akan mengalami perubahan seks primer yang diawali dengan menstruasi pertama kali (*menarche*). Menstruasi merupakan pengeluaran darah dan sel-sel tubuh secara periodik dari vagina yang berasal dari dinding rahim. Pada umumnya, menstruasi diawali pada usia remaja 9-12 tahun. Sebagian remaja di saat siklus menstruasi akan mengalami gejala-gejala seperti pegal di bagian paha, sakit di daerah payudara, lelah, dan rasa sakit saat haid yang biasa disebut *dismenore* (Susanti, 2012).

*Dismenore* atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang dapat dialami wanita saat menstruasi. *Dismenore* adalah nyeri perut bawah saat menstruasi yang biasanya didampingi oleh gejala lainnya seperti berkeringat, sakit kepala, diare, dan muntah. *Dismenore* dibagi menjadi *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer adalah nyeri haid tanpa adanya kelainan pada organ genital dan hampir selalu muncul pertama kali pada wanita berumur 20 tahun atau lebih muda setelah siklus ovulasi mereka tetap. Puncak kejadian *dismenore* primer adalah pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa muda yaitu rentang usia 15-25 tahun. *Dismenore* sekunder adalah nyeri haid dengan adanya kelainan pada organ genital yang seringnya terjadi pada wanita berusia lebih dari 30 tahun (Tsamara, 2020)

Pada umumnya wanita merasakan keluhan berupa nyeri atau kram perut menjelang haid yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Nyeri perut saat haid

(*dismenore*) yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun adapula yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus istirahat bahkan terpaksa absen dari sekolah/pekerjaan (Andriyani, 2013).

Faktor yang dapat meningkatkan terjadinya *dismenore* primer adalah *menarche* pada usia lebih awal, belum pernah hamil dan melahirkan, lamanya menstruasi. Sedangkan faktor lain yang juga dapat menimbulkan *dismenore* primer adalah konsumsi makanan cepat saji. Siswi memiliki pola makan yang cenderung lebih senang membeli makanan *junk food* yang lebih murah, enak, dan mudah mendapatkannya tanpa memikirkan zat gizi yang terkandung dalam makanannya. (Setiani, 2015).

*Dismenore* menjadi suatu kondisi yang merugikan bagi banyak wanita dan memiliki dampak besar pada kualitas hidup terkait kesehatan. Akibatnya, *dismenore* juga memegang tanggung jawab atas kerugian ekonomi yang cukup besar karena biaya obat, perawatan medis, dan penurunan produktivitas. Pada beberapa literatur dilaporkan terdapat variasi prevalensi secara substansial. *Dismenore* membuat wanita tidak dapat beraktivitas secara normal, sebagai contoh siswi yang mengalami *dismenore* primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan (Alatas, 2016)

Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami *dismenore* primer. Prevalensi *dismenore* di setiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80%.4 Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Prevalensi di negara-negara Asia

Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian dismenore 64,25% terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (WHO, 2017).

Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama *menstruasi*. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Dengan angka kejadian *dismenore* primer 54,89% sisanya penderita sekunder (Risksedes, 2016)

Sejalan dengan perkembangan zaman, usia *menarche* cenderung mengalami penurunan pada 3 dekade terakhir. Berdasarkan Riset kesehatan dasar (Risksedas) 2010, bahwa 5,2% anak-anak di 17 provinsi di Indonesia mengalami *menarche* di bawah usia 12 tahun. Sehingga di Indonesia menepati urutan ke 15 dari 67 negara dengan penurunan usia *menarche* mencapai 0,145 tahun per dekade.

Menurut Risikesdas (2010) menunjukkan bahwa berdasarkan laporan responden yang sudah mengalami haid, rata-rata usia *menarche* di Indonesia adalah 13 tahun (20,0%) dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun dan ada yang lebih lambat sampai 20 tahun serta 7,9% tidak menjawab/lupa).

Di Jakarta usia *menarche* yang belum mendapatkan haid sebesar 9,1 %, umur pertama kali haid usia 9-10 tahun sebesar 1,9%, usia 11- 12 tahun sebesar 22,0%, usia 13-14 tahun sebesar 34,5%, usia 15-16 tahun sebesar 21,3 %, usia 17-18 tahun 2,8%, usia 19-20 sebesar 0,4% dan yang tidak menjawab sebesar 7,8% (Risksedas, 2010).

Adapun faktor- faktor yang dapat mempengaruhi *menarche* dini yaitu status gizi, genetik, konsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak, sosial ekonomi, keterpaparan media masa orang dewasa (pornografi), perilaku seksual dan gaya hidup. Usia *menarche* dini juga merupakan

salah satu faktor terjadinya dismenore (Astuti, 2014).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Fitriana dan Rahmayani (2013) di Akademi Kebidanan Meuligo Meulaboh, diketahui bahwa kejadian dismenore sebanyak 88,6% terjadi pada mahasiswa yang menjadi sampel dengan usia *menarche* dibawah usia 12 tahun, dibandingkan kejadian dismenore sebanyak 65,2% pada mahasiswa yang menjadi sampel dengan usia *menarche* di atas 12 tahun. Selain kedua faktor risiko dismenore primer yang telah dijelaskan, *dismenore* primer juga dipengaruhi oleh diet, yang termasuk di dalamnya adalah konsumsi makanan cepat saji.

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

Remaja putri saat ini lebih memilih kehidupan “makanan sampah” (*junk food*). Disebut makanan sampah karena sangat sedikit (bahkan ada yang tidak sama sekali) mengandung Vitamin A dan vitamin C, sementara kandungan lemak jenuh, kolesterol, dan natrium tinggi. Kandungan lemak sebagai penyedia kalori lebih tinggi dari 50% total kalori yang terkandung dalam makanan tersebut (Agustiani, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian Masluroh (2017) dengan judul Pengaruh *Menarche* dan Konsumsi Cepat Saji dengan *Disminorea* primer, di dapatkan bahwa Siswa yang mengalami dismenore primer sebanyak 99 orang (81,8%) sedangkan yang tidak dismenore primer adalah 22 orang (18,2%). *Menarche* <12 tahun sebanyak 93 orang (76,9%) sedangkan >12 tahun adalah 28 orang (23,1%). Konsumsi makanan cepat saji <3x/minggu (jarang) sebanyak 53

orang (43,8%) sedangkan >3x/minggu (sering) adalah 68 orang (56,2%). Ada Hubungan Konsumsi Makanan Cepat saji dengan kejadian Dismenore primer pada Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara di Asrama Pohsang Tahun 2017.

Penelitian yang dilakukan oleh Ismalia (2017) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara mengonsumsi makanan cepat saji dengan *dismenore* primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa 65,7% mahasiswi yang sering mengonsumsi *fast food* mengalami *dismenore* primer.

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan pada tanggal 2 Januari 2021 di SMP Negeri 109 Jakarta, di dapatkan hasil jumlah siswi 40 orang mengalami dismenore primer sebanyak 63%, yang tidak mengalami dismenore primer sebanyak 37%, dan yang sering konsumsi makanan cepat saji (Fast food) sebanyak 26% dan yang jarang sebanyak 73,9%. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan usia *Menarche* dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian *Dismenore* Primer Pada Siswi di SMP Negeri 109 Jakarta Tahun 2021”.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Dismenore Primer**  
**Pada Siswi di SMP Negeri 109 Jakarta 2021**

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Ya	79	65,8
Tidak	41	34,2
Total	120	100

Sumber: *Olahan Data SPSS, 2021*

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada Tabel di atas menunjukkan bahwa responden yang mengalami dismenore primer sebesar 65,8% atau sebanyak 79

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan atau desain yang bersifat *cross sectional* dimana penelitian ini bertujuan untuk mempelajari dinamika korelasi dan faktor risiko dengan efek, dengan pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi putri kelas XI berjumlah 168 siswi di Jakarta, sampel penelitian ini adalah sebagian Siswi kelas XI di SMP Negeri Jakarta sebanyak 120 orang.

Teknik sampling yang digunakan adalah *Accidental Sampling* yang merupakan bagian dari *nonprobability sampling*, yaitu bentuk pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, artinya bisa siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti dan dianggap cocok menjadi sumber data akan menjadi sampel dalam penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri Jakarta, sedangkan waktu penelitian dilaksanakan setelah proposal disetujui. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah lembar kuesioner melalui google form.

orang dan yang tidak mengalami dismenore primer sebesar 34,2% atau sebanyak 41 orang.

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Usia *Menarche***  
**Pada siswi di SMP Negeri 109 Jakarta tahun 2021**

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Usia <i>Menarche</i> cepat < 11 Tahun	38	31,7
Usia <i>Menarche</i> normal 11-13 Tahun	66	55
Usia <i>menarche</i> lambat > 13 Tahun	16	13,3
Total	120	100

Sumber: Olahan Data SPSS, 2021

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa banyaknya responden dengan kategori usia *menarche* < 11 tahun sebesar 31,7% atau sebanyak 38 orang, kategori usia *menarche* 11-13 tahun sebesar 55% atau sebanyak 66 orang dan usia *menarche* dengan kategori > 13 tahun sebesar 13,3% atau sebanyak 16 orang.

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji**  
**Pada Siswi di SMP Negeri 109 Jakarta tahun 2021**

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Sering (3x atau lebih dalam seminggu)	32	26,7
Jarang (2x atau kurang per minggu)	88	73,3
Total	120	100

Sumber: Olahan Data SPSS, 2021

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa banyaknya responden yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji sebesar 26,7% atau sebanyak 32 orang dan yang jarang konsumsi makanan cepat saji sebesar 73,3% atau sebanyak 88 orang.

### Analisis Bivariat

**Tabel 4**  
**Analisis Hubungan Usia *Menarche* dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di SMP Negeri 109 Jakarta 2021**

Usia <i>Menarche</i>	Dismenore Primer						P-Value
	Ya		Tidak		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Usia <i>menarche</i> cepat < 11 Tahun	30	78,9	8	21,1	38	100	0,043
Usia <i>menarche</i> normal 11-13 Tahun	37	56,1	29	43,9	66	100	
Usia <i>menarche</i> lambat > 13 Tahun	12	75	4	25	16	100	
Jumlah	79	65,9	41	34,1	120		

Sumber: Olahan Data SPSS, 2021

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa hubungan usia *menarche* dengan

kejadian dismenore primer menunjukkan bahwa remaja putri pada kategori usia *menarche* cepat <11 tahun yang mengalami dismenore primer sebanyak 30 orang (78,9%) dan remaja putri yang tergolong usia *menarche* cepat <11 tahun yang tidak mengalami dismenore primer sebanyak 8 orang (21,1%). Untuk remaja putri pada kategori usia *menarche* normal 11-13 tahun yang mengalami dismenore primer sebanyak 37 orang (56,1%) dan siswi pada kategori usia *menarche* normal 11-13 tahun yang tidak mengalami dismenore primer sebanyak 29 orang (43,9%). Sedangkan

siswi pada kategori usia *menarche* lambat >13 tahun yang mengalami dismenore primer sebanyak 12 orang (75%) dan siswi pada kategori usia *menarche* lambat >13 tahun sebanyak 4 orang (25%). Hasil uji statistik *Chi-square* pada usia *merchane* dengan kejadian dismenore primer menunjukkan *p-value* = 0,043 dimana *p-value* lebih kecil dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia *merchane* dengan kejadian dismenore primer pada siswi di SMP Negeri 109 Jakarta tahun 2021.

**Tabel 5**  
**Analisis Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji**  
**dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi**  
**di SMP Negeri 109 Jakarta 2021**

Konsumsi makan cepat saji	Dismenore Primer						<i>P-Value</i>
	Ya		Tidak		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Sering (3x atau lebih dalam seminggu)	26	81,3	6	18,7	32	100	0,032
Jarang (2x atau kurang dalam seminggu)	53	60,2	35	39,8	88	100	
Jumlah	79	65,9	41	34,1	120	100	

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada Tabel 4.5 hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer menunjukkan bahwa sisiwi pada kategori sering mengkonsumsi makanan cepat saji yang mengalami dismenore primer sebanyak 26 orang (81,3%) dan siswi pada kategori sering mengkonsumsi makanan cepat saji yang tidak mengalami dismenore primer sebanyak 6 orang (18,8%). Sedangkan siswi pada kategori jarang mengkonsumsi makanan cepat saji yang mengalami

dismenore primer sebanyak 35 orang (60,2%) dan remaja putri pada kategori jarang mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 35 orang (39,8%). Hasil uji statistik *Chi-square* pada konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer menunjukkan *p-value* = 0,032 dimana *p-value* lebih kecil dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas mengkonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer pada siswi di SMP Negeri 109 Jakarta tahun 2021.

## PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

Hasil penelitian yang telah di deskripsikan pada “Distribusi Frekuensi Usia Menarche Pada Siswi di SMP Negeri 109 Jakarta tahun 2021” diperoleh bahwa Hasil penelitian yang telah di deskripsikan di atas diperoleh bahwa terdapat untuk frekuensi usia menarche pada remaja putri di SMP Negeri 109 dengan jumlah siswa usia menarche cepat < 11 tahun sebanyak (31,7%), usia menarche normal sebanyak (55%) sedangkan usia menarche lambat >13 tahun sebanyak (13,3%).

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa usia menarche yang terlalu dini ( $\leq 12$  tahun) dimana organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi. Hal ini dikarenakan organ reproduksi wanita masih belum berfungsi secara maksimal (Sophia, 2013). Menurut Proverawati (2009) usia yang terlalu dini memiliki efek jangka pendek yaitu terjadinya dismenore, sedangkan untuk efek jangka panjang dapat memicu terjadinya kanker serviks, kanker payudara, dan mioma.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Prabandari (2012) bahwa terdapat kecenderungan semakin cepat mengalami menarche maka semakin beresiko terjadinya

dismenore. Terjadinya menstruasi sebelum umur 10 tahun yang dikarenakan puberitas dini dimana hormone gonadotropin diproduksi sebelum anak usia 8 tahun. Hormon ini merangsang ovarium yang memberikan cirri-ciri kelamin sekunder. Disamping itu hormone gonadotropin juga akan mempercepat terjadinya menstruasi dini dan fungsi dari organ reproduksi itu sendiri.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Agustini (2019) bahwa sebagian besar terdistribusi menarche dini sebanyak 37 (46,3%) responden. Menarche dini adalah menstruasi yang datangnya lebih awal antara 10-11 tahun. Pertanda biologis dari menarche adalah kematangan seksualnya. Pada perempuan yang mengalami menarche dini, fungsi reproduksinya sama cepat dengan perempuan dewasa (Kusmiran, 2012). Usia menarche dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mempengaruhi usia menarche adalah Status gizi, lingkungan, nutrisi, paparan media massa, pendapatan per kapita, genetik/keturunan.

Hasil ini sejalan dengan usia normal bagi seorang wanita mendapatkan menstruasi untuk pertama kalinya pada usia 12 atau 14 tahun. Tetapi ada juga yang mengalaminya lebih awal, (Proverawati, 2009). Menstruasi pertama kali biasanya dimulai pada umur 10-16 tahun tergantung dari berbagai faktor yang meliputi kesehatan wanita, nutrisi, dan berat badan yang relatif pada tinggi badan.

Tetapi menstruasi bisa juga terjadi pada usia 8 tahun. Hal ini disebabkan karena asupan gizi yang baik mempercepat proses kesiapan tubuh untuk mulai mengalami menstruasi. (Kusmiran, 2014).

Menurut asumsi peneliti dengan semakin cepat perempuan atau remaja yang mengalami menarche maka semakin tinggi faktor yang bisa menimbulkan kejadian dismenorea primer pada remaja tersebut, maka usia menarche bisa mempengaruhi terhadap tingkat kejadian dismenore.

Dari tabel “Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Siswi di SMP Negeri 109 Jakarta” diperoleh bahwa terdapat untuk frekuensi siswi yang mengkonsumsi makanan cepat saji sering bahkan lebih dari 3 kali per minggu sebanyak (26,7%) sedangkan siswi yang konsumsi makanan cepat saji jarang kurang dari 3 kali per minggu sebanyak (73,3) siswi.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa sering konsumsi makanan cepat saji akan pada menyebabkan penumpukan lemak dalam jaringan adiposa yang berkorelasi positif dengan peningkatan kadar leptin. Leptin ini akan memicu pengeluaran hormon GnRH yang selanjutnya mempengaruhi FSH dan LH dalam merangsang pematangan folikel dan pembentukan estrogen. Akan tetapi hal ini bertolak belakang dengan konsumsi makanan tinggi serat yang dapat menurunkan jumlah kolesterol. Pengaruh ini dikaitkan dengan serat yang dapat menyerap asam empedu yang disintesis dari kolesterol. Makanan cepat saji akan memicu pengeluaran hormone hormon yang berpengaruh terhadap terjadinya menarche dan timbulnya tanda-tanda sekunder pada anak-anak lebih cepat dari usia normal. Timbulnya tanda-tanda pubertas baik primer maupun sekunder sebelum umur 8 tahun dan terjadinya menarche sebelum usia 11 tahun disebut dengan menarche dini. (Genoveva, 2015)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kustin, 2018) kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji pola dan jenis konsumsi, waktu dan prosentase besaran lemak yang dikonsumsi dari makanan cepat saji mempengaruhi kejadian menarche dini sedangkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji tidak mempengaruhi kejadian menarche dini. Menarche dini lebih awal menyebabkan resiko penyakit keganasan (kanker ovarium, kanker payudara dan mioma, hiperplasia endometrium, kolesistitis, resiko kehamilan tidak diinginkan dan psikis yang belum siap). Oleh karena itu perlunya peningkatan upaya promotif dan preventif melalui pendidikan kesehatan kepada keluarga terutama dampak dari konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian menarche dini.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Praja (2019) bahwa angka kebiasaan sering konsumsi Makanan cepat saji pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di salah satu universitas di Indonesia mencapai 85,6%. Konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan akan berdampak pada peningkatan kaskade prostaglandin yang mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri. Penyebab terpenting dari nyeri panggul. Terdapat beberapa faktor risiko dismenorea, yaitu usia muda (<30 tahun), Indeks Massa Tubuh lebih dari normal, lama siklus menstruasi, usia pada haid pertama, riwayat dismenorea pada keluarga, stres, dan pola makan. Pola makan yang sering menimbulkan dismenorea adalah pola konsumsi makanan cepat saji. (Proverawati 2017).

Menurut asumsi peneliti konsumsi makanan cepat saji merupakan makanan yang lebih mengutamakan cita rasa dari pada kandungan gizi. Makanan yang dikategorikan sebagai makanan cepat saji biasanya mengandung sodium, saturated fat, dan kolesterol, dengan demikian konsumsi

makanan cepat saji sejak dini tidak dianjurkan karena akan mempengaruhi kadar hormon dalam tubuh.

### **Analisis Bivariat**

Berdasarkan hasil yang diperoleh secara uji statistik Chi-square pada usia menarche dengan kejadian dismenore primer menunjukkan  $p\text{-value} = 0,043$  dimana  $p\text{-value}$  lebih kecil dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan kejadian dismenore primer.

Menurut teori semakin cepat usia menstruasi terjadi menyebabkan kontraksi uterus yang terus menerus sehingga supply darah ke uterus berhenti sementara sehingga terjadilah dismenore. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa sering konsumsi makanan cepat saji akan pada menyebabkan penumpukan lemak dalam jaringan adiposa yang berkorelasi positif dengan peningkatan kadar leptin. Leptin ini akan memicu pengeluaran hormon GnRH yang selanjutnya mempengaruhi FSH dan LH dalam merangsang pematangan folikel dan pembentukan estrogen. Akan tetapi hal ini bertolak belakang dengan konsumsi makanan tinggi serat yang dapat menurunkan jumlah kolesterol. Pengaruh ini dikaitkan dengan serat yang dapat menyerap asam empedu yang disintesis dari kolesterol. Makanan cepat saji akan memicu pengeluaran hormone hormon yang berpengaruh terhadap terjadinya menarche.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elvira (2018) tentang hubungan antara usia menarche dengan kejadian dismenore primer hasil penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan usia menarche dengan kejadian dismenore primer pada remaja di  $p\text{-value}$  diperoleh hasil  $p=0,041$  ( $p<0,05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia menarche dengan dismenorrhea primer pada mahasiswa

keperawatan S1 angkatan 2015 Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmadhayanti (2016) berjudul hubungan status gizi dan usia menarche dengan dismenore primer pada Remaja Putri didapatkan  $p\text{-value}=0,018$  lebih kecil dari  $\alpha=0,05$  menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia menarche dengan kejadian dismenore primer. Menarche merupakan perdarahan pertama kali dari uterus yang terjadi pada wanita di masa pubertas sekitar usia 12-14 tahun. Menarche merupakan perubahan yang menandakan bahwa remaja sudah memasuki tahap kematangan organ seksual dalam tubuh. Dimulainya menarche membuat organ seks sekunder tumbuh berkembang, seperti pembesaran payudara, mulai tumbuh rambut ketiak, panggul membesar dan juga mulai berkembangnya beberapa organ vital yang siap untuk dibuahi. Usia menarche bervariasi pada setiap individu dan wilayah tempat tinggal. Namun usia menarche dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 12-14 tahun (Susanti, 2012). Terdapatnya hubungan antar usia menarche terhadap kejadian dismenore primer dikarenakan saat menarche terjadi lebih awal dari normal maka alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit saat menstruasi (Anuroogo, 2011).

Menurut asumsi peneliti, dengan menjaga pola hidup sehat mulai dari dini dan sadar akan bahaya dari dismenore akan menjadi suatu bentuk tindakan preventif, mengingat di era modern saat ini, berbagai macam makanan cepat saji telah banyak dijual di sekitar kita dengan harga yang relatif terjangkau dan dengan harga tersebut membuat kita ingin terus membeli dan pada akhirnya tanpa kita sadari perilaku tersebut sudah menjadi kebiasaan dan pola hidup

yang tidak baik. Jadi pada akhirnya, dalam penelitian ini dengan responden sisiwi di SMP Negeri 109 Jakarta dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara usia menarche dengan kejadian dismenore primer.

Berdasarkan hasil yang diperoleh secara uji statistik Chi-square pada konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer menunjukkan  $p\text{-value} = 0,032$  dimana  $p\text{-value}$  lebih kecil dari  $0,05$ , hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas mengkonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer.

Menurut teori konsumsi makanan cepat saji merupakan salah satu faktor risiko nyeri haid karena kandungan asam lemak jenuh dan asam lemak tak jenuh omega-6 yang tinggi, asam lemak omega-3 yang rendah, dan terlalu banyak natrium. Asam lemak omega-6 merupakan awal dari kaskade pelepasan prostaglandin yang merupakan hormon terkait dismenore. Makanan cepat saji memiliki karakteristik mengandung asam lemak jenuh dan asam lemak omega-3, jenuh omega-6 yang tinggi, kurangnya kandungan asam lemak omega-3, terlalu banyak kandungan garam, terlalu banyak gula yang dimurnikan, asupan asam lemak n-6 dalam diet merupakan awal dari pelepasan prostaglandin yang akan menyebabkan dismenore. Selain itu makanan cepat saji juga mengandung asam lemak trans yang merupakan salah satu sumber radikal bebas. Salah satu efek dari radikal bebas adalah kerusakan membrane sel. Sehingga jika tubuh semakin banyak mengkonsumsi makanan cepat saji maka akan semakin banyak prostaglandin dalam tubuh yang menyebabkan terjadinya dismenore. (Setyanarayana, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ismalia (2017) juga mengatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan dismenore

primer. Salah satu efek radikal bebas adalah kerusakan sel. Membran sel memiliki beberapa komponen, salah satunya fosfolipid. Salah satu fungsi fosfolipid adalah sebagai penyedia asam arakidonat yang akan disintesis menjadi prostaglandin. Prostaglandin berfungsi membantu rahim berkontraksi dan mengeluarkan lapisan rahim selama periode menstruasi. Oleh karena itu, pada wanita yang mengalami nyeri haid atau dismenore terdapat penumpukan prostaglandin dalam jumlah yang terlalu banyak, sehingga menyebabkan terjadinya dismenore (Setyanarayana, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Iin Karlina (2017) Hasil uji statistik dengan Chi-square menunjukkan nilai  $p=0,000 \leq (\alpha) 0,05$ . Ada Hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer. 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)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dhar (2018) dengan judul Impact Of Fast Foods On Menstrual Health Of School Going Adolescent Girls In West Bengal Eastern India, didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan abnormalitas menstruasi dan dismenore. Makanan saji memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu kalori tinggi, tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat. Kandungan asam lemak didalam makanan cepat saji mengganggu metabolisme progesterone pada fase luteal dari siklus menstruasi. Akibatnya terjadi

peningkatan kadar prostaglandin yang akan menyebabkan rasa nyeri dismenore. Pada Penelitian ini terjadinya dismenore dominan karena dipengaruhi oleh factor makanan cepat saji. makanan cepat saji mengandung asam lemak trans yang merupakan salah satu radikal bebas. Salah satu efek dari radikal bebas kerusakan membrane sel. Membran sel memiliki beberapa komponen, salah satunya adalah fosfolipid. Salah satu fungsi fosfolipid adalah sebagai penyedia asam arakidonat yang akan disintesis menjadi prostaglandin.

Menurut asumsi peneliti bahwa intensitas mengkonsumsi makanan cepat saji akan mempengaruhi terjadinya dismenore primer karena dari kebiasaan konsumsi makanan cepat saji tentunya memiliki beberapa kandungan yang jumlahnya melebihi batas normal sehingga untuk diserap di dalam tubuhpun membutuhkan proses yang lama. Akibatnya akan mempengaruhi beberapa fungsi organ tubuh manusia, salah satunya memberikan dampak yang kurang baik terhadap alat reproduksi khususnya pada wanita yang secara langsung berdampak pada kejadian dismenore primer.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan penelitian, sebagai berikut:

Terdapat kejadian dismenore primer, siswi remaja yang mengalami dismenore primer sebesar (65,8%), sedangkan siswi yang usia menarche normal 11-13 sebesar 55% dan siswi yang konsumsi makanan cepat saji sebesar 73,3%. Terdapat hubungan signifikan antara usia menarche dengan Kejadian dismenore primer pada siswi di SMP Negeri Jakarta. Terdapat hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada siswi di SMP Negeri Jakarta.

### Saran

Dapat memberikan informasi dan

pengetahuan khususnya kesehatan reproduksi pada remaja mengenai dismenore primer. dapat menerapkan pola hidup sehat dengan olahraga teratur dan istirahat yang cukup serta mengkonsumsi makanan sehat dan menghindari makanan cepat saji.

## DAFTAR PUSTAKA

Aisya, Megawati. 2016. Hubungan Gaya Hidup Dengan kejadian Menarche. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Anugroho, dito dan Ari W. 2011. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Andi: Yogyakarta

Badriah, L.D. 2011. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Bandung: Refika Aditama.

Dawood, M.Y. 2006. Primary Dysmenorrhea. Advances in pathogenesis and management. American collage of obstetrical gynecology.

Gumilar, R.A, Arif W, dan Wachidah Y. 2014. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perubahan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Penanganan Disminore di SMP 2 kartasura.

Hestiantoro, A, dkk. 2012. Best practices on imperia. Jakarta: sugeng seto.

Hidayat, Alimu A.A. 2011. Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.

Ichan, Burhannudin, Ekik D.A, Dewi, N. 2013. Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Sikap Menghadapi Sindrom PRE-menstruasi Pada Remaja Putri Siswi X dan XI MAN 2 Madiun. Skripsi.

Imtihani, T.R, dan Noer, E.R. 2013. Hubungan Pengetahuan Uang Saku, Dan Per Group Dengan Frekuensi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Putri.

Irianto, Koes. 2015. Kesehatan reproduksi. Bandung: ALFABETA.

Ismail, I.F, Rina K, Jill lolong. 2015. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Disminore Pada Mahasiswa Semester VIII

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.

Ismalia, N. 2017. Hubungan gaya hidup dengan dismenore primer pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas lampung angkatan 2015. Skripsi. Lampung: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Janiwarty, B dan Pieter, H.Z. 2013. Pendidikan Psikologi Untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya. Yogyakarta: Rapha Publishing.

Khasanah, Nur. 2012. Waspada! Beragam Penyakit Degenerative Akibat Pola Makan. Jakarta: Kompas Gramedia.

Kumalasari, Intan dan Andhyantoro I. 2012. Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan Dan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

Kusmiran, Eny. 2011. Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.

Kemkes, 2018, Profil Kesehatan Indonesia, Jakarta.

Khasanah, Nur. 2012. Waspada! Beragam Penyakit Degenerative Akibat Pola Makan, Jakarta: Kompas Gramedia.

Manuaba, Ida. 2009. Memahami kesehatan reproduksi wanita. Jakarta: EGC.

Manuaba, I. B. G. 2009. Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC

Noorkasiani, Heryati dan Rita Ismail. 2009. Sosiologi Keperawatan. Jakarta: EGC

Nugroho, Taufan. 2014. Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuha Medika.

Nursalam, 2003. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Ilmiah Keperawatan. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.

Prawirohardjo, S. 2013, Ilmu Kebidanan, Jakarta, Yayasan Bina Pustaka.

Proverawati, Atikah dan Siti Maisaroh.

2009. Menarche. Yogyakarta: Nuha medika.

Proverawati, A. 2009. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Media

Pramanik. 2014. Impact of fast food on menstruation health of school going adolescent girl in west bengal, eastern india. India

Setyanarayana. 2014. Prostaglandins and related compounds. Elsevier. ISBN 9788131241899

Shadine, Muhannad. 2012. Penyakit wanita. Yogyakarta: Citra Pustaka.

Shinta. 2014. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Siswi SMA Negeri 2 Medan Tahun 2014. Karya Tulis Ilmiah. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat USU Medan

Sibagariang, Ellya. E, dkk. 2010. Buku Saku Metodologi Penelitian Untuk Mahasiswa Diploma Kesehatan. Jak-Tim: Trans Info Media.

Sofian, Amru. 2012, Rustam Mochtar: synopsis Obstetri: Obstetri Fisiologis: Obstetri Patologi. Jakarta, EGC.

Sophia, F. 2013. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013. Karya Tulis Ilmiah. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat USU Medan

Sugiyono, 2012, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Bandung, Alfabeta.

Taufan, Nugroho, Utama, Indra Bobby. 2014. Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuha medika.

Tasamara, Gina. 2020. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenorea Primer. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Hasanuddin. 2(3)

Wijayakusuma, H. 2003. Penyembuhan dan Tanaman Obat. Cetakan Kelima. Jakarta: Alexmedia Komputer