

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN
KEJADIAN DISMENORE PADA MAHASISWI GIZI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
Pada Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Oleh:
ADITYA ANOM WIBOWO
J 310 180 064**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN
DISMENOREA PADA MAHASISWI GIZI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

ADITYA ANOM WIBOWO

J 310 180 064

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen

Pembimbing



Elida Soviana, S.Gz.,M.Gizi

NIK.110. 1620

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN DISMENORE
MAHASISWI GIZI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Oleh:

ADITYA ANOM WIBOWO

J310180064

Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal : 07 Februari 2023
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji :

1. Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi
2. Dyah Intan Puspitasari, S.Gz., M.Nutr
3. Dina Puspita Andarbeni, S.Gz., M.Gz

(.....)

(.....)

Sita

Dekan,



Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., Etr., M.Kes.
NIK/NIDN: 750/062011730

PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan ini bahwa publikasi ilmiah ini merupakan hasil pekerjaan saya sendiri dan tidak terdapat karya ilmiah dari karya ilmiah yang pernah diajukan disuatu perguruan tinggi untuk mendapatkan gelar sarjana, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat pendapat atau karya yang pernah diterbitkan atau ditulis oleh orang lain. Kecuali tertulis dalam daftar pustaka dan diacu dalam naskah.

Apabila nanti terdapat ketidakbenaran dan terbukti bersalah dalam pernyataan saya diatas. Saya akan mempertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 5 Februari 2023
Penulis



Aditya Anom Wibowo
J310180064

HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA MAHASISWI GIZI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Abstrak

Dismenore merupakan suatu nyeri pada perut bagian bawah pada saat mengalami menstruasi dan dibarengi dengan gejala-gejala seperti: pusing dan muntah. Dismenore dapat merugikan wanita dan mempunyai dampak yang berpengaruh terhadap kesehatan dan kualitas hidup wanita. Mengonsumsi *fast food* yang tinggi akan kandungan gula, lemak jenuh, dan natrium dapat mengakibatkan prostaglandin yang menumpuk dan menyebabkan terjadi dismenore. Hormon prostaglandin yang meningkat mengakibatkan otot pada kandungan mengalami kontraksi dan menyebabkan nyeri. penelitian ini yaitu mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore pada mahasiswa gizi tahun 2019 Universitas Muhammadiyah Surakarta. Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Data konsumsi *fast food* 1 bulan terakhir menggunakan form FFQ dan kuesioner kejadian dismenore. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 70 orang teknik *simple random sampling* digunakan untuk pemilihan sampel dan uji chi square digunakan sebagai uji statistic. Data frekuensi konsumsi *fast food* dalam kategori sering sebesar 81% dengan frekuensi (≥ 8 x/minggu). *Fast food* yang sering dikonsumsi yaitu, ayam goreng, minuman kemasan, dan mie instan. Dismenore dengan tingkatan nyeri sedang dengan skala 4-6 didapatkan hasil sebesar 41,4%. Analisis bivariate diperoleh nilai OR yaitu 10,9 dan CI (4.0-29.5). Nilai $p = (0,001)$ terdapat hubungan yang signifikan dari frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore pada mahasiswa gizi tahun 2019 Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Kata Kunci: *fast food*, dismenore, mahasiswa, nyeri menstruasi

Abstract

Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen during menstruation and is accompanied by other symptoms such as dizziness and vomiting. Dysmenorrhea can harm women and have an impact on women's health and quality of life. Consuming fast food that is high in sugar, saturated fat, and sodium can cause prostaglandins to accumulate and cause dysmenorrhea. The increased prostaglandin hormone causes the muscles in the womb to contract and cause pain. This research is to find out the relationship between the frequency of *fast food* consumption and the incidence of dysmenorrhea in nutrition students in 2019 Muhammadiyah University Surakarta. The type of research used is an observational study with a cross sectional design. Fast food consumption data for the last 1 month used the FFQ form and the dysmenorrhea incidence questionnaire. This study used a sample of 70 people. Simple random sampling technique was used for sample selection and the chi square test was used as a statistical test. Fast food consumption frequency data in the frequent category is

81% with a frequency (≥ 8 x/week). Fast food that is often consumed is fried chicken, packaged drinks and instant noodles. Dysmenorrhea with a moderate level of pain with a scale of 4-6 obtained a result of 41.4%. Bivariate analysis obtained RR values of 10.9 and CI (4.0-29.5). p value = (0.001). There is a significant relationship between the frequency of fast food consumption and the incidence of dysmenorrhea in nutrition students in 2019 Muhammadiyah University Surakarta.

Keywords : fast food, dysmenorrhea, college student, menstrual pain

1. PENDAHULUAN

Menstruasi adalah masa pendarahan yang dialami wanita dan rutin saat masa subur setiap bulannya, kecuali saat hamil. Pada saat menstruasi perempuan mengalami beberapa perubahan mulai dari fisik, emosi, dan gejala seperti nyeri atau kram pada perut. Sebagian perempuan ada yang mengalami menstruasi tanpa keluhan, namun ada pula yang saat masa menstruasi disertai rasa tidak nyaman pada paha dan pinggang sampai nyeri perut bagian bawah dan banyak pula diikuti dengan rasa mual muntah, kepala sakit, sampai ke kondisi diare, dalam kondisi tersebut biasanya perempuan mengalami dismenore (Sarwono, 2011).

Kejadian dismenore di dunia memiliki angka kejadian yang sangat besar, 50% wanita rata-rata mengalami dismenore primer. Setiap Negara memiliki angka prevalensi yang berbeda-beda, kebanyakan prevalensi di Asia sebanyak 84,1%, sebesar 68,7% terjadi di Asia timur, Asia tengah 74,8%, dan 54% terjadi pada Asia barat. Angka kejadian dismenore di Asia Tenggara juga berbeda-beda, seperti di Malaysia angka kejadian dismenore mencapai 69,4%, Indonesia 64,25% dan juga di Thailand mencapai 84,2% yang mana sebagian besar mengalami dismenore primer mencapai 54,89% dan dismenore sekunder 9,36%. Indonesia diperkirakan sebanyak 55% wanita usia produktif terganggu akibat nyeri saat menstruasi. Angka tingkat nyeri haid adalah 45 – 95 % pada wanita saat usia produktif, dismenore primer memiliki angka kejadian mencapai 54,89% dan selebihnya adalah penderita dismenore sekunder (WHO, 2017).

Fast food merupakan makanan yang dihidangkan secara cepat kepada konsumen, *fast food* mengandung lemak trans, natrium, gula, dan kalori yang sangat tinggi, akan tetapi memiliki kandungan serat dan vitamin yang rendah. *Fast food* mempunyai dampak yang negatif dan juga dampak positif terhadap konsumen. Dampak negatif yang diberikan pada *fast food* ialah dari segi kepraktisan, penyajiannya yang cepat dan juga dari segi ekonomis (Daulay, 2014). Adapun

dampak negatif dari *fast food* ialah dapat menyebabkan timbulnya berbagai masalah terhadap kesehatan seperti, stroke, hipertensi, berat badan berlebih obesitas, dan juga penyakit ginjal (Pramanik, 2014).

Lemak jenuh yang terdapat dalam *fast food* mengganggu siklus menstruasi akibat metabolisme progesteron (Myles, 2014). Progesteron dapat meningkatkan sintesis prostaglandin akibat kadar progesteron yang rendah (Marliana, 2012). Asam lemak yang terdapat dalam tubuh dapat membentuk prostaglandin. Pada masa ovulasi, penumpukan lemak terjadi pada fosfolipid di dalam membran sel. Akibatnya semakin banyak tubuh yang mengkonsumsi *fast food* yang mengandung lemak trans, maka semakin tinggi kadar prostaglandin di tubuh, dan menyebabkan kontraksi pada rahim yang kuat sehingga menyebabkan nyeri (dismenore) (Sundari, 2020)

Survei pendahuluan dilaksanakan kepada mahasiswi program studi gizi angkatan 2019 dengan membagikan kuesioner pada google form dengan whatsapp. Didapatkan hasil 79,1% mengalami dismenore dan 20,9% tidak dismenore, terdapat 22 orang (55,8%) mengkonsumsi *fast food* dengan kategori sering yaitu ($\leq 8x$ /minggu), dan 18 orang (44,2%) jarang mengkonsumsi makanan *fast food* ($< 8x$ /minggu). Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan, pada saat terjadi dismenore dampaknya pada mahasiswi ada yang tidak bisa pergi ke kampus untuk mengikuti perkuliahan, dan ada yang pada saat di kampus sedang mengalami dismenore mahasiswi tersebut hanya istirahat di kelas.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore pada mahasiswi gizi angkatan 2019 program studi gizi.

2. METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode penelitian observasional dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surakarta Program Studi Gizi pada bulan Agustus – November 2022. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswi gizi angkatan 2019 sebanyak 166 orang. Sampel dilakukan pengambilan dengan metode *simple random sampling*. Penelitian ini telah mendapatkan surat izin *Ethical Clearance* dari Komite etik Penelitian RS Islam Surakarta dengan nomor *Ethical Clearance* No.3.649/A-1/DIR/IX/2022.

Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 70 orang, dengan kriteria inklusi yang digunakan yaitu siklus menstruasi teratur 21-35 hari dan dalam kondisi sehat, responden juga telah mendapatkan mata kuliah penilaian konsumsi pangan (PKP). Kriteria eksklusi yang digunakan untuk pengumpulan data frekuensi *fast food* selama 1 bulan terakhir menggunakan kuesioner *Food frequency questionnaire* (FFQ). Responden mengisi mandiri kuesioner yang sudah dibagikan namun terlebih dahulu peneliti memberitahukan informasi dan cara pengisian kepada responden.

Data kejadian dismenore dengan menggunakan form *Numeric Rating Scale* (NRS). Peneliti membuat kuesioner kemudian disebarkan kepada responden per kelas kemudian kuesioner yang telah dibagikan diisi secara mandiri oleh responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

3.1.1 Usia Responden dan Usia Menarche

Responden pada penelitian ini yaitu mahasiswa gizi yang ada di Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2019 sebanyak 166 orang. Sampel dalam penelitian berjumlah 70 orang sesuai dengan perhitungan sampel. Distribusi frekuensi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Gizi tahun 2019 berdasarkan usia responden dan usia menarche tertera pada Tabel 1.

Pada Tabel 1 dapat diketahui bahwa mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan tahun 2019 memiliki rentang usia 20 – 22 tahun, sebanyak 53 responden berusia 21 tahun (75,7%), dan rata-rata kedua berusia 22 tahun 10 orang (14,2%). Usia antara 15-25 tahun merupakan usia dengan tingkat paling tinggi terjadinya dismenore dan akan menurun setelah melewati usia tersebut (Okoro, 2013). Usia menarche responden diketahui memiliki presentase paling besar yaitu berusia 12 tahun sebanyak 20 responden (28,5%), jumlah presentasi tertinggi kedua yaitu berusia 13 tahun sebanyak 17 responden (24,2%). Usia menarche dikategorikan dari menjadi <12 tahun, 12-14 tahun dan >14 tahun, usia menarche yang normal yaitu usia 12-14 tahun, kemudian usia <12 tahun itu termasuk menarche usia dini, dan usia menarche >14 tahun beresiko mengalami dismenore.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden dan Menarche

Usia Responden (Tahun)	Jumlah	Persentase (%)
19	-	-
20	5	7,1
21	53	75,5
22	10	14,2
23	2	2,8
24	-	-
Usia Menarche		
<12 tahun	19	27
12-14 tahun	49	70
>14 tahun	2	2,8

Sumber : Data Primer, 2022

3.1.2 Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Makanan cepat saji atau *Fast food* merupakan hidangan yang dibuat dan dihidangkan dengan cara yang praktis, cepat, dan mudah di dapatkan dimana saja dan kapan aja. *Fast food* banyak disukai di banyak kalangan, baik remaja, anak-anak, bahkan orang dewasa (Al-Saad, 2015). *Fast food* juga banyak sekali dijumpai di berbagai tempat seperti restoran hingga café di karenakan mudah dan cepatnya *fast food* disajikan. Beberapa contoh makanan *fast food* yang sering dijumpai yaitu *pizza*, *nugget*, *burger*, dan minuman *soft drink* (Khausik dkk, 2011).

Frekuensi konsumsi *fast food* dapat dikatakan sering apabila frekuensi konsumsi $\geq 8x$ /minggu, dan frekuensi konsumsi *fast food* kategori jarang apabila frekuensi konsumsi $< 8x$ /minggu. Data frekuensi *fast food* didapatkan dengan menggunakan kuestioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) yang dibagikan secara langsung. Adapun distribusi frekuensi *fast food* responden dapat diketahui pada Tabel 2.

Tabel 2. Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Konsumsi <i>fast food</i>	Jumlah	Persentase (%)
Sering	57	81
Jarang	13	18,5
Total	70	100,0

Sumber : Data Primer, 2022.

Dilihat pada Tabel 2 dapat dilihat responden yang mengkonsumsi *fast food* sebanyak 57 responden (81%) dengan kategori sering, sebanyak 13 responden (18,5%) mengkonsumsi *fast food* dengan kategori jarang. Responden mengkonsumsi *fast food* paling sering yaitu ayam goreng sebesar 71%, mie instan 54%, sosis 32% dan minuman kemasan yaitu 47%. Kemudian untuk makanan *fast food* yang jarang dikonsumsi yaitu sandwich 8%.

Pada penelitian ini makanan *fast food* di kelompokkan menjadi tiga kelompok, kelompok pertama *fast food* makanan berat, *fast food* minuman dan snack. Distribusi jenis *fast food* jenis makanan berat dapat dilihat pada Tabel 3 berikut :

Tabel 3. Responden yang Sering Konsumsi *Fast Food* Makanan Berat

NO	Makanan	Rata-rata/minggu	N	% konsumsi konsumen
1	Ayam goreng (fried chicken)	3	50	71
2	Mie instan	2	38	54
3	Bakso	2	18	25
4	Mie ayam	2	18	25
5	Siaomay	1	14	20
6	Batagor	1	12	17
7	Steak	1	7	10
8	Spaghetti	2	4	5,7
9	Pizza	0	0	0

Sumber : Data Primer, 2022

Dilihat pada Tabel 3 diatas *fast food* yang jenis makanan berat dikonsumsi mahasiswa gizi selama satu bulan terakhir didapatkan, sebagian besar mahasiswa mengkonsumsi ayam goreng

yaitu sebanyak 50 orang (71%), dan konsumsi mie instan sebanyak 38 orang (54%) dengan frekuensi ≤ 8 x/minggu.

Makanan *fast food* mudah didapatkan di berbagai tempat kuliner yang tersedia. Variasi makanan yang tersedia sesuai dengan daya beli dan selera. Pengolahan dan penyajiannya yang relatif cepat dan mudah, sangat cocok dengan seorang yang memiliki tingkat kesibukan kerja yang tinggi. Mudahnnya memperoleh makanan *fast food* dapat meningkatkan minat konsumsi *fast food* tersebut. Makanan *fast food* kategori *fast food* snack dan minuman dapat dilihat pada Tabel 4 berikut ini :

**Tabel 4. Responden yang sering Konsumsi *Fast Food*
Makanan Ringan dan Minuman**

NO	Makanan	Rata-rata/minggu	N	% konsumsi konsumen
1	Minuman kemasan	2	33	47
2	Sosis	2	23	32
3	Teh botol/kotak	3	20	28
4	Nugget	3	20	28
5	Kentang goreng	2	19	27
6	Ice cream	2	19	27
7	Roti bakar	2	13	18
8	Soft drink	2	8	11
9	Donat	2	7	10
10	Sandwich	2	6	8
11	Cake	1	6	8
12	Kebab	3	4	5,7
13	Burger	6	1	1,4
14	Hot dog	1	1	1,4

Sumber : Data Primer,2022

Dilihat pada tabel 4 diatas makanan *fast food* jenis makanan ringan dan minuman didapatkan, kebanyakan responden mengkonsumsi sosis sebanyak 23 orang (32%), kemudian

konsumsi nugget sebanyak 20 orang (28%), dan konsumsi minuman kemasan sebanyak 33 orang (47%) dengan frekuensi $\geq 8x/\text{minggu}$.

3.1.3 Kejadian Dismenore

Dismenore adalah suatu keluhan yang dirasakan wanita pada saat menstruasi (haid). Dismenore merupakan nyeri pada perut bagian bawah saat mengalami menstruasi dan biasanya dibarengi dengan gejala yang lain seperti sakit kepala, dan muntah (Tsamara, 2020). Data kejadian dismenore didapatkan melalui pengisian kuesioner terjadi dismenore dan tidak terjadi dismenore. Dapat dilihat tabel kejadian dismenore pada responden dapat diketahui pada Tabel 5 dibawah ini:

Tabel 5. Responden Berdasarkan Kejadian Dismenore

Kejadian Dismenore	Jumlah	Persentase (%)
Dismenore	56	80,0
Tidak Dismenore	14	20,0
Total	70	100,0

Sumber : Data Primer, 2022.

Dilihat pada Tabel 5 di atas, menunjukan sebanyak 56 responden (80%) mengalami dismenore, dan sebanyak 14 responden (20%) tidak mengalami dismenore

Dismenore dibagi menjadi 3 tingkatan dismenore. Dimulai dari dismenore ringan, sedang dan dismenore berat (Manuaba, 1999). Skala pada dismenore ringan terjadi apabila tingkat skala nyeri sebesar 1-3, skala dismenore sedang terjadi apabila skala nyeri sebesar 4-6 dan dikatakan skala nyeri berat apabila dismenore pada tingkatan skala 7-10. Data tingkatan nyeri yang didapatkan pada kejadian dismenore melalui pengisian kuesioner menggunakan form kuesioner skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*) yang dibagikan secara langsung. Adapun distribusi tingkatan dismenore mahasiswa gizi 2019 dapat dilihat pada Tabel 6 berikut :

Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkatan Dismenore

Tingkat Dismenore	Jumlah	Persentase (%)
Skala 0	14	20,0
Skala 1-3	24	34,2

Skala 4-6	29	41,4
Skala 7-10	3	4,2
Total	70	100,0

Sumber : Data Primer, 2022

Dilihat dari Tabel 6 diatas, tingkatan nyeri dismenore dismenore sedang dengan skala 4-6 menjadi jenis dismenore yang paling banyak dialami responden, saat terjadi dismenore sedang responden masih bisa menjalankan aktivitas dengan rasa nyeri yang bisa dikurangi dengan menggunakan obat penahan nyeri. Sebanyak (41,4%) responden mengalami dismenore sedang, kemudian sebanyak (34,2%) responden mengalami dismenore ringan dengan skala nyeri 1-3, dan sebanyak 4,2% responden mengalami dismenore berat dengan skala 7-10.

Tingkatan keparahan dismenore dimulai dari grade 0 yang tidak mengganggu aktivitas, grade 1 yaitu nyeri ringan hingga sedang tidak mengganggu aktivitas dan tidak membutuhkan obat, nyeri sedang atau atau tingkatan dismenore grade 2 membutuhkan obat penghilang rasa nyeri untuk melakukan aktivitas, dan tingkatan nyeri berat (grade 3) nyeri terasa sangat berat dan mengharuskan istirahat (Thomas, 2017).

3.2 Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Dismenore

Frekuensi konsumsi *Fast Food* dengan kejadian dismenore didapatkan hasil pada Tabel 7.

Tabel 7. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Dismenore

Konsumsi	Kejadian dismenore				Total	Total		
Fast Food	Dismenore		Tidak			%	p-value	95% CI
	Dismenore							
	n	%	n	%				
Sering	53	75,7	4	5,7	57	100		10,9
Jarang	3	4,3	10	14,3	13	100	0,001	4,07- 29,5

*: uji chi square 95%

Dilihat dari Tabel 7 diatas responden yang mengkonsumsi *fast food* jarang mengalami dismenore 3 orang (4,3%), responden yang mengkonsumsi *fast food* sering yang mengalami dismenore 53 orang (75,7%). Responden yang mengkonsumsi *fast food* jarang yang tidak

dismenore sebanyak 10 orang (14,3%), responden yang mengkonsumsi *fast food* jarang yang tidak dismenore 4 orang (5,7%).

Fast food merupakan makanan dengan kandungan gula, lemak, dan kalornya yang tinggi dan memiliki kandungan serat yang rendah pada serat. Makanan cepat saji (*fast food*) dapat mengganggu metabolisme pada hormon progesteron dengan kandungan lemak jenuh yang tinggi dan lemak omega yang rendah. Peningkatan pada produksi prostaglandin disebabkan oleh pemingkatnya produksi progesterone (Sundari et al., 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan responden yang sering mengkonsumsi *fast food* kategori sering seperti ayam goreng, sosis, nugget, ice cream, mie instan dan minuman kemasan yang mana semua makanan dan minuman itu memiliki kandungan natrium, lemak jenuh, dan gula yang tinggi.

Pada uji chi square menunjukan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang bisa diartikan bahwa terdapat hubungan yang berkaitan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan dismenore. Nilai OR dalam penelitian ini yaitu 10,9 dengan 95% CI (*confidence interval*) CI 4,07- 29,5 yang dapat diartikan bahwa frekuensi konsumsi *fast food* dengan kategori sering memiliki resiko terjadi kejadian dismenore sebesar 10,9 kali lebih besar dibandingkan dengan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kategori jarang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Masluloh (2018) pada mahasiswi di Stikes Abdi Nusantara didapatkan responden mengalami dismenore primer dalam kategori konsumsi *fast food* sering sebanyak (68,7%) dan kategori jarang mengkonsumsi *fast food* yang mengalami dismenore sebanyak (31,3%), didapatkan hasil uji *Chi-square* menunjukan nilai $p=0,000$. Penelitian lain yang dilakukan oleh tsamara (2020) menunjukan adanya hubungan konsumsi *fast food* dan kejadian dismenore mahasiswi kedokteran Universitas Tanjung Pura didapatkan nilai $p = 0,000$.

Adanya hubungan konsumsi makanan *fast food* ini dengan kejadian dismenore merupakan bentuk dari kurangnya pengetahuan dari memelihara gizi tubuh yang bermanfaat dan baik bagi kesehatan. Hal ini dipengaruhi dari mudah dan murah nya makanan *fast food* didapatkan. Kandungan yang tidak baik dalam *fast food* tidak memiliki gizi yang cukup bagi kesehatan mahasiswi. *Fast food* memiliki kandungan zat-zat yang tinggi lemak jenuh dan menyebabkan gangguan kesehatan seperti berat badan berlebih dan mengganggu aktivitas fisik tubuh.

4. PENUTUP

Berdasarkan pembahasan dari analisis data sebelumnya, maka Usia Manarche responden mahasiswi gizi angkatan 2019 sebanyak 20 (28,5%). responden berusia 12 tahun, sedangkan mayoritas usia responden berusia 21 tahun sebanyak 53 orang (75,7%). Frekuensi konsumsi *fast food* Mahasiswi gizi sebanyak 57 (87%) responden masuk ke dalam mengkonsumsi *fast food* kategori sering. Jenis makanan *fast food* yang paling banyak dikonsumsi ialah ayam goreng, mie instan, dan minuman kemasan. Pada mahasiswi gizi angkatan 2019 yang mengalami tidak mengalami dismenore sebanyak 14 responden (20%) dan yang mengalami dismenore sebanyak 56 responden (80%). Adanya hubungan yang saling berkaitan diantara frekuensi *fast food* dengan kejadian dismenore mahasiswi gizi UMS angkatan 2019 dibuktikan dengan nilai $p = 0,001$. Pada penelitian ini saran bagi mahasiswi diharapkan dapat mengurangi konsumsi makanan *fast food* dengan mengkonsumsi makanan yang tinggi zat gizi seperti sayuran dan buah buahan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu melakukan penelitian dengan faktor resiko lain yang juga dapat mempengaruhi terjadinya dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Aziz, Hidayat. (2011). Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Al-Saad E. Causes And Effects Of Fast Food. *International Journal Of Scientific & Technology Research*. 2015;4(8):279–80.
- Anisa, MV. (2015). Hubungan Status Gizi, Menarche Dini, dan Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi SMAN 13 Bandar Lampung. Skripsi. <http://digilib.unila.ac.id>
- Daulay, V. (2014). Persepsi Konsumen Dalam Memilih Makanan Cepat Saji (Studi di Restoran Cepat Saji KFC Suprpto Kota Bengkulu). Skripsi. Jurusan Ilmu Komunikasi. Bengkulu.
- Efendi, F & Nursalam. (2009). Pendidikan dalam keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Guyton, A., & Hall. J. E. (2007). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran edisi 11, Jakarta: EGC
- Kaushik, J. S., Narang, M., & Parakh, A. 2011. Fast Food Consumption in Children. *Indian Pediatrics* 48(2), 97-101.
- Kazoka, J. V. (2007). Relationship between age at menarche and adult Body Mass Index (BMI). *Papers on Antropology*.
- Khomsan, A. (2004). Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup. Jakarta: Gramedia Widia Sarana.
- Hanum, S. L., dkk. (2015). Hubungan antara Pengetahuan dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan* Hal.750-758. Universitas Riau.

- Marliana, E. (2012). Pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. Disertasi. Padang : Universitas Andalas.
- Manuaba, I. G. B. (1999). Memahami Reproduksi Wanita. Jakarta : Arcan.
- Masluroh.(2018). Pengaruh Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Dismenrea Primer. *Jurnal Antara Kebidanan*. 1(2). 75-79.
- Potter and Perry.(2005), Buku Ajar Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik Edisi keempat. Jakarta: EGC.
- Pramanik, P., & Dhar, A. (2014). Impact of fast food on menstrual helath of school going adolescent girls in West Bengal, Eastern India. *Global Journal of Biology, Agriculture and Health Sciences*. 3(1). 61–66
- Prawirahardjo, Sarwono. (2011). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Prawirohardjo, S., & Wiknjosastro, H. (2011). Ilmu Kandungan. In *PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo*.
- Sundari N, Dian N A, Endar T, & Viantika K. (2020). Dietary Habit is Associated With Dysmenorrhea Among Adolescent. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol 9 (2). 1359-1369
- Tsamara, G., Raharjo,W., Putri EA. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*. 2(3). 130-140.
- WHO, (2018). *Orientation Programme On Adolescent Health for Health-Care Providers*. In Department of Child and Adolescent Health and Development.
- Wrisnijati D., Budiyaniti W, & Sugiarto. (2019). Prevalensi Dan Faktor Yang Berhubungan Dengan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri Di Surakarta. *Jurnal Gipas*. Vol 3 (1). 76-89.