



HUBUNGAN STATUS GIZI DAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD*) DENGAN DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMP SWASTA AL-AZHAR MEDAN

Fairuz Zahra Amany¹, Dina Ampera², Esi Emilia³, Erli Mutiara⁴, Juliarti⁵
^{1,2,3,4,5} Program Studi Gizi, Universitas Negeri Medan, Jalan Willièm Iskandar,
Pasar V Medan Estate, Medan Tembung, Medan – Sumatera Utara 20221
*email: amanyfairuz@gmail.com

ABSTRAK

Dismenorea primer merupakan nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan genekologi yang nyata, rasanyerian muncul sebelum haid atau bahkan bersamaan dengan permulaan haid dan terjadi dalam beberapa jam atau bahkan hingga beberapa hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dan pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan dismenorea primer pada remaja putri di SMP Swasta Al-Azhar Medan. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan sampel 90 remaja putri kelas IX. Analisis data menggunakan uji korelasi *rank spearman* dan regresi linier berganda. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara status gizi dengan dismenorea primer pada remaja putri dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,961 > 1,986$) ($\rho = 0,000$). Terdapat hubungan positif dan signifikan antara pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan dismenorea primer pada remaja putri dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,316 > 1,986$) ($\rho = 0,000$). Terdapat hubungan positif dan signifikan antara status gizi dan pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan dismenorea primer pada remaja putri ($Y = -2,120 + 0,765X_1 + 0,040X_2$).

Kata Kunci : Status Gizi, Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*), Dismenorea Primer, Remaja Putri

ABSTRACT

*Primary dysmenorrhea is menstrual pain that occurs in the absence of a real genetic abnormality, the pain will appear before menstruation or even at the same time as the onset of menstruation and occurs within a few hours or even a few days. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional status and consumption patterns of fast food with primary dysmenorrhea in adolescent girls at Al-Azhar Private Junior High School Medan. This research is a descriptive study using a cross sectional research design with a sample of 90 adolescent girls in class IX. Data analysis using Spearman rank correlation test and multiple linear regression. There is a positive and significant relationship between nutritional status and primary dysmenorrhea in adolescent girls with a value of $t_{count} > t_{table}$ ($7.499 > 1.986$) ($\rho = 0.000$). There is a positive and significant relationship between fast food consumption patterns (*fast food*) and primary dysmenorrhea in adolescents daughter with $t_{count} > t_{table}$ ($7.553 > 1.986$) ($\rho = 0.000$). There is a positive and significant relationship between nutritional status and consumption patterns of fast food (*fast food*) with primary dysmenorrhea in adolescent girls ($Y = -2.120 + 0.765X_1 + 0.040X_2$).*

Key words : Nutritional status, Fast Food Consumption Pattern, Primary Dysmenorrhea, Adolescent girl

PENDAHULUAN

Dismenorea adalah rasa nyeri di bagian perut, punggung bagian bawah, dan kram pada saat menstruasi. Dismenorea primer merupakan nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan genekologi yang nyata, rasa nyeri akan muncul sebelum haid atau bahkan bersamaan dengan permulaan haid dan terjadi dalam beberapa jam atau bahkan hingga beberapa hari (Hayati 2020). Dismenorea terjadi karena adanya kontraksi otot uterus yang terjadi karena adanya zat yang bernama prostaglandin. (Pramardika D.D 2019).

Beberapa faktor penyebab terjadinya dismenorea primer diantaranya adalah faktor usia *menarche* dini, indeks massa tubuh, siklus menstruasi yang tidak teratur, kadar prostaglandin, riwayat keluarga, konsumsi alkohol, serta merokok (Pramardika D.D 2019). Makanan cepat saji (*fast food*) yang menjadi salah satu faktor penyebab dismenorea primer dapat didefinisikan sebagai makanan serba praktis yang dapat dikemas dan disajikan dengan cepat dan mudah (Azizah 2019). Makanan cepat saji mengandung zat radikal bebas yang dapat merusak membran sel dalam tubuh, apabila pada membran sel terjadi kerusakan maka akan berpengaruh terhadap salah satu komponennya yaitu posfolipid yang bertugas untuk menyediakan asam arakiodat untuk mensintesis prostaglandin dalam tubuh. Hal tersebut dapat diartikan bahwa dengan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) berlebih maka akan terjadi penumpukan prostaglandin pada tubuh yang menjadi penyebab terjadinya rasa nyeri pada saat menstruasi (Indahwati, Muftiana, and Purwaningroom 2017).

Selain pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), faktor lain yang menyebabkan dismenorea primer adalah status gizi atau indeks massa tubuh. Sangat penting bagi seorang remaja putri untuk memastikan status gizi mereka baik dengan mengkonsumsi makanan-makanan bergizi. Tubuh dengan keadaan status gizi baik

sangat dibutuhkan pada masa remaja karena untuk membantu mereka siap menghadapi perubahan-perubahan pada diri mereka, salah satunya adalah perubahan terkait reproduksi (Melliniawati et al. 2021).

Yayasan perguruan Al-Azhar Medan merupakan salah satu sekolah islam di Medan yang terdiri dari unit TK, SD, SMP, dan SMA. Hasil penelitian Tarigan (2017) menemukan status gizi siswa di SMP Al-azhar terbanyak adalah normal (66,7%), obesitas (20%), dan gemuk (13,3%). Frekuensi konsumsi makanan siswa SMP Al-Azhar terlihat bahwa konsumsi gorengan yang tinggi sedangkan konsumsi sayur dan buah rendah. Berdasarkan latar belakang diatas maka perlu dilakukan penelitian dengan judul "Hubungan Status Gizi dan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di SMP Swasta Al-Azhar Medan".

METODE

Penelitian dilakukan di SMP Swasta Al-Azhar Medan yang terletak di jalan Pintu Air IV No. 214, Kwala Bekala, Kecamatan Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara. Penelitian dilaksanakan pada bulan maret tahun 2022, dengan tetap menerapkan protokol kesehatan karena penelitian dilakukan di masa pandemi. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel "*total sampling*". Sampel pada penelitian ini sebanyak 90 orang siswi remaja putri kelas IX di SMP Swasta Al-azhar Medan.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu timbangan berat badan digital, mikrotoa, kuesioner *Food Fruquency Questioner (FFQ)*, dan *Numeric Rating Scale*. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini berupa data primer yaitu data karakteristik responden, status gizi remaja putri, pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) remaja putri, dan

dismenorea primer yang dialami remaja putri di SMP Al-Azhar Medan. Analisis data dilakukan menggunakan *Microsoft excel*, dilakukan penghitungan rerata dan standar deviasi pada masing-masing variabel yang diukur. Pengujian statistik dilakukan menggunakan uji korelasi *rank spearman* dan regresi linier berganda.

Karakteristik Responden

Karakteristik 90 responden pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1. Deskripsi data disajikan dalam bentuk tabel yang berisi statistik rata-rata (mean), standar deviasi (SD), dan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik-

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Sebaran Karakteristik Responden

Karakteristik	Total	
	n (90)	% (100)
Usia (tahun)		
14 tahun	69	76,67
15 tahun	21	23,33
Rata-rata±SD	14,23±0,42 tahun	
Uang Jajan (per bulan)		
< Rp.500.000	19	21,11
Rp. 500.000 - Rp.1.000.000	70	77,78
> Rp. 1.000.000	1	1,11
Frekuensi Jajan (per minggu)		
< 3x/minggu	16	17,78
> 3x/minggu	74	82,22
Pendidikan Akhir Ayah		
SMA	13	14,44
Perguruan Tinggi	77	85,56
Pendidikan Akhir Ibu		
SMA	24	26,67
Perguruan Tinggi	66	73,33
Pekerjaan Ayah		
PNS	29	32,22
Wiraswasta	36	40,00
Wirausaha	25	27,78
Pekerjaan Ibu		
PNS	11	12,22
Wiraswasta	22	24,44
Wirausaha	10	11,11
Ibu Rumah Tangga	47	52,22
Pendapatan Orangtua		
Rp. 1.000.000 - Rp. 3.000.000	4	4,44
Rp. 3.000.000 - 5.000.000	8	8,89
> Rp. 5.000.000	78	86,67

responden pada tabel 1 dapat diketahui bahwa dari sebaran usia, mayoritas usia responden adalah 14 tahun sebanyak 69 responden (76,67%) kemudian responden dengan usia 15 tahun sebanyak 21 responden (23,33%) dengan rata-rata $14,23 \pm 0,42$ tahun. Menurut sebaran uang jajan per bulan, dapat diketahui bahwa mayoritas responden mendapat uang jajan Rp. 500.000 - Rp.1.000.000 sebanyak 70 responden (77,78%), kemudian dilanjutkan dengan uang jajan < Rp.500.000 sebanyak 19 responden (21,11%) dan yang terakhir uang jajan > Rp. 1.000.000 sebanyak 1 responden (1,11%). Menurut sebaran frekuensi jajan, dapat diketahui bahwa mayoritas responden jajan >3x/minggu yaitu 74 responden (82,22%) dan 16 responden (17,78%) memiliki frekuensi jajan <3x/minggu.

Menurut sebaran pendidikan orangtua, dapat diketahui bahwa mayoritas pendidikan ayah responden adalah perguruan tinggi sebanyak 77 orang (85,56%) dan lanjutkan dengan pendidikan SMA sebanyak 13 orang (14,44%). Mayoritas pendidikan ibu juga perguruan tinggi dengan jumlah 66 orang (73,33%) dan pendidikan SMA berjumlah 24 orang (26,67%). Menurut sebaran pekerjaan orangtua, dapat diketahui bahwa mayoritas pekerjaan ayah adalah wiraswasta sebanyak 36 orang (40,00%), urutan kedua adalah PNS sebanyak 29 orang (32,22%), dan pada posisi ketiga adalah wirausaha sebanyak

25 orang (27,78%). Mayoritas pekerjaan ibu adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 47 orang (52,22%), urutan kedua yaitu wiraswasta sebanyak 22 orang (24,44%), pada posisi ketiga yaitu PNS sebanyak 11 orang (12,22%), dan pada posisi terakhir yaitu wirausaha sebanyak 10 orang (11,11%). Menurut sebaran pendapatan orangtua, dapat diketahui bahwa mayoritas pendapatan orangtua responden adalah > Rp.5.000.000 sebanyak 78 responden (86,67%). Selain itu 8 responden memiliki pendapatan orang tua Rp. 3.000.000 - 5.000.000 (8,89%), dan 4 responden memiliki pendapatan Rp. 1.000.000 - Rp. 3.000.000 (4,44%).

Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa mayoritas status gizi responden adalah gizi baik sebanyak 51 responden (56,67%). Responden dengan gizi lebih sebanyak 16 responden (17,78%), dan obesitas sebanyak 19 responden (21,11%) sehingga jika dijumlahkan siswi dengan gizi berlebih ada 35 orang. Selain itu juga terdapat responden dengan gizi kurang sebanyak 4 responden (4,44%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aprilia dkk (2022) yang menunjukkan sebagian besar putri remaja memiliki status gizi normal. Penelitian Tarigan (2017) juga menunjukkan bahwa mayoritas siswa di SMP Al-Azhar memiliki status gizi normal (66,7%).

Tabel 2. Sebaran Status Gizi

Status Gizi	Total	
	n	%
Gizi buruk	0	0,00
Gizi kurang	4	4,44
Gizi baik	51	56,67
Gizi lebih	16	17,78
Obesitas	19	21,11
Total	90	100
Rata-rata±SD	3,56±0,88	

Tabel 3. Sebaran Pola Konsumsi Fast Food

Pola Konsumsi <i>Fast Food</i>	Total	
	n	%
Jarang	35	38,89
Sering	55	61,11
Total	90	100
Rata-rata±SD	109±21,63	

Tabel 4. Sebaran Dismenorea Primer

Dismenorea Primer	Total	
	n	%
0 (tidak dismenorea)	5	5,56
1-3 (nyeri ringan)	6	6,67
4-6 (nyeri sedang)	61	67,78
7-9 (nyeri berat)	18	20,00
10 (nyeri hebat)	0	0,00
Total	90	100
Rata-rata±SD	4,92±1,91	

Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) sebanyak 55 responden (61,11%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Indahwati dkk (2017) yang menunjukkan sebagian besar remaja putri SMP Negeri 1 Ponorogo sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

Dismenorea Primer

Menurut penelitian, dapat diketahui bahwa sebanyak 61 responden (67,78%)

mengalami dismenorea primer dengan tingkat nyeri 4-6 (nyeri sedang). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wati (2021) yang menunjukkan sebagian besar remaja putri kelas 3 SMP di Pondok Pesantren X Depok mengalami dismenorea primer.

Hubungan Status Gizi dengan Dismenorea Primer pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5 dapat dilihat bahwa mayoritas siswi di SMP Al-Azhar dengan status gizi baik namun mengalami dismenorea primer sebanyak 46 orang (51,11%) dan siswi dengan status gizi baik namun tidak mengalami dismenorea primer sebanyak 5

Tabel 5. Sebaran Status Gizi terhadap Kejadian Dismenorea Primer

Dismenorea	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Tidak nyeri	0	0,00	5	5,56	0	0,00	0	0,00	5	5,56
Nyeri ringan	1	1,11	4	4,44	1	1,11	0	0,00	6	6,67
Nyeri sedang	3	3,33	40	44,44	9	10,00	9	10,00	61	67,78
Nyeri berat	0	0,00	2	2,22	6	6,67	10	11,11	18	20
Total	4	4,44	51	56,67	16	17,78	20	21,11	90	100

orang (5,56%). Berdasarkan hasil uji korelasi rank spearman, pada penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan dismenorea primer pada remaja putri di SMP Swasta Al-Azhar Medan dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,961 > 1,986$) artinya H_0 diterima dan H_a ditolak dengan nilai ($p=0,000$). Nilai koefisien korelasi tersebut dikategorikan kuat dapat diartikan sebagai nilai positif yang berarti searah, sehingga semakin baik status gizi remaja putri maka semakin berkurangnya dismenorea primer pada remaja putri di SMP Swasta Al-Azhar Medan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhayanti (2016) yang menyebutkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kejadian *dismenorea* primer dengan nilai $p=0,046$. Penelitian lain yang dilakukan oleh Harahap dkk (2021) juga sejalan dengan penelitian ini yang menunjukkan bahwa antara status gizi dan dismenorea memiliki hubungan dengan $p-value$ 0,000 ($p < 0,05$) dengan kesimpulan bahwa status gizi *underweight* dan *overweight*-obesitas dapat menyebabkan dismenorea primer sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa salah satu permasalahan yang dapat menimbulkan dismenorea primer adalah status gizi. Penelitian Harmoni (2018) di SMA Batik 1 Surakarta juga sejalan dengan penelitian ini yang menunjukkan bahwa antara status gizi dan dismenorea primer memiliki hubungan dengan $p-value$ 0,000 ($p < 0,05$) dengan kesimpulan bahwa siswi yang memiliki status gizi dengan kategori tidak normal memiliki kemungkinan 0,043 mengalami dismenorea primer dibandingkan dengan siswi yang memiliki status gizi dalam kategori normal.

Tingginya angka kejadian *dismenorea primer* pada siswi dengan status gizi kurus dapat disebabkan karena kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi dengan baik yang mengakibatkan terjadi beberapa penurunan metabolisme dalam tubuh yang salah satunya adalah penurunan hormon gonadotropin. Penurunan

hormon gonadotropin menyebabkan sekresi *luteinizing hormone* (LH) dan *follicle stimulating hormone* (FSH) juga menurun. Keadaan tersebut menyebabkan estrogen akan turun sehingga berdampak pada menstruasi, karena ketidakseimbangan produksi estrogen akan menyebabkan terbentuknya prostaglandin. Ketika prostaglandin bertambah banyak maka menyebabkan *vaso spasme* (penyempitan pembuluh darah) pada arteriol uterin yang membuat iskemia (kekurangan suplai darah) dan kram pada perut bagian bawah sehingga terjadi rasa nyeri (Puspita dan Tingubun, 2017).

Dismenorea primer juga terjadi pada seseorang dengan status gizi *overweight*. Seseorang dapat memiliki status gizi *overweight* karena adanya jaringan lemak yang berlebihan yang dapat mengakibatkan hiperplasi pembuluh darah atau terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi wanita, sehingga darah yang seharusnya mengalir pada proses menstruasi terganggu dan mengakibatkan nyeri pada saat menstruasi (Nurwana dkk, 2017). Faktor lain yang mempengaruhi wanita obesitas mengalami *dismenorea primer* adalah asam lemak yang berlebihan di dalam tubuh yang dapat mengganggu metabolisme progesteron pada fase luteal dari siklus menstruasi akibatnya terjadi peningkatan kadar prostaglandin yang akan menyebabkan rasa nyeri pada saat menstruasi.

Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Dismenorea Primer pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 6 dapat dilihat bahwa mayoritas siswi di SMP Al-Azhar sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan mengalami dismenorea primer sebanyak 54 orang (60,00%) dan siswi yang sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) namun tidak mengalami dismenorea primer sebanyak 1 orang (1,11%). Berdasarkan hasil uji korelasi rank spearman, dalam penelitian

Tabel 6. Sebaran Konsumsi *Fast Food* terhadap Dismenorea Primer

Dismenorea	Jarang		Sering		Total	
	n	%	n	%	n	%
Tidak nyeri	4	4,44	1	1,11	5	5,55
Nyeri ringan	5	5,56	1	1,11	6	6,67
Nyeri sedang	26	28,89	35	38,89	61	67,77
Nyeri berat	0	0,00	18	20,00	18	20,00
Total	35	38,89	55	61,11	90	100

ini terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan dismenorea primer pada remaja putri di SMP Swasta Al-Azhar Medan dengan nilai thitung > t_{tabel} ($7,316 > 1,986$) artinya H_0 diterima dan H_a ditolak dengan nilai ($p=0,000$). Nilai koefisien korelasi tersebut dikategorikan kuat dapat diartikan sebagai nilai positif yang berarti searah, sehingga semakin tinggi nilai X_2 maka akan semakin tinggi nilai Y , dalam arti semakin baik pola konsumsi makanan cepat saji remaja putri maka akan semakin baik pula dismenorea primer pada remaja putri di SMP Swasta Al-Azhar Medan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati & Aniroh (2020), yang menyatakan bahwa konsumsi *fast food* merupakan salah satu faktor dominan terjadinya nyeri haid pada remaja. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Negi dkk (2018), bahwa kebiasaan mengonsumsi *fast food* dan *junk food* mempengaruhi kesehatan menstruasi remaja putri dimana didapatkan hasil bahwa nyeri haid lebih sering terjadi pada remaja yang sering mengonsumsi *fast food*.

Makanan cepat saji (*fast food*) memiliki kandungan radikal bebas yang berasal dari lemak trans, salah satu dampak dari radikal bebas yaitu akan menimbulkan kerusakan pada membran sel. Fosfolipid merupakan salah satu komponen yang terletak di membran sel sehingga akan mengalami gangguan fungsi apabila membran sel mengalami kerusakan. Fungsi fosfolipid

yaitu menyediakan asam arakidonat yang nantinya akan disintesis menjadi prostaglandin (Satyanarayana dan Chakrapani, 2013). Fungsi utama prostaglandin membantu kontraksi rahim untuk meluruhkan lapisan dinding rahim selama menstruasi, apabila pada saat menstruasi terjadi penumpukan hormon prostaglandin dengan jumlah yang banyak akan menyebabkan nyeri yang berlebih pada saat haid (dismenorea) (Proverawati dan Misaroh, 2019).

Hubungan Status Gizi dan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Dismenorea Primer

Hasil regresi linier berganda dengan menggunakan perhitungan persamaan regresi adalah : $Y = -2,120 + 0,765X_1 + 0,040X_2$ yang artinya terdapat hubungan positif dan signifikan antara status gizi dan pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan dismenorea primer pada remaja putri. Nilai konstanta $-2,120$ menunjukkan bahwa besarnya dismenorea primer pada remaja putri di SMP Swasta Al-Azhar Medan adalah $-2,120$, jika variabel status gizi (X_1) dan pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) (X_2) adalah 0 (nol). Berdasarkan persamaan koefisien regresi menunjukkan bahwa variabel status gizi (X_1), mempunyai arah regresi positif dengan nilai $\beta_1 = 0,765$ yang berarti bahwa apabila pola konsumsi makanan cepat saji remaja mengalami kenaikan 1% maka status gizi remaja putri akan meningkat 7,65% dengan asumsi variabel independen yang lain konstan. Berdasarkan persamaan koefisien regresi menunjukkan bahwa variabel pola konsumsi

makanan cepat saji (X_2), mempunyai arah regresi positif dengan nilai $\beta_2 = 0,040$ yang berarti bahwa apabila status gizi remaja mengalami kenaikan 1% maka pola konsumsi makanan cepat saji remaja putri akan meningkat 0,40% dengan asumsi variabel independen yang lain konstan.

Sejalan dengan penelitian Savitri dkk (2019) bahwasanya terdapat hubungan antara status gizi dan pola konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenorea primer. Status gizi dan pola konsumsi *fast food* memiliki keterkaitan satu sama lain yang pada akhirnya akan mempengaruhi dismenorea primer pada remaja. Pada saat remaja mengkonsumsi terlalu banyak *fast food* itu akan menyebabkan tubuh mengalami kenaikan berat badan (Ali dkk, 2018). Dari kenaikan berat badan tersebut akan menyebabkan status gizi *overweight* atau obesitas dan akan berdampak pada kejadian dismenorea remaja. Didukung oleh penelitian Achintya (2017) bahwa terdapat hubungan signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT/U) dengan kejadian *dismenorea* primer dengan nilai $p=0,036$.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas karakteristik responden di SMP Swasta Al-Azhar Medan yaitu usia adalah 14 tahun (76,67%) dengan rata-rata 14,23±0,42 tahun, uang jajan per bulan responden yaitu Rp.500.000-1.000.000 (77,78%) dengan frekuensi jajan >3x/minggu (82,22%), pendidikan akhir ayah responden adalah perguruan tinggi (85,56%) dan pendidikan akhir ibu responden adalah perguruan tinggi (73,33%), pekerjaan ayah responden adalah wiraswasta (40,00%) dan pekerjaan ibu responden adalah Ibu Rumah Tangga (52,22%) dengan pendapatan orangtua >Rp.5.000.000 (86,67%). Status gizi mayoritas status gizi baik (56,67%) dengan rata-rata 3,56±0,88. Mayoritas sering mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*)

(61,11%) dengan rata-rata 109±21,63. Mayoritas mengalami dismenorea primer dengan rasa nyeri sedang (67,78%) dengan rata-rata 4,92±1,91.

Terdapat hubungan positif dan signifikan antara status gizi dengan dismenorea primer pada remaja putri ($\rho = 0,000$). Terdapat hubungan positif dan signifikan antara pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan dismenorea primer pada remaja putri ($\rho = 0,000$). Terdapat hubungan positif dan signifikan antara status gizi dan pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan dismenorea primer pada remaja putri ($Y = -2,120 + 0,765X_1 + 0,040X_2$).

Saran

Diharapkan kepada para remaja yang mengalami dismenorea dengan tingkat nyeri sedang untuk mengunjungi pelayanan kesehatan masyarakat agar dapat dilakukan pengecekan secara rutin terhadap keadaan tubuh remaja dan dapat diberikan penanganan oleh instansi kesehatan. Kepada sarana kesehatan sekolah diharapkan dapat lebih memperhatikan dan lebih menggalakkan gerakan-gerakan terkait pentingnya status gizi dan pola konsumsi makanan pada usia remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Achintya, A. A. S. A. (2017). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Semester 7 Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah. Surabaya.
- Ali, R., & Nuryani, N. (2018). Sosial Ekonomi, Konsumsi Fast Food Dan Riwayat Obesitas Sebagai Faktor Risiko Obesitas Remaja. *Media Gizi Indonesia*, 13(2), 123-132.
- Aprilia, T. A., Prastia, T. N., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan aktivitas fisik, status gizi dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di kota bogor.

Promotor, 5(3), 296-309.

- Azizah, M. F. (2019). *Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Harahap, A., Okatviani, J., Kusdiyah, E., Tan, E. I., Fitri, A., & Herlambang. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Derajat Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Electronic Journal e-SHAD*, 1(2), 1–7.
- Harmoni, P. (2018). Hubungan antara IMT dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore di SMA Batik 1 Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hayati, S., & Agustin, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(1), 132-142.
- 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), 7-13.
- Kusumawati I, Aniroh U. (2020). "Konsumsi Makanan Siap Saji Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Dismenore Pada Remaja." *Journal of Holistics and Health Sciences* 2: 10.
- Melliniawati, Try et al. (2021). "Pengaruh usia menarche dan status gizi terhadap kejadian dismenore pada remaja putri kelas 3 smp." 2(2): 284–95.
- Negi, Priyanka, Aprajita Mishra, and Pramesh Lakhera. (2018). "Menstrual Abnormalities and Their Association with Lifestyle Pattern in Adolescent Girls of Garhwal, India." *Journal of Family Medicine and Primary Care* 7(4): 804–8.
- Nurwana, Sabilu., Y., A.F Fachlevy. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* 2(6):1-14.
- Pramardika D.D, Fitriana. (2019). *Penanganan Dismenore*. 1st ed. Yogyakarta: Cv Budi Utama.
- Proverawati, & Misaroh. (2019). *Menarch*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puspita, D., Tingubun, S. (2017). Hubungan antara Status Gizi dan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. 3(2): 99-130.
- Ramadhayanti, E., Rohmin, A. (2016). Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Dismenorhea Primer Pada Remaja Putri Kelas Xi Sma Negeri 15 Palembang. *Jurnal Kesehatan*. VII(2):255-259.
- Satyanarayana, U, & U Chakrapani. (2013). *Biochemistry (with Clinical Concepts & Cas Studies)*. 4th ed. New Delhi-India: Elsevier Saunders.
- Savitri, N. P. W., Citrawathi, D. M., & Dewi, N. P. S. R. (2019). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore Siswi SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal PendidikanBiologiUndiksha*,6(2),93-102.
- Tarigan, M. M. (2017). Pola Makan dan Status Gizi Siswa Yayasan Perguruan Al-Azhar Medan 2017.
- Wati, T. M. (2021). Pengaruh usia menarche dan status gizi terhadap kejadian dismenore pada remaja putri kelas 3 SMP di pondok pesantren x depok. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(2), 284-295.