

**KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD*) DAN
KELUHAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA SANTRIWATI
DI PONDOK PESANTREN X KABUPATEN BANYUMAS**

ULFA FADILLA RUDATININGTYAS¹, TRI ANASARI²

Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, STIKes Bina Cipta Husada Purwokerto

Email : ulfa@stikesbch.ac.id¹

Abstract: *Primary dysmenorrhea is menstrual pain characterized by discomfort in the lower abdominal area. One of the factors that may trigger this condition is the consumption of fast food. Fast food is known as a type of practical meal that is prepared and served quickly. However, excessive consumption of such food can increase the level of prostaglandin hormones in the body, which in turn causes menstrual pain. This study aims to determine the relationship between fast food consumption habits and the incidence of primary dysmenorrhea among female students at Pondok Pesantren X. The research instrument used was a questionnaire to obtain primary data. The collected data were analyzed univariately using frequency distribution and bivariately using the Chi-Square test. The results showed that 94.0% of the students experienced primary dysmenorrhea, and 87.2% of them were categorized as frequent fast food consumers. Based on the bivariate test results, a p-value of 0.000 was obtained, indicating a significant relationship between fast food consumption habits and the incidence of primary dysmenorrhea among the students.*

Keywords: *Primary Dysmenorrhea, Fast Food Consumption*

Abstrak: Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang ditandai dengan rasa sakit pada bagian bawah perut. Salah satu faktor yang dapat memicu kondisi ini adalah konsumsi *fast food*. *Fast food* dikenal sebagai jenis makanan praktis yang disiapkan dan disajikan dengan cepat. Namun, jika dikonsumsi secara berlebihan, makanan ini dapat meningkatkan kadar hormon prostaglandin di dalam tubuh, yang kemudian menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore primer pada santriwati di Pondok Pesantren X. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner untuk memperoleh data primer. Data yang dikumpulkan dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan secara bivariat melalui uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 94,0% santriwati mengalami dismenore primer, dan 87,2% di antaranya termasuk dalam kategori sering mengonsumsi *fast food*. Berdasarkan hasil uji bivariat, diperoleh nilai $p=0,000$, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore primer pada santriwati.

Kata kunci : Dismenore primer, Konsumsi *Fast Food*.

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase transisi dari tahap anak-anak menuju kedewasaan. Periode ini memiliki peran penting dan unik dalam perjalanan perkembangan manusia karena menjadi fondasi bagi pembentukan kesehatan yang optimal. Pada fase ini, remaja mengalami perubahan yang cepat dalam berbagai aspek, meliputi fisik, kognitif, dan psikososial. Pergeseran tersebut berpengaruh terhadap cara mereka berpikir, merasakan, mengambil keputusan, serta berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Di tahap ini pula, remaja mulai membentuk pola makan yang dapat berkontribusi positif terhadap kesehatan atau justru menimbulkan risiko bagi kesehatannya, baik saat ini maupun di waktu mendatang. (WHO, 2025). Santriwati merupakan perempuan yang menuntut ilmu agama Islam dan menjalankan ibadah dengan penuh kesungguhan. Umumnya, mereka berada pada rentang usia remaja, yakni sekitar 10 sampai 19 tahun. (Edy & Parti Fadhillawati Suryani, 2022). Santriwati membutuhkan asupan nutrisi yang memadai dan seimbang guna menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan mereka. Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam memenuhi kebutuhan gizi adalah pola kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Kecukupan nutrisi memiliki peran penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan

fisik, khususnya bagi santriwati yang berada pada masa pubertas dan telah memasuki fase menstruasi. Kekurangan nutrisi dapat menimbulkan berbagai gangguan selama periode haid, salah satunya berupa keluhan rasa sakit yang muncul saat menstruasi, dikenal sebagai dismenore.

Menstruasi merupakan proses biologis alami yang dialami oleh setiap perempuan sebagai tanda bahwa mereka telah memasuki masa pubertas. Kondisi ini merupakan salah satu perubahan fisiologis awal yang terjadi selama periode remaja. Salah satu gangguan yang paling sering menyertai siklus menstruasi pada remaja perempuan adalah dismenore (Maufiroh et al., 2023). Berdasarkan data yang dilaporkan oleh World Health Organization (WHO), dismenore termasuk salah satu kondisi dengan angka kejadian yang cukup tinggi di seluruh dunia, yaitu berkisar antara 41,7% hingga 89,1%. Di Indonesia, prevalensi dismenore mencapai sekitar 64,25%, yang mencakup 54,89% kasus dismenore primer dan 9,36% kasus dismenore sekunder. (Nurfadillah et al., 2021)

Proses menstruasi terjadi akibat pelepasan bertahap lapisan endometrium pada rahim yang menyebabkan keluarnya darah melalui vagina. Sebagian besar perempuan mengalami berbagai keluhan selama masa menstruasi yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan dapat memengaruhi rutinitas harian. Salah satu masalah yang paling sering dialami ialah dismenore. Dismenore merupakan kondisi nyeri yang muncul saat menstruasi berlangsung dan biasanya dirasakan di area perut bagian bawah. Jenis dismenore primer ditandai dengan timbulnya kram atau rasa nyeri di perut bagian bawah yang terjadi sesaat sebelum atau pada hari pertama menstruasi, tanpa disertai adanya gangguan pada organ panggul. Keadaan ini merupakan salah satu keluhan yang paling umum dialami oleh remaja putri selama masa pubertas. (Itani et al., 2022)

Secara umum, santriwati pada masa kini mengalami perubahan dalam pola konsumsi gizinya, yaitu pergeseran dari kebiasaan makan tradisional menuju pola makan ala Barat. Makanan cepat saji menjadi bagian penting dari pola tersebut, yang biasanya mengandung kalori tinggi namun memiliki kadar gizi, serat, dan mikronutrien yang rendah, serta tinggi akan biji-bijian olahan, garam (natrium), dan gula. Kebiasaan mengonsumsi *fast food* sering kali dibarengi dengan perilaku makan yang kurang sehat, seperti meningkatnya konsumsi minuman bersoda dan makanan manis, menurunnya asupan buah serta sayuran, dan tidak terpenuhinya kebutuhan gizi harian. Data menunjukkan bahwa sekitar 55,2% remaja mengonsumsi makanan cepat saji minimal satu kali dalam seminggu, dengan rata-rata frekuensi konsumsi mencapai 2,3 kali per minggu. Sementara itu, persentase konsumsi makanan cepat saji selama 4–7 hari per minggu tercatat paling tinggi di kawasan Asia Tenggara, yaitu mencapai 17,7%. Kebiasaan makan yang kurang sehat pada masa remaja dapat memberikan efek jangka panjang terhadap kesehatan di kemudian hari. (Li et al., 2020)

Fast food atau makanan cepat saji menjadi salah satu faktor yang berpotensi meningkatkan risiko munculnya dismenore primer. Jenis makanan ini populer karena cara penyajiannya yang sederhana, praktis, dan tidak memerlukan waktu lama. Namun, apabila *fast food* dikonsumsi secara berlebihan, hal tersebut dapat menyebabkan peningkatan kadar prostaglandin dalam tubuh, yaitu senyawa yang berperan dalam munculnya rasa nyeri selama periode menstruasi. (Indahwati et al., 2017). Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji secara berkelanjutan juga dapat berdampak buruk terhadap kesehatan reproduksi perempuan, seperti menimbulkan dismenore serta menyebabkan ketidakteraturan pada siklus menstruasi. (Naraoka et al., 2023)

Pondok Pesantren X terdiri dari santri laki-laki dan perempuan, dengan jumlah santriwati sebanyak 146 orang. Santriwati di pesantren tersebut memiliki prevalensi dismenore yang cukup tinggi, terlihat dari banyaknya keluhan serta permintaan obat pereda nyeri yang diterima pengurus sekitar 5 orang per hari dan dapat mencapai 35 orang dalam seminggu. Keadaan tersebut berdampak pada terganggunya berbagai aktivitas santriwati, seperti kegiatan belajar, mengaji, maupun keorganisasian, karena padatnya jadwal harian serta banyaknya tanggung jawab yang harus diselesaikan. Kondisi ini juga memengaruhi pola makan mereka yang menjadi kurang teratur, akibat kondisi tersebut, santriwati cenderung lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji yang dibeli dari luar lingkungan pondok. Kebiasaan tersebut diduga berhubungan dengan munculnya dismenore primer, baik menjelang maupun selama

periode menstruasi. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer pada santriwati di Pondok Pesantren X.

B. Metodologi Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah santriwati yang menetap di Pondok Pesantren X. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis observasional analitik serta menerapkan desain penelitian potong lintang (*cross sectional*). Populasi penelitian terdiri atas seluruh santriwati yang berjumlah 146 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus Slovin, dan hasil perhitungannya menghasilkan 117 responden. Metode pengambilan sampel yang diterapkan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan yang dilakukan secara sengaja sesuai dengan tujuan penelitian serta kriteria khusus yang dinilai relevan dengan topik atau permasalahan yang sedang diteliti. Penelitian ini memanfaatkan dua jenis data, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari responden melalui wawancara menggunakan kuesioner, yang dilengkapi dengan observasi serta analisis lapangan untuk memperoleh informasi yang lebih akurat dan mendalam. Sedangkan data sekunder dalam penelitian ini terdiri atas informasi terkait jumlah dan identitas santriwati yang tinggal di Pondok Pesantren X. Pada penelitian ini, variabel independen yang digunakan adalah tingkat konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), sementara variabel dependennya yaitu kejadian dismenore pada santriwati. Untuk menguji hubungan antarvariabel, data dianalisis menggunakan uji statistik *Chi-Square*.

C. Pembahasan dan Analisa

Analisa Data

a. Konsumsi makanan cepat saji (*fast food*)

Berdasarkan hasil temuan penelitian, diketahui bahwa sebagian besar santriwati, yaitu sebanyak 102 orang (87,2%), memiliki pola konsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi yang tinggi. Sementara itu, hanya 15 santriwati (12,8%) yang tergolong jarang mengonsumsi makanan cepat saji dalam kesehariannya.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi konsumsi *fast food*

Frekuensi konsumsi <i>fast food</i>	Jumlah (f)	Persentase (%)
Sering	102	87,2 %
Jarang	15	12,8%
Jumlah	117	100%

b. Dismenore primer

Tabel 2. Distribusi frekuensi dismenore primer

Dismenore primer	f	%
Ya	110	94
Tidak	7	6
Total	117	100

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh bahwa mayoritas santriwati, yakni sebanyak 110 orang (94%), mengalami gejala dismenore primer, sedangkan sebanyak 7 santriwati (6%) lainnya tidak melaporkan adanya keluhan tersebut.

c. Hubungan antara Konsumsi *Fast Food* dengan Dismenore Primer pada Santriwati Pondok Pesantren X

Konsumsi Fast Food	Dismenore		Primer		Total		Chi square	P value
	Tidak		Ya					
	f	%	f	%	f	%		
Jarang	5	4,3	10	8,5	15	12,8	22,882	0,000
Sering	2	1,7	100	85,5	102	87,2		
Total	7	6	21	94	117	100		

Pembahasan

a. Konsumsi makanan cepat saji (*fast food*)

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi menunjukkan bahwa mayoritas santriwati, yakni 102 orang (87,2%), terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji secara rutin, sedangkan 15 santriwati (15%) tergolong jarang mengonsumsinya. Makanan cepat saji merupakan bentuk hidangan modern yang praktis dan memiliki daya tarik kuat, khususnya bagi kalangan remaja. Pada masa kini, remaja cenderung menentukan pilihan makanan bukan berdasarkan nilai gizinya, melainkan karena faktor kesenangan, kemudahan, dan aktivitas sosial. *Fast food* menjadi salah satu pilihan populer karena harganya yang relatif terjangkau, proses penyajiannya cepat, serta dianggap mengikuti gaya hidup modern. (Irmansyah, 2023). Secara umum, makanan cepat saji mencakup berbagai jenis lauk siap saji, seperti mi instan, nugget, serta hidangan bergaya Barat seperti pizza, hamburger, dan kentang goreng. (Putri et al., 2022), termasuk pula makanan lokal seperti bakwan, donat, bakso, batagor, empek-empek, sosis, mi instan, *chicken* nugget, dan ayam goreng cepat saji. Kandungan gula, garam, serta kandungan lemak jenuh yang tinggi dalam makanan cepat saji berpotensi memicu peningkatan kadar hormon prostaglandin dalam tubuh, yang selanjutnya dapat menimbulkan rasa nyeri selama menstruasi atau dismenore. (Ayu Lusiana Safara et al., 2025). Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji terbukti berperan sebagai salah satu faktor yang dapat memicu munculnya dismenore, di mana angka kejadian dismenore secara signifikan lebih tinggi pada individu yang sering mengonsumsi jenis makanan tersebut. (Aulia et al., 2024)

b. Dismenore Primer

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas santriwati, yakni sebanyak 110 santriwati (94%) tercatat mengalami dismenore primer, sedangkan 7 santriwati lainnya (6%) dilaporkan tidak merasakan gejala tersebut. Dismenore merupakan kondisi nyeri yang biasanya dirasakan di area perut bagian bawah, namun dalam beberapa kasus dapat menjalar hingga ke paha, pinggul, atau punggung bagian bawah. Rasa nyeri ini umumnya berupa kram dan muncul pada awal siklus menstruasi. Bagi sebagian perempuan, tingkat nyeri yang dirasakan tergolong ringan dan tidak terlalu mengganggu aktivitas sehari-hari. Namun, pada sebagian lainnya, nyeri yang dialami bisa sangat kuat hingga menghambat kemampuan untuk beraktivitas secara normal. (Hendra & Yeni, 2024). Dismenore primer terjadi akibat meningkatnya kadar hormon prostaglandin, yang merangsang kontraksi otot pada dinding rahim selama proses menstruasi sehingga menimbulkan rasa nyeri. Jenis dismenore ini merupakan yang paling umum dialami oleh perempuan, baik pada masa remaja maupun di usia dewasa. (Hidayah et al., 2025)

c. Hubungan antara konsumsi *fast food* dengan dismenore primer pada santriwati Pondok Pesantren X

Berdasarkan hasil uji bivariat, ditemukan bahwa sebanyak 100 santriwati (85,5%) yang sering mengonsumsi makanan cepat saji mengalami dismenore primer, sedangkan 10 santriwati lainnya (8,5%) yang jarang mengonsumsi *fast food* juga mengalami kondisi serupa. Nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer pada santriwati. Hasil tersebut konsisten dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Aulia et al., 2024) yang turut mengemukakan adanya hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan timbulnya dismenore primer pada remaja putri di SMP Negeri 2 Sleman, dengan p-value sebesar 0,043 ($p < 0,05$). Selain konsumsi *fast food*, nyeri haid juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain, termasuk pola makan yang kurang sehat, seperti sering mengonsumsi

makanan tinggi lemak, gorengan, bahan pengawet, pemanis buatan, serta makanan pedas. Jenis makanan tersebut dapat merangsang reseptor saraf pada saluran yang terhubung dengan rahim, yang berperan dalam menerima sinyal dari hormon prostaglandin. Ketika rangsangan tersebut meningkat akibat pelepasan kelebihan produksi prostaglandin dapat memicu timbulnya rasa nyeri ketika darah menstruasi sedang dikeluarkan melalui saluran vagina. (Taqiyah & Jama, 2022)

D.Penutup

Hasil penelitian mengindikasikan adanya keterkaitan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan munculnya dismenore primer pada santriwati di Pondok Pesantren X. Kondisi tersebut terjadi karena fast food dipandang sebagai jenis makanan yang modern, mudah, terjangkau, dan mudah diperoleh. Namun, kandungan seperti gula, garam, lemak jenuh, bahan pengawet, pemanis buatan, serta cita rasa pedas dan proses penggorengan dalam fast food dapat memicu peningkatan hormon prostaglandin. Hormon ini menyebabkan kontraksi pada dinding rahim selama menstruasi, yang kemudian menimbulkan rasa nyeri atau dismenore primer. Dampak dari konsumsi *fast food* ini dirasakan cukup mengganggu aktivitas harian santriwati, seperti mengaji, bersekolah, dan berorganisasi, yang menyebabkan meningkatnya permintaan obat pereda nyeri saat menstruasi. Oleh karena itu, diperlukan edukasi rutin kepada santriwati mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dan kaya vitamin seperti sayur, buah, ikan, dan madu. Kegiatan edukasi ini sebaiknya melibatkan pengurus pondok pesantren. Selain itu, fasilitas pelayanan kesehatan, seperti puskesmas, berperan dalam kegiatan promotif dan preventif dengan tujuan meningkatkan pemahaman santriwati mengenai pola makan yang sehat serta kesehatan reproduksi, sekaligus membantu mengawasi kebiasaan konsumsi makanan cepat saji.

Daftar Pustaka

- Aulia, D. N., Riyana, S., & Anisa, D. N. (2024). Hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP N 2 Sleman The relationship between fast food consumption and primary dysmenorrhea pain in adolescent girls At SMP N 2 Sleman. *LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 2(28), 79–83.
- Ayu Lusiana Safara, Rika Mianna, Riska Epina Hayu, & Muhammad Dwi Sartiyanto. (2025). Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food Dengan Kejadian Dismenore Di Smkn 1 Seberida Kabupaten Indragiri Hulu. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 13(2), 231–241. <https://doi.org/10.35328/kesmas.v13i2.2847>
- Edy, & Parti Fadhillawati Suryani. (2022). Pengaruh Pembelajaran Kitab Kuning Terhadap Akhlak Santri Putri Di Pondok Pesantren Terpadu Al-Madinah Jonggol Bogor. *Edusifa: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 42–52. <https://doi.org/10.56146/edusifa.v8i1.48>
- Hendra, R., & Yeni. (2024). Hubungan Kejadian Dismenore Dengan Kualitas Hidup Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Indralaya. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 201–209.
- Hidayah, F. ., Yuliawati, S., Martini, & Wurjanto, .A. (2025). Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Santriwati. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 93–102. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPB/index>
- Indahwati, A. N., Muftiana, E., & Purwaningroom, D. L. (2017). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 1(2), 7. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v1i2.612>
- Irmansyah, M. (2023). Kebiasaan Konsumsi Fast Food pada Remaja. *Universitas Siliwangi*, 5(02), 2022–2023.
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101–108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Li, L., Sun, N., Zhang, L., Xu, G., Liu, J., Hu, J., Zhang, Z., Lou, J., Deng, H., Shen, Z., & Han, L. (2020). Fast food consumption among young adolescents aged 12–15 years in 54 low- and middle-income countries. *Global Health Action*, 13(1). <https://doi.org/10.1080/16549716.2020.1795438>

- Maufiroh et al. (2023). Efektivitas Jalan Kaki Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) pada Remaja Putri. *Efektifitas Jalan Kaki Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri*, 5(2), 203–208.
- Naraoka, Y., Hosokawa, M., Minato-Inokawa, S., & Sato, Y. (2023). Severity of Menstrual Pain Is Associated with Nutritional Intake and Lifestyle Habits. *Healthcare (Switzerland)*, 11(9), 1–14. <https://doi.org/10.3390/healthcare11091289>
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256. <https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3604>
- Putri, A. A., Elvandari, M., & Kurniasari, R. (2022). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food dengan status gizi pada remaja di masa pandemi covid-19. *Darussalam Nutrition Journal*, 6(2), 109. <https://doi.org/10.21111/dnj.v6i2.8072>
- Taqiyah, Y., & Jama, F. (2022). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 17, 2302–2531.
- WHO. (2025). *Adolescent health*. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1