

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN KEJADIAN DYSMENORHEA PRIMER PADA REMAJA PUTRI : LITERATURE RIVIEW

Saskya Nadyra Lestari^{1*}, Friska Realita², Muliatal Jannah³

Program Studi Sarjana dan Profesi Kebidanan Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang^{1,2,3}

*Corresponding Author : saskyanadyra10@std.unissula.ac

ABSTRAK

Perubahan pada remaja akan merasakan yang namanya menstruasi, yaitu perubahan biologis umum yang dialami Perempuan. Selama periode Perempuan, umumnya mengalami nyeri dan kram di perut bagian bawah saat menstruasi dan ketidakseimbangan pada hormon progesterone dalam darah, yang sering disebut dengan dismenore. Salah satu penyebab dismenore primer adalah pola makan mengkonsumsi makanan cepat saji atau fast food. Makanan cepat saji sudah menjadi hal yang biasa dikonsumsi pada kalangan anak muda Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hasil penelitian terkait hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian *dysmenorrhea* primer pada remaja putri pada metode tinjauan literatur yang terdapat pada databased yaitu *pubmed* dan juga *google scholar* yang berjumlah 11 artikel yang digunakan dan disesuaikan dengan kriteria yaitu yang diterbitkan dari tahun 2016-2023. Berdasarkan hasil *riview* yang dijelaskan melalui 4 artikel internasional dan 6 artikel nasional yang menunjukan bahwa adanya hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian *dysmenorrhea* primer pada remaja putri. Dan 1 artikel yang menyatakan bahwa tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian *dysmenorrhea* primer. Hubungan konsumsi makanan cepat saji juga berterkaitan dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji itu sendiri. Hubungan konsumsi makanan cepat saji berpengaruh besar terhadap kejadian *dysmenorrhea* pada remaja putri. Dan pada kejadian yang tidak terjadi *dysmenorrhea* dikarenakan frekuensi mengonsumsi makanan cepat saji yang tidak terlalu sering.

Kata kunci : dismenorea, hubungan makanan cepat saji, remaja

ABSTRACT

Changes in adolescents will feel what is called menstruation, which is a common biological change experienced by women. During the period, women generally experience pain and cramps in the lower abdomen during menstruation and an imbalance in the hormone progesterone in the blood, which is often called dysmenorrhea. One of the causes of primary dysmenorrhea is a diet that consumes fast food. Fast food has become a common thing consumed by young people in Indonesia. This study aims to analyze the results of research related to the relationship between fast food consumption and the incidence of primary dysmenorrhea in adolescent girls using the literature review method found in the database, namely pubmed and also google scholar, totaling 11 articles used and adjusted to the criteria, namely those published from 2016-2023. Based on the results of the review explained through 4 international articles and 6 national articles which show that there is a relationship between fast food consumption and the incidence of primary dysmenorrhea in adolescent girls. And 1 article states that there is no significant relationship between fast food consumption and the incidence of primary dysmenorrhea. The relationship between fast food consumption is also related to the frequency of fast food consumption itself. The relationship between fast food consumption and the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls. And in cases where dysmenorrhea does not occur, it is due to the frequency of consuming fast food that is not too frequent.

Keywords : *dysmenorrhea, fast food Rrlationship, adolescent*

PENDAHULUAN

Masa remaja ditandai dengan peralihan biologis dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Dimana remaja akan merasakan yang namanya menstruasi, menstruasi adalah perubahan

biologis umum yang dialami Perempuan (Iranti & Sari, 2023). Selama periode Perempuan, umumnya mengalami nyeri dan kram di perut bagian bawah saat menstruasi dan ketidakseimbangan pada hormon progesterone dalam darah, yang sering disebut dengan dismenore. Saat ini, jumlah remaja yang mengalami nyeri haid terus meningkat dalam beberapa waktu terakhir (Thania et al., 2023). Dismenore pada remaja sering dikarenakan beberapa faktor resiko. Salah satu penyebab dismenore primer adalah pola makan mengkonsumsi makanan cepat saji atau fast food. Makanan cepat saji sudah menjadi hal yang biasa dikonsumsi pada kalangan anak muda Indonesia (Mivandha & Follona, 2023).

Angka kejadian dismenore primer di dunia sangat besar. Lebih dari 50% wanita mengalami nyeri haid. Di Amerika persentasenya sekitar 60%, di Swedia sekitar 72%, sedangkan data di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (M. Kusumawati et al., 2023). Menurut WHO (2017) 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. Menurut riskesdas (2016), 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 (Aulya et al., 2021).

Pada kejadian dismenore, kondisi remaja putri ditandai dengan banyaknya dampak pada remaja putri yang merasa terganggu dalam aktivitas fisik hingga belajarnya di sekolah. Kemudian mengakibatkan sulit berkonsentrasi, serta tidak mampu menyerap atau mencerna dengan baik materi yang disampaikan sehingga sulit mengikuti petunjuk guru, bahkan ada yang tidak mengikuti pelajaran di sekolah (Mivandha & Follona, 2023). Bahkan dampak dari dismenore yang akan terjadi apabila tidak tertangani maka kelainan atau gangguan yang terjadi yaitu dapat memicu infertilitas atau kemandulan (Karlinda et al., 2022). Salah satu penyebab dismenore primer adalah makanan cepat saji yang dapat digambarkan sebagai jenis makanan apa pun yang cepat dan mudah (Zahra Amany et al., 2022).

Makanan cepat saji merupakan makanan yang mudah disajikan, dikemas ringan, dan banyak tersedia di Indonesia. Dimana radikal bebas yang terdapat dalam makanan cepat saji dapat menyebabkan kerusakan pada membran sel dan berdampak buruk bagi tubuh. Membran sel sendiri terdiri dari beberapa bagian, termasuk fosfolipid. Fosfolipid mengandung asam arakidonat, yang disintesis menjadi prostaglandin. Prostaglandin bertugas merangsang kontraksi otot rahim dan keluarnya darah saat menstruasi. Oleh karena itu, penumpukan prostaglandin yang berlebihan di dalam tubuh menyebabkan dismenore (Iranti & Sari, 2023). penelitian lain menyebutkan terdapat 75% remaja yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji menderita dismenore (I. Kusumawati & Aniroh, 2020).

Dismenore dapat disebabkan juga oleh banyak faktor seperti pola makan (biasanya fast food), aktivitas fisik, siklus menstruasi, asupan nutrisi, dan lain sebagainya. Menurut penelitian Thania 2023, menunjukkan hubungan yang signifikan antara intensitas konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer (Indahwati et al., 2017). Dan pada penelitian Mivandha 2023, dikatakan bahwa ada nya keterkaitan persamaan hubungan antara tingkat kejadian stress dan konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri (Mivandha & Follona, 2023). Peran tenaga Kesehatan dalam memberikan Pendidikan Kesehatan reproduksi kepada remaja berpengaruh dalam peningkatan pelayanan Kesehatan kepada remaja (Indahwati et al., 2017). Penelitian yang dilakukan Devita, dkk. (2019) menunjukkan bahwa hubungan yang signifikan antara jenis makanan yang dikonsumsi yaitu *western fast food* dan *local fast food* dengan kejadian dysmenorrhea pada remaja putri (Devita et al., 2019). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hasil penelitian terkait

hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian *dysmenorrhea* primer pada remaja putri.

METODE

Jenis pada penelitian ini adalah *literature review* dengan mengkaji menganai konsep dan teori yang berdasarkan literatur yang tersedia terutama artikel yang dipublikasikan pada berbagai jurnal ilmiah. Berdasarkan hasil penelusuran melalui databased pencarian *PubMed* dan *Google Scholar*. Penulusuran literatur menemukan kata kunci “Hubungan konsumsi makanan cepat saji”, “Fastfood”, “Dysmenorrhea”. Berdasarkan hasil penelusuran didapatkan artikel penelitian sejumlah 11 artikel dengan tahun terbit yang dibatasi dari databased masing-masing yaitu sejak tahun 2016 – 2023. Dari hasil *skrining* artikel, setelah itu dilakukan telaah jurnal berdasarkan topik yang dibahas didapatkan jurnal nasional dan jurnal internasional yang sesuai dengan kriteria pencarian penulis.

HASIL

Tabel 1. Ringkasan Hasil Kajian Berdasarkan Penelusuran Kepustakaan

| No. | Judul dan Penulis | Tempat penelitian | Metode Penelitian | Sampel | Hasil |
|-----|---|---|--|---|--|
| 1. | <i>Junk food consumption in relation to menstrual abnormalities among adolescent girls: A comparative cross sectional study</i> Penulis : Latif, S., dkk. 2022 (Latif et al., 2022) | Di Departemen Gynae Bahria International Rumah Sakit Lahore | Penelitian ini menggunakan desain penelitian studi cross-sectional | Pada 200 anak perempuan berusia antara 13 – 19 tahun | Hasil menunjukkan bahwa konsumsi <i>junk food</i> berdampak negatif terhadap siklus menstruasi ($P \leq 0.05$), namun diperlukan lebih banyak penelitian untuk mengkonfirmasi hubungan konsumsi makanan ringan asin, dan daging beku dengan kelainan menstruasi ($P \geq 0.05$). |
| 2. | Konsumsi Makanan Cepat Saji berhubungan dengan Dismenore Primer pada Remaja di Wilayah Urban Penuis : Thania W. F., Arumsari I., Aini R. N., 2023 (Thania et al., 2023) | di SMP Budi Mulia Ciledug | Penelitian ini menggunakan desain studi cross sectional | teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan melibatkan 100 siswi SMP Budi Mulia Ciledug | Hasil uji statistik didapatkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji (p -value 0,000) terhadap kejadian dismenore primer melibatkan 100 siswi SMP Budi Mulia Ciledug. |
| 3. | Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Penulis : Mivandha D., Follona W., Aticeh, 2023 (Mivandha & Follona, 2023) | di SMPN 156 Jakarta. | Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional | Sampel penelitian ini berjumlah 105 orang yang merupakan siswi kelas VII dan VIII yang ditentukan | Hasil menunjukkan sebagian besar remaja putri berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 156 dengan teknik cluster sampling. p value < 0,05. |

| | | | | | |
|----|--|------------------------------|---|--|---|
| 4. | <i>The Influence of Yordania Lifestyle Variables on Primary Dysmenorrhea: A Cross-Sectional Study</i> Penulis: Naser Al-Husban, Omar Odeh, Tala Dabit & Aya Masadeh, 2022 (Al-Husban et al., 2022) | di SMK Fahd Islamic School | Penelitian ini menggunakan desain penelitian studi cross-sectional | terhadap wanita Yordania berusia antara 18-25 tahun | Hasil Penelitian Secara keseluruhan, 54,5% peserta melaporkan dismenore parah. Ditemukan korelasi yang signifikan secara statistik antara dismenore berat dan konsumsi non-alkohol pada $p = 0,044$, minuman bersoda, teh, kopi dan asupan gula. |
| 5. | <i>HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN FREKUENSI KONSUMSI FAST FOOD DENGAN KEJADIAN DYSMENORRHEA PADA REMAJA DI KABUPATEN BEKASI</i> Penulis : Iranti T. P., Sari A. E., 2023 (Iranti & Sari, 2023) | di SMK Fahd Islamic School | Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. | Sampel penelitian adalah siswi aktif SMK Kesehatan Islamic School yang berumur 15-17 tahun dengan jumlah 170 responden | Berdasarkan hasil dari analisis bivariat dengan menggunakan uji Chi-Square menunjukkan di peroleh juga nilai p -value 0,001 ($p < 0,05$) dengan nilai OR (95% CI) = 3,933 untuk hubungan frekuensi konsumsi fast food dengan kejadian dysmenorrhea. |
| 6. | <i>Hubungan antara Frekuensi Konsumsi Junk Food dan Status Gizi dengan Kejadian Dysmenorrhea pada Siswi Sekolah Menengah Pertama IT ArRayyan Surabaya</i> Penulis : Fauziah R., Muniroh L., Isaura E. R., 2023 (Fauziah et al., 2023) | di SMP IT Ar-Rayyan Surabaya | Penelitian ini merupakan penelitian cross sectional | sampel yang digunakan yaitu siswi yang sudah menstruasi sebanyak 35 siswi | Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebesar 57,1% siswi dengan frekuensi konsumsi junk food tergolong sering dengan 34,3% jumlah asupan lemak junk food sebesar $\geq 48,7$ g. Hasil analisis data menunjukkan tidak adanya hubungan antara frekuensi konsumsi junk food ($p=0,099$) dengan kejadian dysmenorrhea pada siswi SMP IT Ar-Rayyan Surabaya. |
| 7. | <i>LIFESTYLE AND NUTRITIONAL STATUS OF THE EVENT OF ADOLESCENT WOMEN'S DYSMENORRHEA</i> Penulis : Sari S. I. P., Sendari A., 2022 (Sari & Sendari, 2022) | di SMA Negeri 2 Pekanbaru | Jenis penelitian ini menggunakan observasiona analitik dengan desain penelitian cross-sectional | Sampel penelitian ini berjumlah 56 orang yang merupakan siswi kelas X | Hasil penelitian menunjukkan hubungan konsumsi fast food dengan kejadian dismenore menunjukkan bahwa dari 11 responden yang jarang mengkonsumsi fast food, 81,85 tidak mengalami dismenore dan 18,2% mengalami dismenore. Sedangkan dari 45 responden yang sering mengkonsumsi fast food, 11,1% tidak mengalami dismenore dan 88,9% mengalami dismenore di SMA 2 Pekanbaru. Hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai $p = 0,000 \leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|--|------------|---|
| | | | | | | | terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore di SMA 2 Pekanbaru |
| 8. | Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (<i>Fast Food</i>) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo Penulis : Indahwati A. N., Muftiana E., Purwaningrum D. L., 2017 (Indahwati et al., 2017) | di SMPN 1 Ponorogo. | Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian korelasi dengan pendekatan Retrospektif | Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 63 responden. | Dari hasil terhadap 63 responden terdapat 35 responden (55.6%) sering mengonsumsi <i>fast food</i> dengan kejadian dismenore 27 responden (42.9%) dan 8 responden (12.7%) tidak dismenore, sedangkan 28 responden (44.4%) jarang mengonsumsi <i>fast food</i> didapatkan 14 responden (22.2%) dismenore dan 14 responden (22.2%) tidak dismenore. Hasil uji chi-Square diperoleh p value 0.025 ($p < 0.05$), yang berarti ada hubungan mengonsumsi makanan cepat saji. | penelitian | |
| 9. | Faktor Risiko di Sekolah Kejadian Dismenore Primer pada Siswi Primer pada Siswa Kejuruan SMK PGRI 1 Jakarta Timur : Guru Hermawahyuni R., Republik Handayani S., Alnur Indonesia R. D., 2022 (Resty Hermawahyuni et al., 2022) | Menengah Primer pada Siswa Kejuruan (SMK) Persatuan Guru Republik Indonesia (PGRI) 1 Jakarta Timur. | Pada penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain survei analik dan pendekatan yang digunakan yaitu Cross Sectional | Sampel pada penelitian ini 201 siswi | Hasil menunjukkan terdapat 115 siswi (57,2%) mengalami dismenore primer. Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan cepat saji (nilai $p=0,000$) dengan kejadian dismenore primer. | penelitian | |
| 10. | <i>The prevalence and risk factors of school absenteeism due to premenstrual disorders in Japanese high school students—a school-based cross-sectional study</i> Penulis : Tadakawa, M., Takeda, T., Monma, Y., Koga, S., & Yaegashi, N., 2016 (Tadakawa et al., 2016) | Jepang | Penelitian ini menggunakan desain penelitian analisis logistic multivariat | Sampel pada penelitian adalah 901 anak perempuan berusia 15-19 tahun. | Hasil menunjukan bahwa Kebiasaan makan dan peningkatan konsumsi terhadap makanan ringan asin ($p = 0,001$) atau <i>junk food</i> dapat berdampak besar pada kesehatan ginekologi wanita dan merupakan faktor risiko ketidakhadiran di sekolah. | penelitian | |

| | | | |
|---|--------------------------|---|--|
| 11. <i>Prevalence and Risk Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Chinese Female University Students: A Cross-sectional Study</i> Penulis : Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H., 2020 (Hu et al., 2020) | Provinsi Hunan, Tiongkok | Penelitian ini menggunakan desain penelitian penelitian Studi Cross-Sectional | Sampel pada Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar penggunaan makanan cepat saji sebesar 38 remaja (63.3%) dan 34 diantaranya mendapatkan nyeri. Remaja yang sering menggunakan makanan cepat saji bisa mengakibatkan bertambahnya kelenjar prostat dalam tubuh sehingga bisa memicu nyeri saat menstruasi. Hal ini bisa di buktikan dengan hasil p value = 0.001 lebih kecil dari $\alpha = 0.05$, artinya terdapat keterkaitan makanan cepat saji terhadap terjadinya dismenore. |
|---|--------------------------|---|--|

Berdasarkan dari hasil analisis 11 artikel yang sudah sesuai mengenai hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea pada remaja putri ditemukan bahwasanya terdapat beberapa hasil bahwa berhubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea tersebut.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis terhadap 11 artikel menunjukkan 10 artikel menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, 1 artikel menggunakan pendekatan *retrospektif* dengan rancangan penelitian korelasi. *Literature review* ini disusun untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian *dysmenorrhea* primer pada remaja putri.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yaitu pada usia 11 hingga 20 tahun. Selama menstruasi, wanita biasanya mengalami berbagai gejala termasuk kram, nyeri, dan ketidaknyamanan. Wanita mengalami berbagai tingkat nyeri, ada yang mengalami ketidaknyamanan ringan dan ada yang mengalami ketidaknyamanan sedang bahkan sampai parah hingga mengganggu aktivitas. Gejala-gejala ini disebut *dysmenorrhea* primer. *Dysmenorrhea* primer dapat mempengaruhi produktivitas dan kehidupan sehari-hari seorang Wanita. Dampak *Dysmenorrhea* pada remaja yaitu berkurangnya konsentrasi saat belajar, sakit kepala, rasa lelah dan lemas, dan lain-lain (M. Kusumawati et al., 2023) (Sari & Sendari, 2022). Beberapa faktor gaya hidup, seperti mengonsumsi makanan cepat saji, dapat mempengaruhi *dysmenorrhea* pada remaja. Dimana mengkonsumsi makanan cepat saji tiga kali seminggu meningkatkan risiko terjadinya *dysmenorrhea* karena makanan cepat saji tidak mengandung nutrisi yang seimbang bagi tubuh. Salah satunya adalah asam lemak yang terdapat pada makanan cepat saji dapat mengganggu metabolisme progesteron tubuh selama fase luteal siklus menstruasi (Sari & Sendari, 2022).

Makanan cepat saji mengandung banyak radikal bebas yang dapat merusak pada membran sel dalam tubuh. Membran sel sendiri terdiri dari bagian, termasuk fosfolipid. Fosfolipid mengandung asam arakidonat, yang disintesis menjadi prostaglandin. Prostaglandin berperan dalam merangsang kontraksi dan pendarahan otot rahim saat menstruasi. Oleh karena itu, kumulasi prostaglandin yang berlebihan dalam tubuh menyebabkan *dysmenorrhea* (Iranti & Sari, 2023). Makanan cepat saji merupakan salah satu makanan dengan kandungan gula, garam,

dan lemak yang tinggi (GGL) dan mengandung serat dan vitamin yang rendah seperti *fried chicken, hamburger, pizza*, dan lain sebagainya (Thania et al., 2023). Beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya *dysmenorrhea* primer, salah satunya adalah pola makan dari mengkonsumsi makanan cepat saji atau *fast food* (Indahwati et al., 2017). Penelitian Latif S., dkk. (2022) menjelaskan bahwa asupan *fast food* menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan *dysmenorrhea*. Tetapi pada konsumsi seperti makanan ringan asin tidak ditemukan hubungan yang signifikan terhadap *dysmenorrhea* tersebut dan untuk konsumsi pada daging beku perlu adanya dilakukan penyelidikan lebih lanjut (Latif et al., 2022). Pada penelitian Thania, W.F., dkk. (2023), dan Sari dan Sendari, (2022) sama-sama menyatakan bahwa terdapat adanya hubungan antara konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian *dysmenorrhea* primer. Sering mengkonsumsi *fast food* pada remaja dikarenakan jangkauan akses yang cepat dan mudah terjangkau salah satunya termasuk di area sekolah seperti, kantin yang banyak menyajikan makanan cepat saji yang menjadi favorit para remaja (Thania et al., 2023)(Sari & Sendari, 2022).

Makan *fast food* ditandai dengan kandungan gizi yang tidak seimbang bagi tubuh seperti rendah serat, kalori, lemak, gula, natrium yang tinggi dan berlebihan. Ditemukan bahwa kandungan asam lemak dalam makanan cepat saji yang dapat mempengaruhi metabolisme progesterone selama fase luteal dari siklus menstruasi. Hal ini dapat meningkatkan kadar prostaglandin yang menyebabkan rasa nyeri menstruasi. Tubuh mensintesis prostaglandin dari asam lemak. Setelah ovulasi, bagian fosfolipid membran sel terakumulasi oleh asam lemak. Penurunan kadar progesterone menjelang menstruasi dapat menyebabkan pelepasan asam lemak seperti asam arakidonat, yang kemudian berikatan dengan prostaglandin yang dapat menimbulkan nyeri menstruasi. Seringnya mengonsumsi *fast food* dalam 3x/minggu dalam sebulan terakhir dapat mengakibatkan *dysmenorrhea*. Bahkan selain *dysmenorrhea*, *fast food* juga dapat menyebabkan oligomenore, hipermenore, dan juga sindrom pra menstruasi (Sari & Sendari, 2022).

Dalam penelitian Mivandha, dkk. (2023) menunjukkan sebagian besar pada remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* sering mengonsumsi makanan cepat saji. Menurut penelitian ini, remaja mempunyai karakter cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar seperti tren makanan *fast food* yang berkembang di kalangan masyarakat dapat menyebabkan terbiasanya dalam mengonsumsi makanan cepat saji. Dan peran orang tua dalam pemenuhan kebutuhan makanan yang sehat dan bergizi bahkan informasi terkait pemenuhan kebutuhan makanan yang sehat dan bergizi supaya kebiasaan yang dilakukan tidak banyak terjadi di ruang lingkup remaja (Mivandha & Follona, 2023). Seringnya mengonsumsi kopi, teh, dan minuman bersoda bahkan minum kurang dari 1,0 liter air per 24 jam ditemukan dalam penelitian Naser Al-Husban, dkk. (2022) bahwa berhubungan dengan dismenore parah. Tetapi dalam penelitian ini ditemukan bahwa asupan *alcohol* tidak berkorelasi dengan *dysmenorrhea* namun temuan ini hanya memperjelas dampak konsumsi *alcohol* terhadap menstruasi, dan pada penelitian ini ditemukan bahwa ekstrak alcohol A. Officinarum 80% dapat yang namanya meredakan *dysmenorrhea* primer secara signifikan (Al-Husban et al., 2022).

Sebuah penelitian di Jepang oleh Tadakawa M., dkk. (2016) Kebiasaan yang dilakukan mengonsumsi snack lebih sering terjadi dalam beberapa dekade terakhir di Jepang, dan kebanyakan para generasi muda atau remaja lebih besar dalam jumlah mengonsumsi makanan ringan asin dan *fast food* dibandingkan generasi yang lebih tua. Pada hasil penelitian di Jepang ini dapat menambah peningkatan kesadaran makan dalam mengonsumsi makanan ringan asin dan *fast food* akan berdampak pada kesehatan ginekologi wanita seperti *dysmenorrhea* (Tadakawa et al., 2016). Penelitian di Tiongkok pada Hu, et al. (2020) mengungkapkan bahwa remaja yang sering menggunakan makanan cepat saji dapat mengakibatkan bertambahnya kelenjar prostat dalam tubuh sehingga bisa memicu adanya nyeri saat menstruasi ($p=0,001$; lebih kecil dari $\alpha = 0,05$) yang dimana adanya keterkaitan antara makanan cepat saji terhadap

kejadian *dysmenorrhea* (Hu et al., 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Iranti dan Sari (2022) kejadian *dysmenorrhea* memiliki hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* (*p*-value = 0,001). Hal tersebut juga menunjukkan bahwa *fast food* mempunyai proses pemasakan yang singkat, mudah dijumpai, dan harganya yang sesuai dengan uang saku para remaja. Hal ini sejalan dengan teori yang dijelaskan kebiasaan dalam mengonsumsi *fast food* terlalu sering akan berdampak pada kesehatan remaja dan akan menimbulkan adanya radikal bebas (Iranti & Sari, 2023).

Sebagian besar remaja mudah terpengaruh dengan adanya trend masa kini khususnya dalam hal makanan modern yaitu *fast food*. Dari segi waktu pengolahan yang cepat, mudah dijangkau dan harga yang terjangkau sehingga remaja lebih menyukai mengonsumsi makanan cepat saji dibanding yang lain. Masa remaja Tengah pada umur (14-16 tahun) remaja yang baru mulai menyesuaikan diri dengan tubuh mereka yang “baru” saat ini, dan salah satu alasan utama *dysmenorrhea* terjadi adanya faktor yang dipengaruhi oleh *fast food*. Penyebab terjadinya *dysmenorrhea* juga dikarenakan adanya penumpukan *prostaglandin* dalam jumlah yang terlalu banyak maka pada wanita akan mengalami nyeri menstruasi (Indahwati et al., 2017). Peneliti Indahwati, dkk. (2017) pada hasil penelitian bahwa didapatkan bahwa hubungan mengonsumsi *fast food* mengalami *dysmenorrhea* tetapi menurut penelitian tersebut bahwa *dysmenorrhea* tidak hanya disebabkan oleh faktor *fast food* namun bisa karena adanya faktor lainnya.

Hermawahyuni, R., dkk. (2022) menyebutkan salah satu faktor kebiasaan makan cepat saji dengan kejadian *dysmenorrhea* primer terdapat hubungan yang signifikan (nilai *p*=0,000). Peneliti juga menyebutkan pada kejadian *dysmenorrhea* primer dapat mengurangi makanan *fast food* dan dapat meningkatkan gaya hidup yang sehat, bahkan pihak sekolah dapat menyampaikan informasi tentang penanganan nyeri menstruasi yang dapat ditangani secara non-farmakologi untuk mengurangi akibat nyeri saat menstruasi (Resty Hermawahyuni et al., 2022). Menurut pada penelitian Fauziah, dkk. (2023) hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji tidak signifikan dengan adanya kejadian *dysmenorrhea*. Hal ini disebabkan karena pada frekuensi konsumsi *fast food* dikaitkan dengan sebagian besar remaja putri yang memiliki *dysmenorrhea* memiliki frekuensi asupan *fast food* yang terlalu sering yaitu 7x dalam seminggu. Oleh sebab itu, hal tersebut perlu adanya dorongan terhadap penyuluhan informasi pemenuhan konsumsi makanan yang bergizi di sekolah melalui program UKS (Unit Kesehatan Siswa) (Mivandha & Follona, 2023). Hal ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa terdapat 75% remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji menderita dismenore (I. Kusumawati & Aniroh, 2020).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa hubungan konsumsi makanan cepat saji berpengaruh besar terhadap kejadian *dysmenorrhea* primer pada remaja putri. Hasil dari *literature review* menyebutkan bahwa mengonsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan *dysmenorrhea* dan bahkan adapula yang tidak terjadi *dysmenorrhea* dikarenakan frekuensi asupan makanan cepat saji yang jarang dikonsumsi. Selain itu juga *literature review* ini memiliki faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya kejadian *dysmenorrhea*. Dari hasil *literature review* diharapkan dapat membantu mengurangi angka kejadian *dysmenorrhea* dikalangan remaja putri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih peneliti atas dukungan, motivasi dan bantuan kepada semua pihak termasuk pada pembimbing yang sudah membimbing dalam membantu menyelesaikan *literature review* ini hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Husban, N., Odeh, O., Dabit, T., & Masadeh, A. (2022). *The Influence of Lifestyle Variables on Primary Dysmenorrhea: A Cross-Sectional Study*. *International Journal of Women's Health*, 14, 545–553. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S338651>
- Aulya, Y., Kundaiyanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.
- Devita, H., Sarisma, N., & Pasalina, P. E. (2019). Hubungan Jenis Makanan Yang Dikonsumsi Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 10(1), 255–259. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v17i2.1317>
- Fauziah, R., Muniroh, L., & Isaura, E. R. (2023). *Hubungan antara Frekuensi Konsumsi Junk Food dan Status Gizi dengan Kejadian Dysmenorrhea pada Siswi Sekolah Menengah Pertama IT Ar-Rayyan Surabaya The Correlation between Frequency of Junk Food Consumption and Nutritional Status with Incidence of Dysmen*. 692–697.
- Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). *Prevalence and Risk Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Chinese Female University Students: A Cross-sectional Study*. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(1), 15–22. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.09.004>
- Indahwati, A. N., Muftiana, E., & Purwaningroom, D. L. (2017). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 1(2), 7. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v1i2.612>
- Iranti, T. P., & Sari, A. E. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food The Relationship Between Stress Level And Frequency Of Fast Food Consumption With Incidence Of Dysmenorrhea In Adolescents At Bekasi District Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga , Bekasi , J. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 18(1), 36–42.
- Karlinda, B., Oswati Hasanah, & Erwin. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>
- Kusumawati, I., & Aniroh, U. (2020). Konsumsi Makanan Siap Saji Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Dismenore Pada Remaja. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 2(2), 68–77. <https://www.e-ir.info/2018/01/14/securitisation-theory-an-introduction/>
- Kusumawati, M., Ramadhan, S., Mandagi, A. M., & Fatah, M. Z. (2023). *Portrayal Of Dismenorrhea Based On Menarche Age, Stress, And Eating Consumption Of Students In School Of Health And Life Sciences: A Cross-Sectional Study*. *Journal of Community Mental Health And Public Policy*, 6(1), 48–57.
- Latif, S., Naz, S., Ashraf, S., & Jafri, S. A. (2022). *Junk food consumption in relation to menstrual abnormalities among adolescent girls: A comparative cross sectional study*. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 38(8), 2307–2312. <https://doi.org/10.12669/pjms.38.8.6177>
- Mivandha, D., & Follona, W. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 34–46. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.34-46>
- Resty Hermawahyuni, Handayani, S., & Alnur, R. D. (2022). Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi di SMK PGRI 1 Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 97–101. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1079>
- Sari, S. I. P., & Sendari, A. (2022). *Lifestyle And Nutritional Status Of The Event Of Adolescent*

- Women's Dysmenorrhea. Jurnal Kebidanan Malahayati, 8(2), 358–363.*
<https://doi.org/10.33024/jkm.v8i2.6169>
- Tadakawa, M., Takeda, T., Monma, Y., Koga, S., & Yaegashi, N. (2016). *The prevalence and risk factors of school absenteeism due to premenstrual disorders in Japanese high school students-a school-based cross-sectional study. BioPsychoSocial Medicine, 10(1), 1–7.*
<https://doi.org/10.1186/s13030-016-0067-3>
- Thania, W. F., Arumsari, I., & Aini, R. N. (2023). Konsumsi Makanan Cepat Saji berhubungan dengan Dismenore Primer pada Remaja di Wilayah Urban. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF), 4(1), 37.* <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.37-45>
- Zahra Amany, F., Ampera, D., Emilia, E., & Mutiara, E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di SMP Swasta Al-Azhar Medan. *Sport and Nutrition Journal, 4(2), 15–23.*
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>