

JURNAL CITRA RANAH MEDIKA CRM

Available Online <http://ejournal.stikes-ranahminang.ac.id>

HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN *FAST DRINK* TERHADAP GANGGUAN MENTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN KUBU DALAM PARAK KARAKAH KECAMATAN PADANG TIMUR KOTA PADANG TAHUN 2022

Lailatul Husni^{1*}, Ane Rufaridah^{2*}, Samsi Narti^{3*}, Asmita Dahlan^{4*}

¹Prodi DIII Kebidanan, STIKes Ranah Minang

Email korespondensi: lailatulhusni89@gmail.com

² Prodi DIII Kebidanan, STIKes Ranah Minang

email: Rufaridah@yahoo.co.id

³ Prodi DIII Kebidanan, STIKes Ranah Minang

Email : samsinarti92@gmail.com

⁴ Prodi DIII Kebidanan, STIKes Ranah Minang

Email : Humairazahraamiko@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa di mana perkembangan hormon akan naik turun dan dapat menyebabkan terjadinya menstruasi pada wanita. faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu pola makan yang tidak sehat, kandungan gizi pada fast food tidak seimbang yaitu tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula dan rendah serat. Kandungan asam lemak di dalam makanan cepat saji mempengaruhi metabolisme progesteron pada fase luteal dari siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi fast food dan fast drink terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah. Metode penelitian yang digunakan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian adalah total populasi yaitu keseluruhan populasi dijadikan sampel yang berjumlah 20 orang. Data di kumpulkan menggunakan kuisioner. Hasil penelitian dari hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-square menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food terhadap gangguan menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah dengan p-value 0,279. Dan juga tidak ada hubungan antara konsumsi fast drink terhadap gangguan menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah dengan p-value 0,582.

Keywords/Kata Kunci : makanan cepat saji; minuman cepat saji; menstruasi; gangguan menstruasi

ABSTRAC

Adolescence is a period in which hormone development will fluctuate and can cause menstruation in women. Factors that affect the menstrual cycle are unhealthy eating patterns, the nutritional content of fast food is not balanced, namely high calories, high fat, high sugar and low fiber. The content of fatty acids in fast food affects the metabolism of progesterone in the luteal phase of the menstrual cycle. This study aims to analyze the relationship between fast food and fast drink consumption on the menstrual cycle of young women in Andalas Village. The research method used is quantitative with a cross sectional design. The research sample is the total population, namely the entire population is used as a sample, amounting to 20 people. Data was collected using a questionnaire. The results of the research from the results of bivariate analysis using the Chi-square test showed that there was no

significant relationship between consumption of fast food and menstrual disorders in young women in Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah with a p-value of 0.279. And there is also no relationship between consumption of fast drinks and menstrual disorders in young women in Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah with a p-value of 0.582 and OR 6.4.

Keywords : *Fast food; , fast food drinks; menstruation; menstrual disorders*

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Peralihan ini disebut sebagai fase pematangan yang ditandai dengan perubahan tertentu yang dipengaruhi hormon. Ditinjau dari sisi bahwa remaja belum mampu menguasai fungsi fisik dan psikologinya secara optimal, sehingga dapat mempengaruhi perilaku remaja menjalani perilaku beresiko. Oleh karena itu, pelayanan kesehatan remaja sesuai permasalahannya harus lebih intensif pada aspek promotif dan preventif dengan cara peduli pada remaja.(Lubis, 2018)

Menstruasi adalah pendarahan akibat dari luruhnya dinding sebelah dalam Rahim (*endometrium*). Lapisan *endometrium* dipersiapkan untuk menerima implantasi *embrio*. Jika tidak terjadi implantasi *embrio* lapisan ini akan luruh. Perdarahan ini terjadi secara periodik, jarak waktu antara menstruasi dikenal dengan satu siklus menstruasi. Siklus menstruasi adalah waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya periode menstruasi berikutnya. Umumnya, durasi siklus menstruasi adalah 28 hari, dengan lama menstruasi adalah 4 hingga 6 hari. Jumlah darah yang keluar pun rata-rata sebanyak 20-60 mililiter. Pada masa menstruasi terdapat beberapa gangguan yang terjadi pada masa menstruasi. Pertama, *Polimenorea* yaitu kondisi di mana panjang siklus menstruasi memendek dari panjang siklus normalnya yang kurang dari 28 hari persiklusnya. Kedua, yaitu *oligomenorea* yang merupakan panjang siklus menstruasi yang memanjang dari siklus normalnya atau lebih dari 35 hari.

Ketiga, *amenorea* yaitu panjang siklus menstruasi yang memanjang yang tidak terjadinya pendarahan selama 3 bulan berturut-turut (Rahma, 2021)

Menurut data (Riskesdas, 2017) menyebutkan bahwa di Indonesia, wanita usia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi teratur sebanyak 68% dan yang mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun adalah 13,7%. Masalah haid tidak teratur pada usia 17-29 tahun dan usia 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Alasan yang dikemukakan oleh wanita usia 10-59 tahun yang mengalami haid tidak teratur adalah karena stres dan banyak pikiran sebanyak 5,1% (Yuni & Ari, 2020).

Dalam perjalanannya, tidak semua remaja yang mengalami menstruasi akan berjalan dengan lancar tanpa keluhan. Tahun-tahun awal menstruasi merupakan periode yang rentan terhadap terjadinya gangguan menstruasi (Lubis, 2018). Tujuh puluh lima persen wanita pada tahap remaja akhir mengalami gangguan yang terkait dengan menstruasi. Banyak dari wanita yang mengalami gangguan menstruasi saat masa menstruasinya. Gangguan menstruasi meliputi ketidakteraturan siklus menstruasi (durasi atau panjang), hiper-atau hypomenorrhoe, poliatau oligomenorea, dismenorea, amenorea, dan sindrom pramenstruasi (Karout et al., 2012) Lebanon. Of 352 students completing a written questionnaire, the most common menstrual disorders were irregular frequency of menstruation (80.7%) (Miraturrofi'ah, 2020).

Semakin tinggi intensitas dan frekuensi aktivitas fisik, semakin besar

kemungkinan terjadinya gangguan menstruasi. Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dapat meningkatkan penghambatan gonadotropin-releasing hormone (GnRH) yang dapat menurunkan kadar estrogen serum yang pada akhirnya dapat menyebabkan mengganggu siklus menstruasi pada Wanita (Purwati & Muslikhah, 2021) (Yuni & Ari, 2020), termasuk perubahan fisik dan gangguan nyeri haid (Dahlan & Veni, 2016)

Data yang didapatkan dari RISKESDAS tahun 2018 diketahui bahwa sekitar 68,3 % remaja mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan instan dan sebanyak 14,7% remaja mengkonsumsi soft drink sebanyak 1-6x/minggu. (kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019)

Menurut Larasati & Alatas (2016) makanan saji memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat. Kandungan asam lemak didalam makanan cepat saji mengganggu *metabolism progesterone* pada fase luteal dari siklus menstruasi. *Fast food* yang biasanya dikonsumsi diantaranya : *burger*, kentang goreng, *fried chicken*, *hamburger*. Konsumsi *fast food* sudah menjadi bagian dari gaya hidup di masyarakat Indonesia terutama pada remaja. Hal ini di perkuat oleh (Astuti & Maggiolo, 2014) menunjukkan bahwa yang paling paling banyak mengkonsumsi *fast food* adalah remaja. Dan pada penelitian Lili (2018) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan siklusmenstruasi.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dan fast drink terhadap gangguan menstruasi di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah Kecamatan Padang Timur Kota Padang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* untuk mengetahui hubungan Konsumsi *fast food* dan fast drink terhadap gangguan menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah. Desain *cross sectional* adalah penelitian non eksperimental untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor- faktor resiko dengan efek, dan menggunakan cara pendekatan obsevasi atau pengumpulan data sekaligus pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2010).

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah. Kecamatan Padang Timur Kota Padang,. Waktu penelitian di laksanakan pada bulan November 2022 – Januari 2023. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan metode *total sampling*

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Pada bab ini diuraikan hasil penelitian tentang “Hubungan konsumsi *fast food* dan *fast drink* terhadap gangguan menstruasi pada remaja di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah pada bulan November 2022 – Januari 2023 dengan responden 20 orang remaja putri. Hasil penelitian ini dikelompokkan menjadi 3 bagian yaitu gambaran tempat penelitian, analisis univariat, dan analisis bivariat.

Penelitian ini di lakukan di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah Kecamatan Padang Timur Kota Padang. Hasil penelitian ini diperoleh melalui pengumpulan data angket mengenai frekuensi konsumsi *fast food dan fast drink*.

Hasil penyebaran instrument akan dijadikan sebagai analisis data untuk mengetahui korelasi antara frekuensi konsumsi *fast food dan fast drink* dengan gangguan menstruasi.

a. Analisa Univariat

Pada analisis univariat ini dilakukan untuk mengetahui sebaran data konsumsi

fastfood, fast drink dan gangguan menstruasi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nyeri haid

Nyeri haid	N	%
Ya	11	55
Tidak	9	45

Berdasarkan tabel 1 diatas, hasil yang di dapat sebanyak 55% responden

mengalami nyeri haid, dan 45% tidak mengalami nyeri haid.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden pada Pertanyaan Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) remaja Putri di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah Kecamatan Padang Timur Tahun 2022.

No	Pertanyaan	Jawaban					
		3 - 4 x/minggu		1 - 2 x/minggu		Tidak Pernah	
		n	%	n	%	n	%
1	Berapa Kali anda mengkonsumsi Makanan mengandung MSG seperti miso, mie ayam, bakso, chitato, dll dalam satu bulan terakhir?	3	15	15	75	2	10
2	Berapa Kali anda mengkonsumsi Makanan makanan kaleng dalam satu bulan terakhir?	10	50	10	50	0	0
3	Berapa Kali anda mengkonsumsi makanan beku frozen food dalam satu bulan terakhir?	14	70	5	25	1	5
4	Berapa Kali anda mengkonsumsi mie instan dalam satu bulan terakhir?	6	30	14	70	0	0
5	Berapa Kali anda mengkonsumsi keju olahan dalam satu bulan terakhir?	2	10	12	60	6	30
6	Berapa Kali anda mengkonsumsi makanancepat saji seperti KFC, McD, dll dalam satu bulan terakhir?	10	50	10	50	0	0

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi jawaban responden pada pertanyaan konsumsi makanan siap saji (*Fast Food*) remaja putri di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah Tahun 2022 diketahui mayoritas mengonsumsi makanan beku frozen food yaitu sebanyak 14 responden (70%) dengan frekuensi 3-4 kali

dalam seminggu dan makanan yang mengandung MSG yaitu sebanyak 15 responden (75%) dengan frekuensi 1-2 kali dalam seminggu. Selain itu, diketahui pula bahwa jenis makanan mie instan, makanan kaleng, dan makanan cepat saji tidak pernah dikonsumsi oleh responden.

JURNAL CITRA RANAH MEDIKA CRM

Available Online <http://ejournal.stikes-ranahminang.ac.id>

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden pada Pertanyaan Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) remaja Putri di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah Kecamatan Padang Timur Tahun 2022.

No	Pertanyaan	Jawaban					
		3 - 4 x/minggu		1 - 2 x/minggu		Tidak Pernah	
		n	%	n	%	n	%
1	Berapa Kali anda mengkonsumsi minuman soda dalam satu bulan terakhir?	0	0	5	25	15	75
2	Berapa Kali anda mengkonsumsi minuman kafein dalam satu bulan terakhir?	3	15	13	65	4	20
3	Berapa Kali anda mengkonsumsi minuman teh seperti teh kotak, teh sosro, dll dalam satu bulan terakhir?	2	10	16	80	2	10
4	Berapa Kali anda mengkonsumsi minuman soft drink seperti thai tea, chatime dalam satu bulan terakhir?	1	5	13	65	6	30
5	Berapa Kali anda mengkonsumsi minuman sachet dalam satu bulan terakhir?	10	50	9	45	1	5
6	Berapa Kali anda mengkonsumsi minuman manis seperti es krim dalam satu bulan terakhir?	6	30	13	65	1	5
7	Berapa Kali anda mengkonsumsi minuman alkohol dalam satu bulan terakhir?	0	0	1	5	19	95

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi jawaban responden pada pertanyaan konsumsi minuman siap saji (*Fast drink*) remaja putri di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah Tahun 2022 diketahui mayoritas mengonsumsi minuman sachet yaitu sebanyak 10 responden (50%) dengan frekuensi 3-4 kali dalam seminggu dan minuman the seperti teh kotak, teh botol, dll

yaitu sebanyak 16 responden (80%) dengan frekuensi 1-2 kali dalam seminggu. Selain itu, diketahui pula bahwa jenis minuman alkohol tidak pernah dikonsumsi oleh responden.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Konsumsi Minuman Siap Saji (*Fast Drink*) remaja putri di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah Tahun 2022

No	Konsumsi Fast Drink	Jumlah	
		f	%
1	Sering	8	40
2	Jarang	12	60
Total		20	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 20 orang remaja putri ini dikategorikan jarang mengonsumsi fast drink yaitu 12 responden (60%). Selain itu, terdapat 8

responden 40 %) yang dikategorikan sering dalam mengonsumsi Fast drink.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Konsumsi Minuman Siap Saji (*Fast Drink*) remaja putri di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah Tahun 2022

No	Konsumsi Fast Food	Jumlah	
		f	%
1	Sering	7	35
2	Jarang	13	65
Total		20	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa dari 20 orang remaja putri ini dikategorikan jarang mengonsumsi *fast food* yaitu 13 responden (65%). Selain itu, terdapat 7 responden (35 %) yang dikategorikan sering dalam mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*).

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat ini merupakan analisis yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara 2 variabel yang diteliti (konsumsi *fast food*, *fast drink* dengan gangguan menstruasi).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) Terhadap Gangguan Menstruasi Remaja Putri di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah Tahun 2022

Konsumsi Fast Food	Nyeri haid						P- value
	Ya		Tidak		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Sering	5	71,4	2	28,6	7	100	0,279
Jarang	6	46,2	7	53,8	13	100	

Berdasarkan tabel 6 dimana hasil analisis hubungan antara konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan gangguan menstruasi diketahui bahwa dari 20 responden yang sering mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) dimana

diantaranya yang mengalami gangguan menstruasi sebanyak 5 responden (71,4 %) dan yang tidak mengalami gangguan menstruasi sebanyak 2 responden (28,6 %). Sedangkan responden yang jarang mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*)

yakni 6 responden (46,2%) mengalami gangguan menstruasi.

Hasil uji statistic mendapatkan nilai $p\text{-value} = 0.279$ yang dimana artinya tidak

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hubungan Konsumsi Minuman Siap Saji (*Fast Drink*) Terhadap Gangguan Menstruasi Remaja Putri di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah Tahun 2022

Konsumsi Fast Drink	Nyeri haid						P- value
	Ya		Tidak		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Sering	5	62,5	3	37,5	8	100	0, 582
Jarang	6	50	6	50	12	100	

Berdasarkan tabel 7 dimana hasil analisis hubungan antara konsumsi *fast drink* dengan gangguan menstruasi diketahui bahwa dari 20 responden yang sering mengonsumsi *fast drink* dimana diantaranya yang sering mengalami gangguan menstruasi sebanyak 5 responden (62,5 %) dan yang tidak mengalami gangguan menstruasi sebanyak 3 responden (37,5 %). Sedangkan responden yang jarang mengonsumsi *fast drink* yakni 6 responden (50%) mengalami gangguan menstruasi

Hasil uji statistic mendapatkan nilai $p\text{-value} = 0.582$ yang dimana artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan gangguan menstruasi.

2. Pembahasan

a. Analisis Univariat

1) Konsumsi *Fast Food*

Berdasarkan hasil penelitian pada remaja putri di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah didapatkan sebagian besar responden memiliki kategori konsumsi *fast food* yang sering sebanyak 71,4 %, dan sebanyak 62,5% untuk konsumsi *fast drink*, sedangkan responden yang memiliki kategori konsumsi *fast food jarang* sebanyak

ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan gangguan menstruasi.

46,2 % dan sebanyak 50% untuk *fast drink*/. Hal ini sejalan dengan penelitian Benefita Rahma (2021) menunjukkan bahwa sebesar 63,6 % remaja mengonsumsi *fast food*. Penelitian Nielsen et, al (2008) yang juga menunjukkan bahwa yang paling banyak mengonsumsi *fast food* adalah dari kalangan remaja.

Menurut Sulistijani (Lediana, 2016) dijelaskan bahwa makanan cepat saji adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap, seperti fried chicken, hamburger dan pizza. Mudahnnya memperoleh makanan tersebut di pasaran yang menyediakan variasi makanan sesuai selera dan daya beli masyarakat, dan penyajiannya lebih cepat, sangat membantu bagi mereka yang selalu sibuk dengan pekerjaannya.

Bahan penyusun *fast food* termasuk golongan pangan bergizi. Tetapi kebanyakan *fast food* tinggi kalori dan rendah gizi, ada juga beberapa *fast food* yang relatif rendah kalori dan tinggi gizi. Masalahnya sebagian besar konsumen terutama remaja dan anak-anak jarang memesan makanan yang tergolong sehat pada saat di restoran makanan cepat saji. Masalah lain adalah bahwa banyak makanan yang disebut sehat tetapi mengandung kalori, lemak dan garam

tinggi yang berdampak buruk bagi kesehatan. Penting dilakukan adalah bagaimana mengatur frekuensi mengkonsumsi *fast food* agar tidak berlebihan. (lilis rahmadani)

Pada era globalisasi ini, *fast food* semakin marak ditawarkan kepada masyarakat. *Fast food* merupakan makanan yang mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak tetapi miskin zat gizi lainnya. Memperhatikan asupan gizi serta aktivitas fisik yang cukup untuk mengatasi permasalahan sindrom pramenstruasi dapat membantu mencegah gejala-gejala yang terjadi.

2) Gangguan menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat dilihat dari 20 orang remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi sebanyak 11 responden atau 55%. Selain itu sebanyak 9 responden atau 45 % dari total 20 responden tidak mengalami gangguan menstruasi.

Menurut penelitian Rezandy (2019) dalam (Rahma, 2021) bahwa faktor risiko gangguan menstruasi adalah berat badan, aktivitas fisik, stres, pola makan, paparan lingkungan dan kondisi kerja, interaksi sosial dan lingkungan, dan gangguan endokrin. Selain status gizi, masih banyak faktor lain yang mempengaruhi siklus menstruasi, namun karena keterbatasan metode pengukuran dan alokasi waktu, penelitian ini tidak mengungkap semua faktor secara rinci.

b. Analisis Bivariat

1) Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan gangguan remaja putri di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil analisis hubungan antara konsumsi *fast food* dengan gangguan menstruasi diketahui bahwa dari 20

responden (71,4%) yang sering mengkonsumsi *fast food* mengalami gangguan menstruasi untuk yang konsumsi *fast food* sering dan mengalami gangguan menstruasi sebanyak 46,2% untuk yang jarang konsumsi *fast food*. Hasil uji statistic mendapatkan nilai p-value = 0.279 yang dimana artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan gangguan menstruasi

Begitu juga dengan hasil analisis hubungan antara konsumsi *fast drink* dengan gangguan menstruasi diketahui bahwa dari 20 responden (62,5%) yang sering mengkonsumsi *fast drink* mengalami gangguan menstruasi dan mengalami gangguan menstruasi sebanyak 50% untuk yang jarang konsumsi *fast drink*. Hasil uji statistic mendapatkan nilai p-value = 0.582 yang dimana artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi

Adriany (2016) menjelaskan menstruasi adalah keadaan yang normal, yang akan dialami oleh setiap perempuan yang normal kesehatannya. Tetapi pada saat menstruasi dapat terjadi beberapa hal yang mungkin dapat mencemaskan diri kita ataupun keluarga. Walaupun tidak semua perempuan akan mengalami hal yang sama, namun beberapa gangguan atau perubahan keadaan ketika menstruasi adalah normal. Namun demikian, kalau dibiarkan begitu saja, apalagi kita tidak mengerti, tidak mempunyai ilmu tentang hal tersebut, gangguan tersebut mungkin akan semakin parah. Akan tetapi kalau kita memahaminya dan tahu cara mengatasinya, maka kemungkinan besar gangguan tersebut akan menjadi ringan sehingga tidak akan mengganggu aktivitas kita sehari-hari. (8) sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arifa Ayu (2021) mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan derajat

nyeri haid siswi kelas X dan XI SMAN 4 Surakarta.

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 & 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 (*dismenore*).

Karakteristik *fast food* yang memiliki kandungan lemak, kalori dan gula yang jauh lebih tinggi dibandingkan kandungan serat, vitamin dan mineralnya dapat mengakibatkan gangguan metabolisme hormon dan fungsi organ tubuh. Konsumsi makanan yang memiliki kandungan lemak yang tinggi dapat mengakibatkan peningkatan produksi hormon estrogen yang akan merangsang kontraksi pada uterus sehingga dapat menyebabkan *dismenore*. Hasil penelitian ini berbeda 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 berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Negic, Mishra, & Lakhera, (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*. (Annienda, 2020)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang Hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) terhadap gangguan Menstruasi Di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah Tahun 2022, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Sebanyak 7 responden (35%) sering mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) dan sebanyak 8 responden (40%) sering mengonsumsi *fast dring*.
2. Sebanyak 11 responden mengalami gangguan menstruasi
3. Tidak ada hubungan konsumsi *fast food* dan *fast drink* dengan gangguan menstruasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada tim Prodi DIII kebidanan, LPPM, dan civitas akademika STIKes Ranah Minang Padang .

DAFTAR PUSTAKA

- Adriany M.(2016). Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. 3rd ed. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Annienda, A. A. A. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Fast Food Dengan Derajat Nyeri Haid Siswi Kelas X Dan XI SMAN 4 Surakarta. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 2(2), 68–77.
- Astuti, N., & Maggiolo, F. (2014). Single-Tablet Regimens In Hiv Therapy. *Infectious Diseases And Therapy*, 3(1), 1–17
- Dahlan, A., & Veni, T. S. (2016). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. *JURNAL IPTEKS TERAPAN Research of Applied Science and Education V10.I2 (141-147) ISSN:*, 2, 141–147. <https://ejournal.kopertis10.or.id/index.p>

hp/endurance/article/view/278

- Karout, N., Hawai, S. M., & Altuwajri, S. (2012). Prevalence And Pattern Of Menstrual Disorders Among Lebanese Nursing Students. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 18(4), 346–352. <https://doi.org/10.26719/2012.18.4.346>
- kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. Kementerian kesehatan RI. <https://doi.org/10.12688/f1000research.46544.1>
- Kusumawati, Ida, & Umi Aniroh. (2020). Konsumsi Makanan Siap Saji Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Dismenore Pada Remaja. *Journal of Holistics and Health Sciences* 2(2): 68–77
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79–8.
- Lubis, L. R. (2018). Hubungan konsumsi makanan siap saji (fast food) dengan siklus menstruasi siswi kelas ix di smp yayasan perguruan panca budi medan tahun 2018. *Skripsi*.
- Miraturrofi'ah, M. (2020). Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 5(2), 31–42. <https://doi.org/10.33867/jaia.v5i2.191>
- Notoatmodjo S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya; . 171-187 p
- 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
- Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2021). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 217–228. <https://doi.org/10.31101/jkk.1691>
- Rahma, B. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(4), 432–443. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i4.151>
- Satyanarayana, U, & U Chakrapani. (2013). *Biochemistry (with Clinical Concepts & Cas Studies)*. 4th ed. New Delhi-India: Elsevier Saunders.
- Yuni, P., & Ari, M. (2020). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik Dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*. Bandung