

HUBNGAN KONSUMSI *FAST FOOD*, ASUPAN ZAT BESI DAN PERILAKU MELEWATKAN SARAPAN PAGI DENGAN KEJADIAN *DYSMENORRHEA*

Anisa Pertiwi^{1*}, Fika Minata Wathan², Erma Puspita Sari³, Minarti⁴

Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Kader Bangsa^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : anisapertiwi0408@gmail.com

ABSTRAK

Adanya kejadian *dysmenorrhea* pada mahasiswa sangat mengganggu aktivitas dan proses perkuliahan yang membuat mahasiswa tersebut sulit untuk berkonsentrasi dikarenakan ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri menstruasi, serta perlunya penanganan segera agar tidak berdampak lebih buruk. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Hasil didapatkan bahwa dari 80 orang yang diteliti terdapat 40 orang (50,0%) yang *dysmenorrhea*, dan 40 orang (50,0%) yang tidak *dysmenorrhea*. Sebagian besar terdapat 61 orang (76,3%) sering mengkonsumsi *Fast Food*, 32 orang (40,0%) asupan zat besi kurang baik, dan 52 orang (65,0%) perilaku melewatkkan sarapan pagi kurang baik. Berdasarkan uji *Chi-square* didapatkan bahwa ada hubungan konsumsi *Fast Food* dengan kejadian *dysmenorrhea* diperoleh nilai *p value* $0.036 \leq 0.05$, ada hubungan asupan zat besi dengan kejadian *dysmenorrhea* diperoleh nilai *p value* $0.003 \leq 0.05$ dan tidak ada hubungan perilaku melewatkkan sarapan pagi dengan kejadian *dysmenorrhea* diperoleh nilai *p value* $0.101 > 0.05$. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan konsumsi *Fast Food*, asupan zat besi dan perilaku melewatkkan sarapan pagi secara simultan dengan kejadian *dysmenorrhea* pada mahasiswa strata I kebidanan tingkat II, III dan IV di Universitas Kader Bangsa Palembang. Diharapkan kepada mahasiswa mengetahui faktor-faktor penyebab yang dapat menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi.

Kata kunci : asupan zat besi, *dysmenorrhea*, konsumsi *fast food*, perilaku melewatkkan sarapan pagi

ABSTRACT

The existence of dysmenorrhea in students greatly interferes with the activities and lecture processes that make it difficult for the student to concentrate due to the discomfort that is felt when menstrual pain, and the need for immediate treatment so as not to have a worse impact. This research method uses a cross sectional approach, with sampling techniques, namely total sampling. The results of the study showed that out of the 80 people studied, there were 40 people (50.0%) who had dysmenorrhea, and 40 people (50.0%) who did not have dysmenorrhea. The majority, 61 people (76.3%) often consumed fast food, 32 people (40.0%) had poor iron intake, and 52 people (65.0%) had poor behavior of skipping breakfast. Based on the Chi-square test, it was found that there was a relationship between Fast Food consumption and the incidence of dysmenorrhea with the p-value of $0.036 \leq 0.05$, there was a relationship between iron intake and the incidence of dysmenorrhea with the p-value of $0.003 \leq 0.05$, and there was no relationship between the behavior of skipping breakfast and the incidence of Dysmenorrhea with the p-value of $0.101 > 0.05$. It can be concluded that there was no relationship between fast food consumption, iron intake, and the behavior of skipping breakfast simultaneously with the incidence of dysmenorrhea among midwifery students at levels II, III and IV at Kader Bangsa University, Palembang. It is hoped that the students will know the causal factors that can cause pain during menstruation.

Keywords : *dysmenorrhea, fast food consumption, iron intake, behavior of skipping breakfast*

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah keadaan dimana serpihan dan perdarahan terjadi karena pelepasan pada dinding rahim (endometrium). Biasanya banyak wanita yang mengalami gangguan saat menstruasi, seperti *dysmenorrhea* yang berdampak buruk pada kehidupan perempuan.

Dysmenorrhea adalah hal wajar pada perempuan subur yang biasanya akan mengalami nyeri di bagian bawah sebelum haid maupun sedang berlangsungnya haid juga merupakan nyeri menstruasi yang terjadi tanpa kelainan alat genetalia (Aisyaroh et al., 2022; Rahayu et al., 2023). *Dysmenorrhea* memiliki jangka pendek dan panjang jika tidak diatasi, seperti pada jangka pendek yaitu penurunan konsentrasi, terganggunya aktivitas, dan gangguan *mood*, sedangkan jangka panjangnya yaitu dapat berisiko mengalami penyakit endometriosis, fibroid rahim, adenomiosis, polip endometrium, sistitis interstitial dan penyakit radang panggul (PID) yang dapat menyebabkan terjadinya infertilias. Namun *dysmenorrhea* dapat dicegah dengan cara mengkonsumsi gizi seimbang, konsumsi vitamin, modifikasi pola makan yang sehat serta olahraga teratur (Nagy et al., 2023).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 wanita yang mengalami *dysmenorrhea* terdapat 90%, di antaranya 10 hingga 15 % mengalami *dysmenorrhea* berat di dunia. *Dysmenorrhea* di negara maju seperti Amerika Serikat sebesar 85% kasus, sedangkan di negara berkembang seperti Indonesia sebesar 24.20% kasus. Tingginya kasus *dysmenorrhea* di Amerika Serikat (negara maju) dibandingkan dengan Indonesia (negara berkembang) disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti sering mengkonsumsi *fast food* tanpa mengimbangi dengan makan makanan yang sehat, dan olahraga teratur (Sima, 2022).

Prevalensi kejadian *dysmenorrhea* di Indonesia pada tahun 2016 sebesar 64.25%, pada tahun 2019 angka kejadian *dysmenorrhea* tidak mengalami kenaikan maupun penurunan yaitu sebesar 64.25%, sedangkan pada tahun 2022 angka kejadian *dysmenorrhea* mengalami penurunan sebesar 24.20% (Badan Pusat Statistik, 2022). Terjadinya penurunan kejadian *dysmenorrhea* dari tahun 2019 hingga 2022 mencapai 40.05% ini dikarenakan adanya upaya pemerintah dalam mengurangi angka kejadian *dysmenorrhea* dengan meluncurkan program PKPR (Pelayanan Kesehatan Pada Remaja) seperti melakukan promosi, pencegahan melalui layanan kesehatan, meningkatkan keahlian psikososial melalui Pelatihan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS), pembinaan konselor sebaya, pemeriksaan kesehatan remaja, melakukan usaha pengobatan dan rehabilitasi melalui penerapan manajemen perawatan terpadu peduli remaja (Profil Kesehatan Kota Palembang, 2020).

Berdasarkan data BPS (Badan Pusat Statistik) provinsi Sumatera Selatan di tahun 2016 prevalensi *dysmenorrhea* sebesar 64.3% kasus, di tahun 2017 tidak mengalami peningkatan maupun penurunan sebesar 64.3% kasus, dan tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 64.2 % (Dinkes kota Palembang, 2018). Penurunan kejadian *dysmenorrhea* pada tahun 2017 hingga 2018 dikarenakan adanya upaya yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam menurunkan angka kejadian *dysmenorrhea* yaitu dengan melakukan promosi, pencegahan dan pemeriksaan kesehatan pada remaja (Profil Kesehatan Kota Palembang, 2020). Penyebab *dysmenorrhea* dikarenakan meningkatnya hormon prostaglandin. Hormon ini disebabkan karena turunnya hormon estrogen dan progesterone, sehingga dinding rahim membengkak dan mati karena tidak dibuahi. Kontraksi otot-otot kandungan dan munculnya rasa nyeri disebabkan oleh meningkatnya hormon prostaglandin (Qomarasari, 2021).

Faktor-faktor yang mempengaruhi *dysmenorrhea* primer seperti riwayat keluarga, kebiasaan olahraga, lama menstruasi, dan faktor usia *menarche* (Nofrita et al., 2021). Faktor terjadinya *dysmenorrhea* primer yaitu umur *menarche*, lama haid, siklus haid, persepsi laju haid, riwayat keluarga, kebiasaan olahraga, dan *stress* (Rahayu et al., 2023), faktor lainnya seperti pengetahuan, sikap dan perilaku mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) (Thania et al., 2023), faktor perilaku melewatkannya sarapan pagi (Halim et al., 2023), asupan zat besi (Rahmawati, 2023), status gizi, kualitas tidur, paparan asap rokok, aktivitas fisik, dan pola makan (Nurfadillah et al., 2021). Sebagai salah satu upaya pemerintah mengatasi permasalahan tersebut, diluncurkan program PKPR (Pelayanan Kesehatan Pada Remaja). Program ini memiliki tujuan untuk memperluas ilmu, wawasan dan keahlian remaja

mengenai kesehatan reproduksi dan aktivitas hidup yang sehat, serta membangun pelayanan kesehatan yang bermutu bagi remaja. Pelayanan PKPR mengambil pendekatan holistik. Hal ini berarti melakukan promosi dan pencegahan melalui layanan kesehatan dan meningkatkan keahlian psikososial melalui Pelatihan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS), pembinaan konselor sebaya, dan pemeriksaan kesehatan remaja, melakukan usaha pengobatan dan rehabilitasi melalui penerapan manajemen perawatan terpadu peduli remaja (Rahayu et al., 2023).

Makanan cepat saji mengandung banyak radikal bebas yang dapat mengganggu membaran sel dalam tubuh. Membran sel ini terdiri dari beberapa unsur, termasuk fosfolipid. Fosfolipid mengandung asam arakidonat, yang disintesis menjadi prostaglandin. Prostaglandin berfungsi dalam menstimulasi kontraksi dan perdarahan otot rahim saat menstruasi. Oleh karena itu, akumulasi prostaglandin yang berlebihan dalam tubuh menyebabkan diminore (Iranti & Sari, 2023). Berdasarkan penelitian Thania et al., (2023) yang berjudul konsumsi makanan cepat saji berhubungan dengan disminore primer pada remaja di wilayah Urban dengan menggunakan desain studi *cross sectional* dan jumlah sampel 100 siswa, didapatkan dari hasil uji *Chi-square* ada hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian disminore (*p-value* 0,001).

Zat besi termasuk ke dalam salah satu jenis mineral mikro. Bentuk feri dan direduksi merupakan zat besi terbesar yang menjadi bentuk fero. Terjadinya anemia dikarenakan kekurangan zat besi. Menurut Prawirohardjo, mengatakan bahwa kurangnya zat besi dan terjadinya kerusakan pada jaringan menyebabkan anemia. Selain itu, zat besi bisa membuat meningkatnya sistem kekebalan tubuh sehingga mengurangi rasa nyeri (Nastiti et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati, 2023) yang berjudul asupan zat besi dan usia *menarche* dengan kejadian disminore pada remaja putri, dengan menggunakan desain *cross sectional*, dan jumlah sampel yaitu 123 siswi. Berdasarkan hasil analisis uji *Chi square* ada hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian disminore dengan nilai *p-value* 0,001. Sarapan pagi merupakan suatu kegiatan makan dan minum yang dilakukan dari bangun pagi hari sampai dengan jam 9 pagi untuk memenuhi setengah dari kebutuhan gizi sehari-hari (15-30% dari kebutuhan gizi) untuk menunjang kehidupan yang sehat, aktif, dan produktif. Remaja dengan kebiasaan sarapan yang buruk lebih mungkin menderita dismenore ringat, sedang atau berat. Oleh karena itu, menjadikan sarapan sebagai kebiasaan pada remaja memerlukan dukungan dari berbagai pihak (Halim et al., 2023).

Hasil penelitian Halim et al., (2023) yang berjudul hubungan pengetahuan, sikap dan perilaku melewatkannya sarapan pagi dengan disminore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Toboali 2022, didapatkan uji *Chi-Square* diperoleh bahwa nilai *P-value* sebesar 0,034 yang artinya lebih kecil dari nilai alpha yang digunakan yaitu 0,05. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku melewatkannya sarapan pagi dengan kejadian dismenore primer. Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa jumlah mahasiswa strata I kebidanan tingkat II, III dan IV Universitas Kader Bangsa Palembang berjumlah 80 orang, dari 20 mahasiswa yang mengisi kuesioner melalui *google form*, terdapat 17 mahasiswa mengalami *dysmenorrhea*, dari 17 orang tersebut, 10 orang mengeluhkan nyeri ringan, 5 orang mengeluhkan nyeri sedang dan 2 orang mengeluhkan nyeri berat (Universitas Kader Bangsa, 2024). *Dysmenorrhea* dapat mempengaruhi kegiatan, kualitas hidup, dan penurunan konsentrasi pada mahasiswa, serta *dysmenorrhea* juga memiliki dampak besar kedepannya seperti penyakit endometriosis, fibroid rahim dan penyakit radang panggul sehingga dengan adanya dampak tersebut maka peneliti mengambil penelitian di Universitas Kader Bangsa Palembang agar mahasiswa mengetahui faktor-faktor penyebab yang dapat menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bersifat *survey analitik* dengan pendekatan pendekatan *cross sectional* serta pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi strata I kebidanan tingkat II, III dan IV dengan jumlah sampel 80 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2024 di Universitas Kader Bangsa Palembang tahun 2024 menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-square*.

HASIL

Berdasarkan analisis univariat dan bivariat dari variabel dependen yaitu kejadian *dysmenorrhea* dan variabel independen berupa konsumsi *fast food*, asupan zat besi dan perilaku melewatkannya sarapan pagi diperoleh hasil sebagai berikut :

Analisis Univariat

Dysmenorrhea

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kejadian *Dysmenorrhea* pada Mahasiswi Strata I kebidanan tingkat II, III dan IV di Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024

No	<i>Dysmenorrhea</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Ya	40	50.0
2	Tidak	40	50.0
	Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 1, dapat disimpulkan bahwa angka kejadian *dysmenorrhea* dari 80 orang terdapat 40 orang (50.0%) yang mengalami *dysmenorrhea* dan 40 orang (50.0%) yang tidak mengalami *dysmenorrhea*.

Konsumsi Fast Food

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Konsumsi *Fast Food* pada Mahasiswi Strata I kebidanan tingkat II, III dan IV di Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024

No	Konsumsi <i>Fast Food</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Sering	61	76.3
2	Jarang	19	23.8
	Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 2, dapat disimpulkan bahwa angka konsumsi *fast food* dari 80 orang terdapat 61 orang (76.3%) yang sering mengkonsumsi *fast food* dan 19 orang (23.8%) yang jarang mengkonsumsi *fast food*.

Asupan Zat Besi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase Asupan Zat Besi pada Mahasiswi Strata I Kebidanan Tingkat II, III dan IV di Universitas Kader Bangsa Palembang

No	Asupan Zat Besi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Kurang baik	32	40.0
2	Baik	48	60.0
	Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 3, dapat disimpulkan bahwa angka asupan zat besi dari 80 orang terdapat 32 orang (40.0%) yang kurang baik asupan zat besi dan 48 orang (60.0%) yang baik asupan zat besi.

Perilaku Melewaskan Sarapan Pagi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi dan Persentase Perilaku Melewaskan Sarapan Pagi pada Mahasiswi Strata I Kebidanan Tingkat II, III dan IV di Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024

No	Perilaku	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Kurang baik	52	65.0
2	Baik	28	35.0
	Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 4, dapat disimpulkan bahwa angka perilaku melewaskan sarapan pagi dari 80 orang terdapat 52 orang (65.0%) yang kurang baik perilaku melewaskan sarapan pagi dan 28 orang (35.0%) yang baik perilaku melewaskan sarapan pagi.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian *dysmenorrhea*, hubungan asupan zat besi dengan kejadian *dysmenorrhea*, dan hubungan perilaku melewaskan sarapan pagi dengan kejadian *dysmenorrhea*. Hasil analisis bivariate sebagai berikut :

Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian *Dysmenorrhea*

Tabel 5. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian *Dysmenorrhea* pada Mahasiswi Strata I Kebidanan Tingkat II, III dan IV di Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024

No	Konsumsi <i>Fast Food</i>	Kejadian <i>Dysmenorrhea</i>						P Value	OR (95% CI)		
		Ya		Tidak		Jumlah					
		n	%	n	%	N	%				
1	Sering	26	42.6	35	57.4	61	100.0	0.265			
2	Jarang	14	73.7	5	26.3	19	100.0	0.036	(0.085-0.830)		
	Jumlah	40		40		80	100.0				

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa dari 61 orang, yang sering mengkonsumsi *fast food*, sebanyak 26 orang (42.6%) yang mengalami *dysmenorrhea* lebih kecil dibandingkan dengan yang tidak mengalami *dysmenorrhea* yaitu 35 orang (57.4%). Sedangkan dari 19 orang yang jarang mengkonsumsi *fast food*, sebanyak 14 orang (73.7%) yang mengalami *dysmenorrhea* lebih besar dibandingkan dengan yang tidak mengalami *dysmenorrhea* berjumlah 5 orang (26.3%). Hasil analisis hubungan konsumsi *fast food* pada mahasiswi dengan kejadian *dysmenorrhea* menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p value* sebesar $0.036 \leq \alpha 0.05$, artinya ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food*. Diperoleh hasil *Odds Ratio* (OR) sebesar 0.265 yang berarti mahasiswi yang sering mengkonsumsi *fast food* berpeluang 0.265 kali lebih berisiko mengalami *dysmenorrhea* dibandingkan dengan yang jarang mengkonsumsi *fast food*.

Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kejadian *Dysmenorrhea*

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan bahwa dari 32 orang, yang asupan zat besi kurang baik dan mengalami *dysmenorrhea* berjumlah 23 orang (71.9%), lebih besar dibandingkan yang tidak mengalami *dysmenorrhea* yaitu berjumlah 9 orang (28.1%). Sedangkan dari 48

orang yang asupan zat besi baik dan mengalami *dysmenorrhea* berjumlah 17 orang (35.4%), lebih kecil dibandingkan dengan yang tidak mengalami *dysmenorrhea* yaitu berjumlah 31 orang (64.6%). Hasil analisis hubungan antara asupan zat besi mahasiswa dengan kejadian *dysmenorrhea* menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p value* sebesar $0.003 \leq \alpha 0.05$, artinya ada hubungan yang bermakna asupan zat besi. Diperoleh hasil *Odds Ratio* (OR) sebesar 4.660 yang berarti mahasiswa yang kurang baik asupan zat besi berpeluang 4.660 kali lebih berisiko mengalami *dysmenorrhea* dibandingkan dengan yang baik asupan zat besi.

Tabel 6. Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kejadian *Dysmenorrhea* pada Mahasiswa Strata I Kebidanan Tingkat II, III dan IV di Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024

No	Asupan Zat Besi	Kejadian <i>Dysmenorrhea</i>						P Value	OR (95% CI)
		Ya n	Tidak n	Jumlah		N	%		
1	Kurang Baik	23	71.9	9	28.1	32	100.0		4.660
2	Baik	17	35.4	31	64.6	48	100.0	0.003	
	Jumlah	40		40		80	100.0		(1.764-12.311)

Hubungan Perilaku Melewatkannya Sarapan Pagi dengan Kejadian *Dysmenorrhea*

Tabel 7. Hubungan Perilaku Melewatkannya Sarapan Pagi dengan Kejadian *Dysmenorrhea* pada Mahasiswa Strata I Kebidanan Tingkat II, III dan IV di Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024

No	Perilaku Melewatkannya Sarapan Pagi	Kejadian <i>Dysmenorrhea</i>						P Value	OR (95% CI)
		Ya n	Tidak n	Jumlah		N	%		
1	Kurang Baik	30	57.7	22	42.3	52	100.0		
2	Baik	10	35.7	18	64.3	28	100.0	2.455	
	Jumlah	40		40		80	100.0	0.101	(0.950-6.339)

Berdasarkan tabel 7, menunjukkan bahwa dari 52 orang, perilaku melewatkannya sarapan pagi kurang baik sebanyak 30 orang (57.7%) yang mengalami *dysmenorrhea* lebih besar dibandingkan yang tidak mengalami *dysmenorrhea* yaitu berjumlah 22 orang (42.3%). Sedangkan dari 28 orang yang perilaku melewatkannya sarapan pagi baik berjumlah 10 orang (35.7%) yang mengalami *dysmenorrhea* lebih kecil dibandingkan dengan yang tidak mengalami *dysmenorrhea* yaitu berjumlah 18 orang (64.3%). Hasil analisis hubungan antara perilaku melewatkannya sarapan pagi mahasiswa dengan kejadian *dysmenorrhea* menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p value* sebesar $0.101 > \alpha 0.05$, artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara perilaku melewatkannya sarapan pagi. Diperoleh hasil *Odds Ratio* (OR) sebesar 2.455 yang berarti mahasiswa yang tidak melewatkannya sarapan pagi berpeluang 2.455 kali lebih berisiko mengalami *dysmenorrhea* dibandingkan dengan yang melewatkannya sarapan pagi.

PEMBAHASAN

Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian *Dysmenorrhea*

Penelitian ini sejalan dengan teori Thania et al., bahwa kejadian *dysmenorrhea* disebabkan karena seringnya mengkonsumsi makanan siap saji atau *fast food* sehingga mempengaruhi hormon prostaglandin yang ada di dalam tubuh. Semakin sering seseorang mengkonsumsi *fast food*, maka semakin besar peluang mengalami *dysmenorrhea* (Thania et al., 2023). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurfadillah et al, dan Mivanda et al, banyak remaja yang sering mengkonsumsi *fast food* namun tidak dibarengi dengan olahraga

rutin, konsumsi gizi seimbang, makanan yang sehat, seperti makan buah-buahan, dan sayur-sayuran. Remaja lebih senang mengkonsumsi *fast food*, dikarenakan makanannya mudah didapat, lebih cepat disajikan dan remaja. Seperti hal nya dari hasil penelitian peneliti, mahasiswi juga lebih suka mengkonsumsi *fast food* dengan alasan mudah didapat dan penyajiannya cepat (Mivanda et al., 2023; Nurfadillah et al.,2021).

Berdasarkan hasil penelitian dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa responden yang sering mengkonsumsi *fast food* ≥ 3 kali/minggu sebanyak 26 responden yang mengalami *dysmenorrhea* mempunyai skala nyeri 4-10 (nyeri sedang, berat hingga nyeri tak tertahankan). Dimana *fast food* yang sering dikonsumsi seperti bakso bakar, model, tekwan, pempek, MCD, berbagai gorengan, mie dan sebagainya. Hal ini dikarenakan mayoritas mahasiswi adalah anak kos-kosan sehingga membuat mereka malas untuk memasak, banyaknya jualan makanan di area kosan membuat mereka lebih memilih untuk membeli dikarenakan mudah didapat, praktis dan makanannya juga bervariasi serta adanya kegiatan di luar kampus membuat mereka lebih memilih membeli makanan di luar (UKB, 2024). Terdapat juga 35 responden yang sering mengkonsumsi *fast food* tetapi tidak mengalami *dysmenorrhea*, hal ini dikarenakan frekuensi mengkonsumsi *fast food* lebih sedikit dibandingkan dengan yang mengalami *dysmenorrhea*, dan mereka juga sering mengkonsumsi *fast food* dibarengi dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi seperti sayur-sayuran, dan buah-buahan serta rutin melakukan olahraga (UKB, 2024).

Hasil penelitian peneliti juga didapatkan bahwa 14 responden yang jarang mengkonsumsi *fast food* tetapi mengalami *dysmenorrhea* mempunyai skala nyeri lebih ringan dibandingkan dengan yang sering mengkonsumsi *fast food* yaitu skala 1-3 (nyeri ringan). Hal ini disebabkan salah satunya yaitu kualitas tidur, jam tidur mahasiswi rata-rata di atas jam 22.00 WIB, hal ini terjadi karena keasikan main hp seperti nonton drakor, scroll tiktok, mengerjakan tugas kuliah, dan tugas organisasi di luar kampus. Kualitas tidur yang buruk (kurangnya tidur) dapat meningkatkan hormon prostaglandin yang dapat menyebabkan nyeri saat haid. Terdapat juga 5 responden yang jarang mengkonsumsi *fast food* namun tidak mengalami *dysmenorrhea*. Hal ini dikarenakan responden hanya sesekali atau < 3 kali/minggu mengkonsumsi *fast food*, responden lebih memilih sering mengkonsumsi makan makanan yang sehat dan bergizi seimbang seperti sayur-sayuran, lauk pauk yang dimasak sendiri, juga sering mengkonsumsi buah-buahan serta menjaga jam tidur di bawah jam 22.00 WIB (UKB, 2024).

Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kejadian *Dysmenorrhea*

Penelitian ini sejalan dengan teori Masruroh & Fitri, bahwa asupan zat besi berpengaruh terhadap kejadian *dysmenorrhea* Hal ini disebabkan oleh makanan yang dikonsumsi, jika semakin baik makanan yang dikonsumsi maka semakin tinggi pula asupan zat besi (Fe) yang didapat, sehingga dapat memenuhi AKG asupan zat besi perharinya. Begitu pula sebaliknya, jika asupan zat besi kurang maka selain mengalami *dysmenorrhea* dapat juga menyebabkan risiko terjadinya anemia (Rahmawati, 2023). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati, hal ini dikarenakan remaja tersebut banyak mengkonsumsi minuman seperti teh dan kopi karena teh dan kopi kaya akan tanin, sehingga menghambat absorbs zat besi. Terdapat juga remaja yang lebih suka mengkonsumsi makanan cepat saji dimana makanan tersebut tidak sehat dan kurang akan zat besi, sehingga tubuh kekurangan asupan zat besi per harinya. Semakin tinggi asupan zat besi maka akan semakin rendah pula kejadian *dysmenorrhea* (Rahmawati, 2023). Berdasarkan hasil penelitian dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa responden dengan zat besi kurang baik yaitu < 18 mg/hari yang mengalami *dysmenorrhea* mempunyai skala nyeri 4-10 (nyeri sedang, berat hingga nyeri tak tertahankan) sebanyak 23 responden, hal ini dikarenakan gaya hidup responden yang tidak sehat yaitu sering mengkonsumsi *fast food* namun tidak diimbangi dengan makan makanan yang bergizi

seimbang sehingga asupan zat besi perharinya tidak terpenuhi dengan baik, adanya ajakan teman-teman untuk membeli makan-makan *fast food* seperti seblak, *richeese*, dan makanan ala korea lainnya, alasan lain mahasiswa dengan zat besi kurang baik dikarenakan terdapat riwayat keluarga yaitu dari ibunya yang mengalami *dysmenorrhea*, terdapat juga mahasiswa yang merasa *stress* karena tidak bisa memanajemen waktu perkuliahan dengan organisasi sehingga tidak *on time* dalam mengerjakan tugas perkuliahan maupun tugas yang ada di organisasi (UKB, 2024).

Hasil penelitian juga didapatkan bahwa responden dengan asupan zat besi kurang baik namun tidak mengalami *dysmenorrhea* sebanyak 9 responden. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan skala nyeri yang dirasakan yaitu skala 1-3 (nyeri ringan), juga dikarenakan faktor lain seperti kualitas tidur responden yang baik, serta rutin melakukan olahraga 3 kali dalam seminggu (UKB, 2024). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden dengan asupan zat besi baik namun mengalami *dysmenorrhea* sebanyak 17 responden mempunyai skala nyeri hanya 1-3 (nyeri ringan) dibandingkan dengan asupan zat besi kurang baik yang mengalami *dysmenorrhea*. Hal ini dikarenakan responden mempunyai riwayat keluarga dari ibunya yang mengalami *dysmenorrhea*, juga disebabkan oleh faktor lain seperti responden sering terpapar asap rokok, dan sering mengkonsumsi makanan cepat saji, karena dengan tercukupnya asupan zat besi perhari tidak menjamin terhindar dari *dysmenorrhea* jika perilaku makan dan gaya hidup tidak sehat (UKB, 2024).

Didapatkan juga responden asupan zat besi baik tetapi tidak mengalami *dysmenorrhea* sebanyak 31 responden yaitu asupan zat besi perhari yang terpenuhi ≥ 18 mg/hari. Hal ini dikarenakan responden mempunyai gaya hidup yang baik, pengetahuan yang baik akan pentingnya asupan zat, menghindari seringnya mengkonsumsi *fast food*, rutin berolahraga 3 kali/minggu, sering mengkonsumsi makan-makanan dan buah-buahan yang sehat tentunya kaya akan zat besi (UKB, 2024).

Hubungan Perilaku Melewatkhan Sarapan Pagi dengan Kejadian *Dysmenorrhea*

Penelitian tidak sejalan dengan teori Hosono, bahwa perilaku melewatkhan sarapan pagi berpengaruh terhadap kejadian *dysmenorrhea*. Hal ini dikarenakan sarapan pagi membantu memenuhi kebutuhan gizi harian sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memberi cadangan energi untuk beraktivitas. Sering melewatkhan sarapan pagi juga akan berpengaruh pada zat gizi seseorang, jika zat gizi rendah dapat menyebabkan kurangnya asupan nutrisi (Hosono *et al.*, 2021). Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Halim *et al*, dikarenakan mayoritas remaja selalu menyempatkan diri untuk sarapan sebelum melakukan aktivitas seperti pergi sekolah, remaja juga memiliki pengetahuan yang baik akan pentingnya sarapan pagi supaya konsentrasi mereka saat belajar atau melakukan aktivitas lainnya terjaga dengan baik (Halim *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian dilakukan oleh peneliti, didapatkan bahwa perilaku kurang baik melewatkhan sarapan pagi yang mengalami *dysmenorrhea* sebanyak 30 responden yaitu melewatkhan sarapan ≥ 4 kali/minggu. Hal ini disebabkan mahasiswa tersebut tidak sempat untuk sarapan dikarenakan bangun kesiangan, malas untuk mencari sarapan, dan tidak biasa untuk sarapan. Terdapat pula hasil penelitian peneliti bahwa perilaku kurang baik melewatkhan sarapan pagi yang tidak *dysmenorrhea* sebanyak 22 responden. Hal ini dikarenakan mahasiswa melewatkhan sarapan pagi < 4 kali/minggu namun mempunyai jam sarapan yang kurang efektif yaitu jam 09.00-11.00 WIB. Karena tidak ada asupan gizi yang masuk saat melakukan aktivitas sehingga menyebabkan konsentrasi dalam proses pembelajaran menurun (UKB.,2024).

Berdasarkan hasil penelitian peneliti bahwa perilaku melewatkhan sarapan pagi yang baik didapatkan 10 responden yang tidak mengalami *dysmenorrhea*. Hal ini dikarenakan responden melewatkhan sarapan pagi < 4 kali/minggu dan sarapan di jam efektif yaitu 06.00-

08.59 WIB sehingga pemenuhan gizi sebelum melakukan aktivitas terpenuhi dengan baik. Responden juga memiliki gaya hidup dan pengetahuan yang baik akan pentingnya sarapan sebelum melakukan aktivitas sehari-hari. Terdapat pula perilaku melewatkkan sarapan pagi yang baik namun mengalami *dysmenorrhea* sebanyak 18 responden. Hal ini dikarenakan kurang efektifnya jam sarapan yang sering dilakukan mahasiswa yaitu di atas jam 09.00 WIB (UKB.,2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dan pembahasan yang dikemukaan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Tidak ada hubungan konsumsi *fast food*, asupan zat besi dan perilaku melewatkkan sarapan pagi secara simultan dengan kejadian *dysmenorrhea* pada mahasiswa strata I kebidanan tingkat II, III dan IV di Universitas Kader Bangsa Palembang tahun 2024. Ada hubungan konsumsi *fast food* secara parsial dengan kejadian *dysmenorrhea* pada mahasiswa strata I kebidanan tingkat II, III dan IV di Universitas Kader Bangsa Palembang tahun 2024 dengan nilai *p value* sebesar $0.036 \leq \alpha 0.05$. Ada hubungan asupan zat besi secara parsial dengan kejadian *dysmenorrhea* pada mahasiswa strata I kebidanan tingkat II, III dan IV di Universitas Kader Bangsa Palembang tahun 2024 dengan nilai *p value* sebesar $0.003 \leq \alpha 0.05$. Tidak ada hubungan perilaku melewatkkan sarapan pagi secara parsial dengan kejadian *dysmenorrhea* pada mahasiswa strata I kebidanan tingkat II, III dan IV di Universitas Kader Bangsa Palembang tahun 2024 dengan nilai *p value* sebesar $0.101 > \alpha 0.05$.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kami panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena dengan izin-Nya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Saya ucapkan terimakasih kepada orang tua, adik dan keluarga yang telah memberikan do'a dan dukungan, terimakasih juga kepada dosen pembimbing yang telah membimbing, memberi saran dan masukan dalam pembuatan skripsi ini, dan terima kasih kepada pihak universitas yang telah memberikan izin untuk saya melakukan penelitian serta terima kasih kepada para responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian yang saya lakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Safitri, S. (2022). Faktor yang Menyebabkan Disminore pada Remaja. *Journal Health Sains*, 3(1).
- BPS Sumatera Selatan. (2018).
- Halim, H., Kuswati, & Hidayani. (2023). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Melewatkkan Sarapan Pagi Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Toboali Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(7), 2552–2563. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i7.1170>
- Hosono, T., Ono, M., Miede, M., Nomura, S., & Kagami, K. (2021). *Time Restrictes Feeding Regulates Circadian Rhthm of Myrine Uterine Clock*. Oxford University Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/cdn/nzab064>.
- Iranti, T. P., & Sari, A. E. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Di Kabupaten Bekasi. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 18(1), 36–42. <https://doi.org/10.36086/jpp.v18i1.1526>
- Mivanda, D., Follona, W., & Aticeh. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Muhammadiyah*

- Journal of Midwifery*, 4(1).
- Nagy, H., Carlson, K., & Moien AB Khan. (2023). *Dysmenorrhea*. StatPearls. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560834/>
- Nastiti, I. S., Sri, R. L., & Nur, A. R. (2024). Hubungan Asupan Zat Besi dan Status Gizi dengan Derajat Dismenore pada Mahasiswa Gizi di UHAMKA. *Media Gizi Ilmiah Indonesia*, 2(1), 37–46.
- Nofrita, H., Jeanette, M., & Nena, M. L. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminore Primer pada Remaja Puteri di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38–47.
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminore Primer pada Mahasiswa Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 12(1).
- Profil Kesehatan Kota Palembang. (2020). Profil Kesehatan Kota Palembang.
- Qomarasari, D. (2021). Hubungan Usia Menarche, Makanan Cepat Saji (Fast Food), Stress Dan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Man 2 Lebak Banten. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 4(2), 30–38. <https://doi.org/10.54100/bemj.v4i2.53>
- Rahayu, P. D., Amalia, R., Rahmawati, E., & Suprida. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminorhea Primer pada Siswi SMA Pembina Palembang Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 608. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3079>
- Rahmawati, F. C. (2023). Hubungan Asupan Zat Besi dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 2(3), 469–476. <https://doi.org/10.54082/jupin.105>
- Sima, R. . (2022). *The Prevalence, Manajement and Impact of Dysmenorrhea on Medical Student' Lives- A Multicenter Study*. *Healthcare*, 10(1), 157.
- 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*, 4(1), 37–45. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.37-45>
- UKB. (2024).
- Universitas Kader Bangsa. (2024).