

## Hubungan Antara Status Gizi Dan Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian *Dismenorea*

Rizki Aulia Setiawati<sup>1)</sup>; Eka Srirahayu Ariestiningsih<sup>2)</sup>; Dwi Novri Supriatiningrum<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3)</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik 61111, Indonesia

Corresponding Author: Rizki Aulia Setiawati

E-mail: [riskiaulia.setiawan@gmail.com](mailto:riskiaulia.setiawan@gmail.com)

### INFORMASI ARTIKEL

#### Riwayat Artikel:

Submit : 24/04/2024

Revisi : 26/05/2024

Diterima : 05/07/2024

Publikasi : 15/07/2024

DOI : 10.30587/ijmt.v3i2.7595

#### Keywords:

*Dysmenorrhea*

*Nutritional Status*

*Fast Food*

#### Kata Kunci:

Dismenorea

Status Gizi

Fast Food

### ABSTRACT

The purpose of this study to address the analyze the correlation between nutritional status and fast food consumption with the occurrence of dysmenorrhea in female students of the Faculty of Health at Muhammadiyah University Gresik. The study included 84 female students who were chosen using the Stratified Random Sampling approach. It used quantitative research methods, specifically a cross-sectional design. Microtoe gauges (height) and scales (weight) are used to monitor nutritional status with the recall technique and Food Frequency Questionnaires (FFQ). Conclusions: The study's p-value for the correlation between nutritional status and dysmenorrhea is 0.226, and the p-values for energy intake ( $0.306 > 0.05$ ), protein intake ( $0.454 > 0.05$ ), fat intake ( $0.608 > 0.05$ ), and energy intake ( $0.826 > 0.05$ ) for fast food consumption are all greater than 0.05. The results show that among the female students of Muhammadiyah University Gresik's Faculty of Health, neither nutritional status nor the intake of fast food is significantly related to the frequency of dysmenorrhea.

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi antara status gizi dan konsumsi *fast food* dengan kejadian *dismenorea* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Penelitian ini melibatkan 84 siswi yang dipilih dengan menggunakan pendekatan stratified random sampling. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Alat ukur mikrotoe (tinggi badan) dan timbangan (berat badan) digunakan untuk memantau status gizi dengan teknik recall dan Food Frekwensi Questionnaires (FFQ). Kesimpulan: Nilai p-value penelitian untuk korelasi status gizi dengan dismenore sebesar 0,226, dan nilai p-value untuk asupan energi ( $0,306 > 0,05$ ), asupan protein ( $0,454 > 0,05$ ), asupan lemak ( $0,608 > 0,05$ ), dan asupan energi. asupan ( $0,826 > 0,05$ ) untuk konsumsi makanan cepat saji semuanya lebih besar dari 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik, baik status gizi maupun asupan makanan cepat saji tidak berhubungan secara signifikan dengan frekuensi dismenore.

### PENDAHULUAN

*Dismenorea* merupakan keluhan berupa rasa nyeri pada perut bagian bawah yang sering dialami beberapa perempuan pada saat atau sebelum menstruasi. *Dismenorea* terjadi karena ketidakseimbangan pada hormon prostaglandin yang disebabkan oleh kurangnya kadar

esterogen sehingga mempengaruhi pada menstruasi dan terbentuknya prostaglandin. Iskemia (suplai darah tidak mencukupi) dan dismenore (kejang perut) disebabkan oleh peningkatan prostaglandin, yang menyempitkan arteriol uterus (Amany *et.al*, 2022).

Dibandingkan dengan perempuan yang lebih tua, perempuan remaja mempunyai insiden *dismenore* primer yang lebih tinggi. Kejadiannya memuncak pada usia muda dan menurun setelah melahirkan. Secara global, prevalensi *dismenore* sangat tinggi. Seperti dilansir World Health Organization pada tahun 2011 (Herawati, 2017), sekitar 90% wanita mengalami *dismenore* selama siklus menstruasinya. Tingkat prevalensi yang beragam telah didokumentasikan dalam penelitian, berkisar antara 60% di Amerika Serikat hingga 72% di Swedia (Lail, 2017). Dari 64,25 persen perempuan di Indonesia yang menderita *dismenore*, 54,89 persen mengalami *dismenore* primer dan sisanya sebesar 54,8 persen mengalami *dismenore* sekunder (Herawati, 2017). Menurut penelitian Hanum (2019) didapatkan dari 60 siswi terdapat 48 siswi (80%) mengalami *dismenore* pada Mahasiswi di Kabupaten Gresik *dismenore*. Pada tahun 2020, didapatkan 235 siswi SMK di Kabupaten Gresik pada penelitian Munisah yang menemukan bahwa 89,7% siswi menderita nyeri haid (*dismenore*).

*Dismenore* memberikan banyak hambatan bagi remaja putri yang sedang menstruasi, menghambat aktivitas sehari-hari melalui pemicu rasa lesu, penurunan semangat dan konsentrasi, bahkan penurunan fungsi kognitif, yang akhirnya berujung pada perasaan tidak puas (Fitri & Ariesthi, 2020). Selain itu, *dismenore* berpotensi menimbulkan konsekuensi psikologis termasuk kecemasan, tekanan, dan penderitaan emosional, yang dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman dan bahkan menimbulkan rasa permusuhan yang besar (Munisah et al., 2021).

Kejadian *dismenore* primer dipengaruhi oleh banyak faktor risiko, seperti indeks massa tubuh, karakteristik siklus menstruasi, menarche prematur, dan kecenderungan keluarga. Terdapat korelasi yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan kejadian *dismenore* primer, yang ditandai dengan ketersediaan dan kenyamanan makanan tersebut.

*Fast food* sering dikaitkan dengan konsentrasi radikal bebas yang tinggi, yang dapat menyebabkan kerusakan pada membran sel, serta asam lemak trans dan natrium yang tinggi. Sintesis prostaglandin, yang merupakan senyawa penting yang berhubungan dengan nyeri haid, dapat terganggu oleh cedera membran sel (Indahwati et al., 2017). Sumber alami, hidrogenasi, penyulingan minyak, dan penggorengan merupakan sumber asam lemak trans (Ulfa, 2016). Selain itu, memiliki kekurangan kandungan mikronutrien terdapat dalam *fast food*, yang dapat memperburuk ketidakaturan menstruasi dan *dismenore* (Devita et al., 2019). Ringkasnya, konsumsi *fast food* yang berlebihan menyebabkan penumpukan prostaglandin di dalam tubuh, yang kemudian berkontribusi terhadap ketidaknyamanan menstruasi (Amany et al., 2022).

Factor lain ialah status gizi yang dapat memicu terjadinya *dismenore* primer. status gizi merujuk pada asupan makanan. Asupan berfungsi sebagai sumber tenaga yang dapat mempertahankan tubuh dan pertumbuhan. Peningkatan kadar estrogen merangsang kontraksi dan sensitivitas uterus selama fase luteal, sehingga memerlukan konsumsi kalori atau energi yang cukup. Mengabaikan elemen ini dapat mengakibatkan *dismenore* atau bentuk ketidaknyamanan menstruasi lainnya (Agustina & Khairina, 2020).

Status gizi kurang dapat disebabkan oleh kurangnya konsumsi makanan, salah satunya adalah zat besi yang penting untuk pembentukan sel darah merah dan hemoglobin. Hemoglobin memainkan fungsi penting dalam pengikatan dan distribusi oksigen; penyampaian oksigen yang tidak mencukupi dapat menyebabkan iskemia dan nyeri haid (Rahmawati, 2022). Di sisi lain, status gizi berlebihan yang disebut obesitas dapat disebabkan oleh penumpukan jaringan adiposa. Hal ini dapat menyebabkan penebalan dinding rahim dan berpotensi menghambat aliran darah saat menstruasi, yang pada akhirnya

menyebabkan nyeri haid (Wahyuni & Oktaviani, 2018).

Pada remaja SMK dan SMA Kota Magelang, Fitriani (2020) menemukan adanya hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore. *Dismenore* yang didapatkan sebesar 32,5% individu dengan status gizi kurus, menurut penelitian tersebut. Dalam penelitian yang dilakukan Syafriani (2021) pada remaja putri, *dismenore* terjadi pada 80,9% remaja putri dengan status gizi abnormal. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik ( $p < 0,001$ ) antara status gizi dengan kejadian dismenore.

Hasil survei lapangan yang melibatkan wawancara dengan delapan mahasiswi Fakultas Kesehatan menunjukkan bahwa ketidaknyamanan menstruasi merupakan kejadian bulanan bagi semua peserta. Empat orang siswa tersebut tergolong memiliki status gizi normal dan rutin mengonsumsi *fast food*; dua orang tergolong kurus namun jarang mengonsumsi *fast food*; dan dua orang diidentifikasi mengalami obesitas dan sering mengonsumsi *fast food*. Menariknya, pilihan makanan di sekitar, yang sebagian besar terdiri dari mie ayam dan wadah teh, sebagian besar merupakan tempat makan cepat saji yang banyak diminati ialah pentol Korea, batagor, dan bakso. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian tentang “Hubungan Status Gizi dan Konsumsi *Fast Food* dengan kejadian *Dismenorea* pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik”.

## METODE

### Desain, tempat dan waktu

Penelitian ini bersifat analitik korelasional dengan desain *cross sectional* yang bertujuan untuk menganalisis korelasi status gizi dan konsumsi *fast food* dengan kejadian *dismenorea*. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik dilakukan pada bulan juni hingga agustus 2023.

### Jumlah dan cara pengambilan subjek

Populasi penelitian terdiri dari 369 mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik semester 2 hingga semester 8. Jumlah sampel yang digunakan minimal sebanyak 76 responden dengan menggunakan rumus Lemeshow. Kemudian ditambah kemungkinan *drop out* sebanyak 10% sehingga menjadi sebesar 84 sampel, dengan menggunakan teknik stratified random sampling.

### Jenis dan cara pengumpulan data (survei)

Terdapat dua jenis pengumpulan data yaitu variable independent (status gizi dan konsumsi *Fast Food*) dan dependent (*Dismenorea*). Adapun pengumpulan data dilakukan dengan recall 24 jam, *Food Frequency Questionnaires* (FFQ), alat ukur microtoa (tinggi badan) dan timbangan (berat badan), dan kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS)

### Pengolahan dan analisis data

Data yang dianalisis menggunakan perangkat (SPSS) versi 24.0. Teknik univariat menganalisis karakteristik responden seperti usia, program studi, status gizi, konsumsi fast food dan dismenorea dalam bentuk tabel. Sedangkan bivariat menggunakan uji korelasi rank spearman

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Hasil penelitian data didistribusikan frekuensi usia dan program studi dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik usia, program studi, status gizi, dismenorea dan intake (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

	Karakteristik	Frekuensi	
		N	%
Usia	19 Tahun	33	39
	20 Tahun	25	30
	21 Tahun	17	20
	22 Tahun	9	11

<b>Program studi</b>	Farmasi	22	26,2
	Fisioterapi	3	3,6
	Ilmu gizi	20	23,8
	Keperawatan	21	25
	Kebidanan	5	5,9
	Kesehatan masyarakat	13	15,5
<b>Status gizi</b>	Kurus	19	23
	Nornal	50	60
	Gemuk	4	5
	Obesitas	11	14
<b>Dismenorea</b>	Tidak mengalami nyeri	3	4
	Nyeri ringan	39	46
	Nyeri sedang	35	42
	Nyeri berat	7	8
<b>Intake energi</b>	0-30%	21	25
	30,1-60%	39	45
	60,1-80	13	15,5
	>80%	11	13,1
<b>Intake Protein</b>	0-30%	26	31,0
	30,1-60%	39	46,4
	60,1-80	11	13,1
	>80%	8	9,5
<b>Intake Lemak</b>	0-30%	18	21,4
	30,1-60%	40	47,8
	60,1-80	12	14,3
	>80%	14	16,7
<b>Intake Karbohidrat</b>	0-30%	36	42,9
	30,1-60%	30	35,7
	60,1-80	6	7,1
	>80%	12	14,3

Sumber: Data Primer,2023

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas frekuensi usia pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik yang berusia 19 tahun sebanyak 33 responden (39%) dan program studi farmasi sebanyak 22 responden (26,2%). Mayoritas mahasiswa mengalami nyeri haid dengan kategori ringan sebanyak 39 responden (46%).

Total Rata-rata intake energi yang berasal dari intake harian sebesar 1443 kkal dipenuhi dari intake dari *fast food* sebesar 620 kkal atau menyumbang 43% dari total intake hariannya. Total Rata-rata intake protein yang berasal dari intake harian sebesar 55,68 gr dipenuhi dari intake dari *fast food* sebesar

24,13 gr atau menyumbang 43% dari total intake hariannya. Total Rata-rata intake lemak yang berasal dari intake harian sebesar 64,74 gr dipenuhi dari intake dari *fast food* sebesar 29,01 gr atau menyumbang 45% dari total intake hariannya. Dan total Rata-rata intake karbohidrat yang berasal dari intake harian sebesar 159,64 gr dipenuhi dari intake dari *fast food* sebesar 63,08 gr atau menyumbang 39% dari total intake hariannya.

**Tabel 2. Status Gizi mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik**

Variabel	Mean	Maximum	Minimum
Status Gizi	21,36	15	36

Sumber: Data Primer,2023

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki status gizi dengan kategori normal sebanyak 50 responden (60%). Hal ini didukung pada hasil IMT dengan rata-rata 21,36.

### Pola Konsumsi *Fast Food*

**Tabel 3. Pola konsumsi makanan dan minuman *fast food* mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik**

<i>Fast Food</i>	Kategori						Total	
	Sering		Jarang		TP		N	%
	N	%	N	%	N	%		
<b>Makanan</b>								
Pentol	45	54	34	40	5	6	84	100
Ayam goreng	37	44	41	49	6	7	84	100
Bakso	31	37	48	57	5	6	84	100
Penyetan	29	35	40	47	15	18	84	100
Nasi goreng	29	35	40	47	15	18	84	100
<b>Minuman</b>								
Teh poci	45	54	34	40	5	6	84	100
Es krim	26	31	45	54	13	15	84	100
Pop Ice	18	21	27	32	39	46	84	100
Thai tea	17	20	34	40	33	39	84	100
Kopi	16	19	26	31	42	50	84	100

Sumber: Data Primer,2023

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 84 responden mayoritas mahasiswa konsumsi makanan dan minuman *fast food* kategori sering yaitu pentol dan teh poci sebanyak 45 responden (53,5%).

## Hubungan antara Status Gizi dengan kejadian *Dismenorea* pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

Hasil analisa disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 4. Analisis hubungan antara status gizi dengan kejadian *dismenorea***

Dismenorea	Gizi kurang		Gizi normal		Gizi gemuk		Gizi obes		total		P value	R
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Tidak nyeri	1	1,20	2	2,38	0	0	0	0	3	3,6	<b>0,470</b>	<b>0,080</b>
Nyeri ringan	10	8,33	21	26,2	3	4,76	5	7,14	39	46,4		
Nyeri sedang	7	9,52	20	27,4	4	1,2	4	3,57	35	41,7		
Nyeri berat	2	3,57	3	3,57	0	0	2	1,2	7	8,3		
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>23,8</b>	<b>46</b>	<b>54,8</b>	<b>7</b>	<b>8,3</b>	<b>11</b>	<b>13,1</b>	<b>84</b>	<b>100</b>		

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan data pada tabel 6, sebanyak 44 mahasiswi (52,38% dari total) Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik dilaporkan mengalami dismenore, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswi dengan kondisi gizi baik pun tidak kebal. Dua siswa (2,38% dari total) melaporkan bahwa mereka tidak menderita dismenore dan memiliki status gizi yang baik. Uji bivariat tidak menemukan korelasi yang signifikan secara statistik ( $p=0,470$ ) antara status diet dengan kejadian dismenore.

Hal ini sesuai dengan temuan Gunawati et.al., 2021 yang tidak menemukan korelasi signifikan secara statistik ( $p = 0,288$ ) antara status pola makan dengan tingkat keparahan dismenore. Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor risiko dismenore tidak hanya mencakup status pola makan. Faktor-faktor seperti

frekuensi dan lamanya menstruasi, serta aktivitas fisik, dapat mempengaruhi dismenore.

Asumsi zat gizi inilah yang disebut dengan status gizi. Mengonsumsi makanan memiliki beberapa tujuan, antara lain untuk memberikan energi, melindungi tubuh dari penyakit, dan mendorong pembangunan. Pola makan yang sehat sangat penting selama fase luteal karena peningkatan produksi estrogen memicu kontraksi rahim dan meningkatkan sensitivitas. Mengabaikan hal ini dapat menyebabkan gejala nyeri atau gangguan yang berhubungan dengan menstruasi, seperti dismenore. (Agustina & Khairina, 2020).

### Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan kejadian dismenorea pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Gresik

Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 5 Hubungan Jumlah Intake (Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat) *Fast Food* dengan kejadian *Dismenorea***

Dismenorea	Konsumsi fast food energi										P value	R
	0-30%		30,1-60%		60,1-80%		>80%		total			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Tidak nyeri	2	2,4%	0	2,38%	0	0%	1	1,2%	3	3,6%	<b>0,306</b>	<b>0,113</b>
Nyeri ringan	10	11,9%	20	23,8%	6	7,1%	3	3,6%	39	46,4%		
Nyeri sedang	8	9,5%	14	16,7%	7	8,3%	6	7,1%	35	41,7%		
Nyeri berat	1	1,2%	5	6%	0	0%	1	1,2%	7	8,3%		
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>25,0%</b>	<b>39</b>	<b>46,4%</b>	<b>13</b>	<b>15,1%</b>	<b>11</b>	<b>13,1%</b>	<b>84</b>	<b>100%</b>		

  

Dismenorea	Konsumsi fast food protein										P value	R
	0-30%		30,1-60%		60,1-80%		>80%		Total			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Tidak nyeri	3	3,6%	0	0,0%	0	0%	0	0,0%	3	3,6%	<b>0,454</b>	<b>-0,08</b>
Nyeri ringan	9	10,7%	17	20,2%	9	10,7%	4	4,8%	39	46,4%		
Nyeri sedang	12	14,3%	17	20,2%	2	2,4%	4	4,8%	35	41,7%		
Nyeri berat	2	2,4%	5	6%	0	0%	0	0,0%	7	8,3%		
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>31,0%</b>	<b>39</b>	<b>46,4%</b>	<b>11</b>	<b>13,1%</b>	<b>8</b>	<b>13,1%</b>	<b>84</b>	<b>100%</b>		

Dismenorea	Konsumsi fast food lemak										P value	R
	0-30%		30,1-60%		60,1-80%		>80%		total			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Tidak nyeri	2	2,4	0	0	0	0	1	1,2	3	3,6	0,573	0,062
Nyeri ringan	8	9,5	20	23,8	7	8,3	4	4,8	39	46,4		
Nyeri sedang	6	7,1	16	19,0	4	4,8	9	10,7	35	41,7		
Nyeri berat	2	2,4	4	4,8	1	1,2	0	0	7	8,3		
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>21,4</b>	<b>40</b>	<b>47,6</b>	<b>12</b>	<b>14,3</b>	<b>14</b>	<b>16,7</b>	<b>84</b>	<b>100</b>		

  

Dismenorea	Konsumsi fast food karbohidrat										P value	R
	0-30%		30,1-60%		60,1-80%		>80%		total			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Tidak nyeri	2	2,4	0	0	0	0	1	1,2	3	3,6	0,793	0,029
Nyeri ringan	17	20,2	15	17,9	3	3,6%	4	4,8	39	46,4		
Nyeri sedang	13	15,5	12	14,3	3	3,6%	7	8,3	35	41,7		
Nyeri berat	4	4,8	3	3,6	0	0	0	0,0	7	8,3		
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>42,9</b>	<b>30</b>	<b>35,7</b>	<b>6</b>	<b>7,1</b>	<b>12</b>	<b>14,3</b>	<b>84</b>	<b>100</b>		

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik jumlah intake energi dan protein pada *fast food* sebesar 30%,1-60% mengalami *Dismenorea* sebanyak 39 responden (46,4%) dan tidak mengalami dismenore sebanyak 0 responden (0,0%). Mayoritas dengan jumlah intake lemak pada *fast food* sebesar 30%,1-60% mengalami *Dismenorea* sebanyak 40 responden (47,6%) dan tidak mengalami *Dismenorea* sebanyak 0 responden (0,0%). Mayoritas jumlah intake karbohidrat pada *Fast Food* sebesar 0%-30% namun mengalami *Dismenorea* sebanyak 34 responden (40,4%) dan tidak mengalami *Dismenorea* sebanyak 2 responden (2,4%). Berdasarkan hasil uji bivariat, antara konsumsi *Fast Food* dengan kejadian *Dismenorea* tidak ada hubungan yang signifikan dengan nilai p-value 0,306 pada intake energi *fast food*, p-value 0,454 pada intake protein *fast food*, p-value 0,573 pada intake lemak *fast food*, dan p-value 0,793 pada intake karbohidrat *fast food*.

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara jumlah konsumsi *fast food* dengan kejadian *dismenorea*. Penelitian ini sejalan dengan Tariandini, 2018 mengatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis, jumlah dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore pada remaja. Dengan nilai signifikan pada jenis *fast food* diperoleh pada hasil p-value 0,124. Nilai signifikan pada jumlah *fast food* yang dikonsumsi diperoleh hasil p-value 0,342. nilai

signifikan pada frekuensi konsumsi *fast food* diperoleh hasil p-value 0,352. Hal ini disebabkan dikarenakan energi, protein, lemak, dan karbo hanya berasal dari *fast food* saja, dan tidak berasal dari energi, protein, lemak, dan karbo total.

*Fast food* adalah Camilan cepat saji yang tinggi lemak dan asam lemak trans dapat mengganggu metabolisme progesteron pada fase luteal siklus menstruasi wanita. Kram menstruasi bisa menjadi lebih parah akibat peningkatan kadar prostaglandin. (Arieska et.al, 2020). Menurut asumsi hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada penumpukkan prostaglandin karena mayoritas Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik hanya 30%,1-60% mengonsumsi makanan *fast food* dari kebutuhan zat gizi total hariannya

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil terkait penelitian dapat disimpulkan bahwa karakteristik mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik sebagian besar berdasarkan usia mahasiswi yang berusia 19 tahun sebanyak 33 responden (39%), mahasiswi memiliki rata-rata imt 21,36 dalam kategori status gizi normal sebanyak 50 responden (60%), mayoritas mahasiswi banyak dikonsumsi adalah konsumsi cemilan pentol dan minuman poci sebanyak 45 responden (53,5%). Sebagian besar mahasiswi menyumbang intake energi,

protein, lemak, dan karbohidrat sebesar 30%-60% pada makanan fast food dalam sehari. Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik mengalami kejadian dismenore tingkat ringan sebanyak 39 responden (46%). Asupan makanan cepat saji tidak berhubungan signifikan dengan kejadian dismenore ( $p > 0,05$ ), begitu pula dengan status gizi ( $p > 0,05$ ).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Nikmat kemudahan hanya milik Allah SWT, maka segala puji bagi-Nya. Kepada semua pihak yang telah membantu terbitnya penelitian ini mulai dari dekan, penguji, dosen pembimbing, dan redaksi Jurnal Kebidanan Indonesia Hari Ini (IJMT). Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, T., & Khairina, A. (2020). Indeks massa tubuh (IMT) lebih berpengaruh terhadap kejadian Dismenore dibandingkan asupan energi di Surakarta. *Publikasi Ilmiah*.
- Amany, F. Z., Ampera, D., & dkk. (2022). Hubungan status gizi dan pola konsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan dismenore primer pada remaja putri di SMP Swasta Al-azhar Medan. *Sport and Nutrition Jurnal*, 15-23.
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2020). Hubungan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *MTPH Journal*, 203-211.
- Devita, H., Sarisma, N., & Pasalina, P. E. (2019). Hubungan jenis makanan dikonsumsi dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *jurnal ilmiah pannmed*.
- Fitri, H. N., & Ariesthi, K. D. (2020). Pengaruh Dismenore terhadap aktivitas belajar mahasiswa di program studi DIII Kebidanan. *CHMK MIDWIFERY SCIENTIFIC JOURNAL*.
- Herawati, R. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian nyeri haid (Dismenorea) pada siswi madrasah aliyah negeri pasir pengaraian. 161-172.
- Indahwati, A. N., Muftiana, E., & Purwaningroom, D. L. (2017). Hubungan mengonsumsi makanan cepat saji (Fast food) dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 1 Ponorogo. *journal for healt sciences*, 7-12.
- Lail, N. H. (2017). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan dismenore pada remaja putri di smk tahun 2017. *artikel penelitian*.
- Munisah, Hanum, D. F., Putri, L. A., Indriani, H., & Lailah, A. (2020). Penguatan pengetahuan remaja putri untuk melakukan penanganan haid (dismenorea) dengan kompres hangat di SMK Dharma Wanita Gresik Tahun 2020. *Hospital Majapahit*, 57-68.
- Rahmawati, A. C. (2022). hubungan asupan zat besi dengan derajat Dismenorea pada remaja putri di SMK N 1 Jenar Kabupaten Sragen. *Publikasi Ilmiah*, 4.
- Ulfa, V. R. (2016). Gambaran Konsumsi asam lemak trans di pedesaan. *skripsi*.
- Wahyuni, R. S., & Oktaviani, W. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Dismenorea pada Remaja Putri di SMP Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 618-623.