

Literature Review

Hubungan Perilaku Mengkonsumsi Makanan Siap Saji (*fast food*) dengan Kejadian Dismenore pada Remaja: *Literature Review*

Rizky Dwi Falafiya Putri^{1*}, Rizka Esty Safriana²

¹ Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Indonesia

² Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Indonesia

Abstract

Dysmenorrhea is one of the most common gynecological complaints experienced by adolescent girls and can affect the quality of life and daily activities. Various risk factors for dysmenorrhea have been identified, including lifestyle factors and dietary patterns. One dietary pattern that is often associated with an increased risk of dysmenorrhea is the consumption of fast food among adolescents. Based on a review of several observational and experimental studies, it was found that adolescents who often consume fast food tend to have a higher risk of experiencing dysmenorrhea, both in terms of frequency and severity. The imbalanced nutritional content in fast food is suspected to contribute to increased inflammatory processes and uterine contractions, which worsen dysmenorrhea symptoms. Therefore, nutritional interventions and education about healthy eating patterns among adolescents need to be improved as part of prevention efforts.

Keywords: Dysmenorrhea, Adolescents, Fast food, Eating Patterns, Ready-to-Eat Foods

Pendahuluan

Masa remaja berlangsung pada usia 10 hingga 19 tahun dan merupakan periode transisi yang ditandai dengan pertumbuhan pesat dalam aspek fisiologis, psikologis, mental, emosional, sosial, serta perkembangan organ reproduksi. Pada fase ini, remaja mulai menunjukkan tanda-tanda perkembangan seksual sekunder seperti melembutnya suara, pembesaran payudara dan pinggul, serta tanda-tanda perkembangan seksual primer seperti menarche. Menarche adalah peristiwa pertama kalinya darah keluar dari rahim melalui vagina, atau yang dikenal sebagai

menstruasi pertama pada remaja putri. Menstruasi ini sering disertai dengan keluhan seperti kram, nyeri, dan rasa tidak nyaman, kondisi yang dikenal sebagai dismenore. Dismenore biasanya muncul dalam kurun waktu 6 hingga 12 bulan setelah menarche dan sekitar 50% kasus mengalami peningkatan gejala setelah lima tahun dari menarche. Gejala dismenore dapat disertai keluhan lain seperti berkeringat, sakit kepala, diare, dan muntah. Remaja putri yang mengalami dismenore cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dan lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji (Mivanda et al., 2023).

Dismenore Merupakan keluhan yang ditandai dengan rasa nyeri di bagian bawah perut, yang umumnya dialami oleh sebagian perempuan saat menjelang atau selama menstruasi. Kondisi ini disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon prostaglandin akibat rendahnya kadar estrogen, yang berpengaruh terhadap proses menstruasi dan produksi prostaglandin itu sendiri. Peningkatan

**corresponding author: Rizky Dwi Falafiya Putri*
Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Indonesia

Email: rizkydwifalafiyaputri@gmail.com

Submitted: 08-08-2025 Revised: 17-09-2025

Accepted: 14-10-2025 Published: 18-10-2025

kadar prostaglandin dapat menyebabkan penyempitan arteriol di rahim, sehingga mengakibatkan iskemia (terhambatnya aliran darah) dan kram perut yang menjadi ciri khas dismenore (Setiawati et al., 2024).

Dismenore terbagi menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer biasanya dialami oleh remaja dalam kurun waktu 6 hingga 24 bulan setelah menarche. Gejala dari dismenore primer bisa mereda seiring waktu, namun dalam beberapa kasus dapat berlanjut hingga menopause. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kontraksi rahim yang berlebihan sebagai bagian dari proses fisiologis normal, bukan akibat penyakit tertentu. Sementara itu, dismenore sekunder muncul akibat adanya gangguan atau penyakit, seperti endometriosis, mioma uteri, radang panggul, atau sindrom kongestif pelvis. Gejala khas dari dismenore sekunder adalah rasa nyeri yang muncul secara tiba-tiba dan sering kali lebih parah (Syabaniah et al., 2025).

Fast food atau makanan cepat saji merupakan jenis makanan yang sangat digemari oleh kalangan remaja saat ini. Makanan ini menjadi favorit karena penyajiannya yang praktis, rasanya sesuai dengan selera remaja, dan harganya masih terjangkau. Popularitas *fast food* di kalangan remaja semakin meningkat sejak diperkenalkan oleh media massa dan kemudian meluas di berbagai kota di Indonesia, mendorong banyak perusahaan makanan untuk memproduksinya secara masif. Jenis makanan cepat saji yang umum dikonsumsi biasanya tinggi lemak, seperti gorengan, bakso bakar, burger, bakso, mie ayam, dan sejenisnya. Konsumsi makanan seperti ini dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan, termasuk meningkatkan risiko gangguan menstruasi seperti dismenore. Kandungan lemak tinggi dalam makanan tersebut dapat memicu peningkatan produksi prostaglandin dalam tubuh, yang kemudian menyebabkan timbulnya nyeri haid atau dismenore (Aulia et al., 2024).

Makanan cepat saji mengandung banyak radikal bebas yang dapat merusak membran sel

dalam tubuh. Membran sel terdiri dari berbagai komponen, salah satunya adalah fosfolipid. Fosfolipid mengandung asam arakidonat yang dapat diubah melalui proses sintesis menjadi prostaglandin. Prostaglandin memiliki fungsi untuk merangsang kontraksi otot rahim guna membantu pengeluaran darah saat menstruasi. Namun, jika kadar prostaglandin dalam tubuh terlalu tinggi akibat akumulasi, hal ini dapat memicu terjadinya dismenore atau nyeri haid (Iranti & Sari, 2023).

Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji telah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat Indonesia, terutama di kalangan remaja. Restoran *fast food* kini sangat mudah dijumpai di berbagai tempat, sehingga tidak mengherankan jika tingkat konsumsi makanan ini terus meningkat, baik di kalangan anak-anak maupun remaja. *Fast food* mengandung asam lemak trans yang terbentuk selama proses memasak. Kandungan ini dapat meningkatkan produksi prostaglandin, yang pada akhirnya memicu kontraksi rahim berlebih dan dapat menyebabkan gangguan seperti ketidakteraturan menstruasi (Syabaniah et al., 2025).

Menurut penelitian 1, Sebagian remaja putri mungkin mengalami menstruasi dengan durasi yang normal, namun tetap merasakan dismenore akibat pola hidup yang kurang sehat. Kebiasaan seperti sering mengonsumsi *fast food*, merokok, dan jarang berolahraga dapat memperparah rasa nyeri saat menstruasi. Selain itu, pola makan yang tidak seimbang juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap nyeri haid. Konsumsi makanan yang mengandung bahan pengawet, pemanis buatan, tinggi lemak, digoreng, atau terlalu pedas lebih sering dipilih daripada makanan bergizi, sehingga remaja cenderung lebih rentan mengalami nyeri haid (Herlambang et al., 2025).

Remaja putri saat ini lebih memilih kehidupan “makanan sampah” (*fast food*). Disebut makanan sampah karena sangat sedikit (bahkan ada yang tidak sama sekali) mengandung Vitamin A dan vitamin C, sementara kandungan lemak jenuh, kolesterol, dan natrium tinggi. Kandungan lemak

sebagai penyedia kalori lebih tinggi dari 50% total kalori yang terkandung dalam makanan tersebut (Aulya, Kundaryanti, & Apriani, 2021).

Remaja perempuan sangat memperhatikan bentuk tubuh dirinya. Remaja yang memiliki citra tubuh yang buruk sering kali merasa tidak puas dengan bentuk badannya. Walaupun memiliki status body mass index yang normal, remaja putri sering kali merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya dan merasa bahwa badannya masih dalam kategori berat berlebih. Bahkan ada beberapa remaja putri yang memiliki status gizi *underweight* juga merasa bahwa dirinya memiliki berat badan berlebih. Ketidakpuasan inilah yang mampu memicu perilaku pola makan yang tidak sehat dengan tujuan untuk menurunkan berat badan sehingga dapat diperoleh bentuk badan yang diinginkan. Perilaku makan yang tidak sehat ini dapat mengakibatkan kurangnya asupan beberapa zat gizi yang dapat mengakibatkan meningkatnya resiko terjadinya dismenore. Beberapa zat gizi penting bagi sistem reproduksi remaja diantaranya kalsium dan besi. Zat gizi tersebut bila tidak terpenuhi kebutuhannya dapat meningkatkan resiko kejadian dismenore (Herlambang et al., 2025).

Pada prinsipnya, seseorang dikatakan sudah berperilaku makan sehat jika menu yang dikonsumsi sudah mengandung gizi seimbang. Gizi seimbang ini dapat diperoleh dari beraneka ragam bahan pangan. Kesadaran untuk pola makan yang sehat tersebut sampai saat ini umumnya belum dimiliki oleh para remaja. Makanan cepat saji (*fast food*) ialah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap santap seperti fried chicken, hamburger atau pizza. Makanan cepat saji ini mudah diperoleh di pasaran serta memberikan variasi pangan sesuai selera dan daya beli. Namun, kandungan dari *fast food* kurang menjamin kebutuhan gizi yang akan berdampak buruk pada kesehatan termasuk kesehatan sistem reproduksi (Herlambang et al., 2025).

Menjaga pola hidup sehat sejak dini dan memiliki kesadaran akan bahaya dismenore merupakan langkah preventif yang penting. Di era modern seperti sekarang, berbagai jenis makanan cepat saji (*fast food*) sangat mudah ditemukan di sekitar kita dengan harga yang cukup terjangkau. Kondisi ini membuat banyak orang, terutama remaja, cenderung terus mengonsumsinya hingga tanpa disadari menjadi kebiasaan dan bagian dari gaya hidup yang tidak sehat. Pola hidup seperti inilah yang diduga berperan dalam munculnya hubungan antara usia menarche dan kejadian dismenore (Zuhkrina & Martina, 2023).

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Literatur Review dengan mencari sumber literatur melalui database PubMed dan Google Scholar. Tujuan dari artikel ini adalah membahas mengenai Hubungan perilaku mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore* pada remaja. Pencarian literatur menggunakan kata kunci “Dismenore”, “Remaja”, “*Fast food*”, “Pola makan”, “Makanan siap saji”.

Artikel – artikel yang diperoleh berjumlah 22 artikel, hasil pemilihan didapatkan 10 artikel sesuai dengan kriteria. Menggunakan artikel yang diterbitkan pada rentang waktu 2021 hingga 2025, diterbitkan melalui jurnal ilmiah, full text, open acces, berbahasa inggris dan bahasa indonesia. Artikel kemudian dianalisis, dilakukan telaah jurnal sesuai topik yang diambil mengenai hubungan perilaku mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore* pada remaja.

Hasil

Hasil penelusuran didapatkan 10 artikel yang memenuhi kriteria pada rentang waktu 2021-2025 telaah jurnal dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Telaah Artikel Hubungan perilaku Mengonsumsi Makanan Siap Saji (*fast food*) dengan Kejadian Dismenore pada Remaja

No	Judul dan Penulisan	Tempat Penelitian	Jenis Penelitian	Kriteria Responden	Hasil Penelitian
1	Hubungan Tingkat Stress Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Minas. (Mivanda et al., 2023)	SMAN 1 Minas.	Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode pendekatan <i>cross sectional</i> .	191 responden dari SMAN 1 Minas.	Menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Minas.
2	Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri Di SMA Negeri 52 Jakarta. (Ardhia Dara, Izza Shafira Nurul, 2023)	SMA Negeri 52 Jakarta.	Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelatif dengan desain <i>cross sectional study</i> .	sampel pada kelas X berjumlah 72 orang, kelas XI berjumlah 59 orang dan kelas XII berjumlah 46 orang.	Hasil Penelitian Menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMAN 8 Banda Aceh.
3	Hubungan Usia Menarche dan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian <i>dismenore</i> primer pada Siswi di SMP Negeri 109 Jakarta. (Aulya, Kundaryanti, & Rena, 2021)	SMP Negeri 109 Jakarta.	Metode penelitian ini yang digunakan adalah <i>cross sectional</i> .	Populasi Penelitian ini adalah seluruh siswi putri kelas XI berjumlah 168 siswi di Jakarta.	Hasil Penelitian menunjukkan bahwa Terdapat hubungan signifikan anatara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada siswi di SMP Negeri Jakarta.
4	Gambaran Umum Asupan Gizi Remaja Perempuan Terhadap Peningkatan Fenomena Terjadinya Dismenore Primer Di SMAN 1 Toboali. (Herlambang et al., 2025)	SMAN 1 Toboali.	Jenis penelitian ini yang digunakan adalah kuantitatif, menggunakan desain penelitian <i>Cross-Sectional</i> .	Populasi Penelitian ini adalah Remaja Putri, Usia 10-19 Tahun.	Hasil Penelitian remaja perempuan yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan dan minuman tertentu seperti <i>fast food</i> , memiliki risiko untuk terjadinya dismenore.
5.	Hubungan Tingkat Stress Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri Di SMPN 156 Jakarta. (Awa et al., 2024)	SMPN 156 Jakarta	Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dan metode analitik <i>Cross Sectional</i> .	Penelitian ini mengambil sampel siswi kelas VII dan VIII dengan jumlah 105 siswi, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel <i>Cluster Sampling</i> .	Hasil Penelitian yang memiliki kejadian perilaku konsumsi makanan cepat saji, remaja putri di SMPN 156 Jakarta sering mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 55 orang (52,4%) dan jarang mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 50 orang (47,6%).

6.	Pengaruh Pola Makan Terhadap Kejadian <i>Dismenore</i> Pada Remaja Di SMK PGRI 16 Jakarta. (Azzahra et al., 2023)	SMK PGRI 16 Jakarta	Metode Penelitian yang digunakan adalah Metode Deskriptif	Peneliti mengumpulkan dan menelaah data dari beberapa jurnal ilmiah sebelumnya. Dalam proses ini, peneliti menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi	Hasil Penelitian bahwa pola makan dapat mempengaruhi terjadinya <i>dismenore</i>
7.	Determinan Faktor Penyebab <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri Di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. (Zuhkrina & Martina, 2023)	Desa Lubuk Sukon, Kecamatan Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar, Provinsi Aceh, Indonesia.	Metode Penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain deskriptif dan pendekatan <i>cross sectional</i> .	70 responden seluruh remaja putri berusia 11-20 Tahun	Hasil Penelitian Bahwa terdapat hubungan terhadap perilaku makan dengan kejadian <i>dismenore</i> .
8.	Konsumsi Makanan Siap Saji Sebagai Faktor Dominan Terjadinya <i>Dismenore</i> Pada Remaja Di MTS Assalafi Susukan. (Kusumawati & Aniroh, 2020)	Di MTS Assalafi Susukan.	Metode Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik, dengan desain <i>cross sectional</i> .	63 Responden (51,9%) berusia 13-17 Tahun.	Hasil Penelitian bahwa terdapat hubungan terhadap kebiasaan makanan cepat saji sejumlah 63 responden dengan kejadian <i>dismenore</i> .
9.	Kebiasaan Mengonsumsi <i>fast food</i> Dengan Kejadian <i>Dismenore</i> Di SMKN 1 Seberida Kabupaten Indragiri Hulu. (Ardhia et al., 2023)	SMKN 1 Seberida Kabupaten Indragiri Hulu.	Metode Penelitian yang dilakukan menggunakan desain <i>sequential exploratory</i> .	97 Responden dengan menggunakan metode purposive sampling dengan jumlah 5 informa.	Hasil Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (<i>fast food</i>) dengan kejadian <i>dismenore</i> .
10.	Hubungan Tingkat Stress Dan perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri Di SMPN 156 Jakarta. (Awa et al., 2024)	SMPN 156 Jakarta.	Metode Penelitian menggunakan <i>eks post facto</i> .	Responden berusia antara 12 hingga 24 Tahun (78,8%)	Hasil Penelitian terhadap konsumsi makanan cepat saji sangat berpengaruh terhadap kejadian <i>dismenore</i> .

Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 ditunjukkan bahwa beberapa remaja putri yang memiliki lama menstruasi normal tetapi mengalami *dismenore* dikarenakan pola hidup yang tidak sehat seperti

sering mengonsumsi *fast food*, merokok, tidak pernah berolahraga yang dapat menyebabkan peningkatan rasa nyeri pada saat menstruasi.

Dismenore meningkatkan produksi prostaglandin yang mengakibatkan iskemia pada

sel-sel miometrium dan peningkatan kontraksi pada uterus. Dismenore sering muncul di perut bagian bawah, dan kadang disertai mual, muntah, diare, keringat dingin serta sakit kepala (Zuhkrina & Martina, 2023). Hasil studi tinjauan literatur yang telah di analisis dari penelitian yang dilakukan di beberapa negara dihasilkan beberapa faktor yang berhubungan dengan perilaku mengonsumsi makanan cepat saji dapat mempengaruhi *dismenore*.

Hasil tinjauan 10 artikel penelitian yang telah dianalisis, ditemukan temuan yang konsisten mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri. Tinjauan ini menunjukkan bahwa perilaku konsumsi makanan cepat saji adalah faktor yang secara signifikan dan dominan berhubungan dengan *dismenore* primer. Mayoritas artikel dari Ardhia et al (2023), Kusumawati dan Aniroh (2020), Mivanda et al. (2023) Safara et al. (2024) mengkonfirmasi adanya hubungan positif antara kebiasaan sering mengonsumsi makanan cepat saji dengan peningkatan risiko *dismenore*. Misalnya, penelitian Kusumawati dan Aniroh (2020) menyimpulkan bahwa konsumsi makanan cepat saji adalah faktor paling dominan yang berhubungan dengan *dismenore*, bahkan lebih dominan daripada kebiasaan olahraga dan tingkat stres. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Mahdalena dan Hardianti (2025), yang menyebutkan bahwa konsumsi makanan cepat saji yang sering berisiko 0,032 kali lebih besar untuk mengalami *dismenore* dibandingkan mereka yang jarang mengonsumsi.

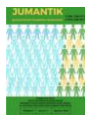
Selain itu, tinjauan ini juga mengidentifikasi beberapa temuan lain yang turut berkontribusi pada *dismenore*. Tingkat stres, misalnya, secara terpisah dan bersama-sama dengan konsumsi makanan cepat saji, ditemukan memiliki hubungan yang signifikan terhadap *dismenore*. Usia menarche yang lebih awal (<12 tahun) juga menjadi faktor risiko yang ditemukan berhubungan positif dengan kejadian *dismenore* primer. Pola makan yang tidak sehat secara umum, termasuk melewatkan sarapan, serta

konsumsi kafein dan alkohol, juga diidentifikasi sebagai pemicu *dismenore*.

Hasil temuan dalam tinjauan ini sejalan dengan teori patofisiologi *dismenore* primer, di mana *dismenore* disebabkan oleh peningkatan produksi hormon prostaglandin. Prostaglandin yang berlebihan mengakibatkan iskemia pada sel-sel miometrium dan meningkatkan kontraksi uterus secara berlebihan, yang kemudian memicu nyeri hebat, kram perut bagian bawah, serta gejala lain seperti mual, muntah, diare, keringat dingin, dan sakit kepala. Hasil penelitian dalam tinjauan ini mengonfirmasi bagaimana pola hidup dan diet, khususnya konsumsi makanan cepat saji, secara langsung memengaruhi mekanisme ini. Makanan cepat saji yang tinggi lemak jenuh dan lemak trans mengandung asam lemak yang memicu produksi prostaglandin. Oleh karena itu, semakin sering remaja mengonsumsi makanan cepat saji, semakin tinggi kadar prostaglandin yang diproduksi, dan semakin parah gejala *dismenore* yang dialami. Temuan ini didukung oleh penelitian (Safara et al., 2024), yang secara eksplisit menjelaskan bahwa kandungan gula, garam, dan lemak jenuh dalam makanan cepat saji dapat meningkatkan kadar hormon prostaglandin dalam tubuh, sehingga menyebabkan nyeri haid yang lebih parah.

Hubungan antara tingkat stres dan *dismenore* juga sejalan dengan mekanisme biologis yang dijelaskan dalam literatur. Stres dapat mengganggu sistem endokrin dan memicu pelepasan hormon-hormon seperti adrenalin, estrogen, progesteron, dan prostaglandin secara berlebihan. Peningkatan hormon-hormon ini menyebabkan kontraksi uterus meningkat dan vasospasme, yang pada gilirannya menyebabkan nyeri haid.

Meskipun tinjauan literatur ini memberikan gambaran yang jelas tentang hubungan antara faktor-faktor tertentu dengan *dismenore*, penting untuk mencatat kelemahan yang ditemukan dari penelitian yang dianalisis. Mayoritas penelitian menggunakan desain cross-sectional. Kelemahan utama dari desain ini adalah hanya dapat menunjukkan adanya hubungan atau korelasi



antar variabel pada satu titik waktu, tanpa dapat membuktikan hubungan sebab-akibat (kausalitas). Selain itu, data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarakan melalui *Google Forms*, yang dapat menimbulkan bias karena responden mungkin tidak jujur atau tidak akurat dalam melaporkan kebiasaan mereka. Beberapa penelitian juga memiliki jumlah sampel yang relatif kecil, yang dapat membatasi kemampuan untuk menggeneralisasi temuan ke populasi yang lebih luas. Sehingga agar pemahaman yang lebih mendalam dan membuktikan hubungan sebab-akibat, penelitian di masa mendatang disarankan untuk menggunakan desain penelitian lain seperti studi kohort atau eksperimental.

Kesimpulan

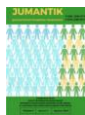
Tinjauan literatur ini secara komprehensif menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan konsisten antara perilaku mengonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Temuan utama dari 10 artikel yang dianalisis adalah bahwa pola makan yang buruk, khususnya konsumsi makanan cepat saji, merupakan faktor dominan yang paling berpengaruh terhadap dismenore. Hal ini terjadi karena kandungan lemak jenuh, gula, dan garam yang tinggi pada makanan cepat saji dapat memicu produksi hormon prostaglandin secara berlebihan, yang menyebabkan kontraksi rahim dan nyeri haid yang lebih parah.

Implikasi dari temuan ini sangat penting bagi intervensi kesehatan masyarakat. Hasil riset ini menunjukkan bahwa dismenore pada remaja tidak hanya disebabkan oleh faktor biologis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh gaya hidup dan kebiasaan diet. Oleh karena itu, kontribusi penelitian ini adalah sebagai landasan untuk mengembangkan strategi pencegahan dan penanganan dismenore yang lebih efektif dan terintegrasi. Pendekatan yang paling relevan adalah dengan fokus pada edukasi kesehatan gizi yang komprehensif bagi remaja putri, khususnya mengenai dampak negatif konsumsi makanan cepat saji dan pentingnya pola makan seimbang. Dengan memberikan pengetahuan yang baik, diharapkan dapat

membantu remaja mengambil keputusan yang lebih sehat untuk mengurangi dismenore.

Daftar Pustaka

- Ardhia, D., Izza, S. N., & Rizkia, M. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan*, 21(2), 178–187. <https://doi.org/10.35874/jkp.v21i2.1286>
- Ardhia Dara, Izza Shafira Nurul, R. M. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan*, 9(23), 656–664.
- Aulia, D. N., Riyana, S., & Anisa, D. N. (2024). Hubungan mengonsumsi makanan cepat saji dengan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP N 2 Sleman. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM*, 2, 79–83. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/proseminaslppm/article/view/488>
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Apriani, R. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta. *Menara Medika*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i1.2580>
- Aulya, Y., Kundaryanti, 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.
- Awa, C. R. N. A., Purwanti, A. S., & Ilmiah, W. S. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Indonesian Journal of Health Science*, 4(3), 187–198. <https://doi.org/10.54957/ijhs.v4i3.810>
- Azzahra, F., Ambarwati, D., & Pangesti, W. D. (2023). Pengaruh Pola Makan terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja. *Jurnal*



- Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 87–95.
<https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18722>
- Herlambang, A. K., Safitriani, V. A., Azahra, S., Aziza, D. I., & Herbawani, C. K. (2025). Gambaran Umum Asupan Gizi Remaja Perempuan terhadap Peningkatan Fenomena Terjadinya Dismenore Primer: General Description of Nutritional Intake of Adolescent Girls on Increasing the Phenomenon of Primary Dysmenorrhea. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 11(1), Article 1.
<https://doi.org/10.33084/jsm.v11i2.9759>
- Iranti, T. P., & Sari, A. E. (2023). Hubungan tingkat Stres dan Frekuensi Konsumsi *fast food* dengan Kejaidn Dismenorea pada Remaja di kabupaten Bekasi. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 18(1), Article 1.
<https://doi.org/10.36086/jpp.v18i1.1526>
- Kusumawati, I., & Aniroh, U. (2020). Konsumsi Makanan Siap Saji Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Dismenore Pada Remaja: The Consumption of *Fast food* as a Dominan Factor to Occurring Dysmenorrhea of the Adolescent. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 2(2), Article 2.
<https://doi.org/10.35473/jhhs.v2i2.53>
- Mivanda, D., Follona, W., & Aticeh, A. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), Article 1.
<https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.34-46>
- Setiawati, R. A., Ariestiningsih, E. S., & Supriatiningrum, D. N. (2024). Hubungan antara Status Gizi dan Konsumsi *Fast food* dengan Kejadian Dismenorea. *IJMT: Indonesian Journal of Midwifery Today*, 3(2), Article 2.
<https://doi.org/10.30587/ijmt.v3i2.7595>
- Syabaniah, P. P., Nuraeni, N., & Nurlina, F. (2025). Frekuensi Mengkonsumsi *Fast food* Dihubungkan Dengan Dismenore Pada siswi Di SMAN 1 Kawali Kabupaten Ciamis. *SENAL: Student Health Journal*, 2(1), 124–134.
<https://doi.org/10.35568/jm4pg879>
- Zuhkrina, Y., & Martina, M. (2023). Determinan Faktor Penyebab Dismenore pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), Article 1.
<https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i1.1504>