

Keterkaitan dismenorea dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji

Meynisah Sari Tambunan¹, Fadil Hidayat^{2,*}

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

² Bagian Ilmu Kandungan dan Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

*korespondensi email: fadilhidayat@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Dismenorea, diartikan sebagai nyeri haid, seringkali cukup berlebihan sehingga membatasi seorang perempuan ketika melakukan aktivitas normal. Seringkali, juga dapat bersamaan dengan gejala lainnya mencakup pusing, sakit kepala, muntah, mual dan diare yang dirasakan ketika haid. Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25%, yang terdiri dari 9,36% dismenorea sekunder dan 54,89% dismenorea primer. Derajat dismenorea yang dialami setiap perempuan berbeda dan umumnya terjadi pada masa pubertas. Usia remaja sampai dewasa muda lebih rentan mengalami dismenorea karena beberapa faktor risiko, salah satunya ialah konsumsi makan cepat saji yang berlebih. Tujuan studi analitik *cross sectional* ini sebagai acuan untuk edukasi tentang kebiasaan konsumsi makanan cepat saji terhadap kaitannya dengan dismenorea. Pengambilan data 196 mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020-2022 menggunakan teknik *non-random consecutive sampling*. Pengambilan data tingkat nyeri dismenorea dan pola konsumsi makanan cepat saji menggunakan kuesioner *visual analogue scale* (VAS) yang dikombinasikan dengan *numeric rating scale* (NRS) serta *semi-quantitative food frequency questionnaire* (SQFFQ). Data yang didapatkan mayoritas mengalami dismenorea sedang (126 subjek; 64,3%) dan sebagian besar sering mengonsumsi makanan cepat saji (131 subjek; 66,8%). Analisis secara statistik didapatkan hubungan yang signifikan antara dismenore dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji ($p\text{-value} = 0,047$).

Kata kunci: dismenore; konsumsi makanan cepat saji; mahasiswi kedokteran

ABSTRACT

Dysmenorrhea, defined as menstrual pain, often excessive enough to limit a woman's ability to carry out normal activities. Often, it can also be accompanied by other symptoms including dizziness, headaches, vomiting, nausea and diarrhea that are felt during menstruation. The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is 64.25%, consisting of 9.36% secondary dysmenorrhoea and 54.89% primary dysmenorrhoea. The degree of dysmenorrhea experienced by each woman is different and generally occurs during puberty. Adolescents to young adults are more susceptible to experiencing dysmenorrhoea due to several risk factors, one of which is excessive consumption of fast food. The aim of this cross-sectional analytical study is as a reference for education about fast food consumption habits in relation to dysmenorrhoea. Data were collected from 196 students from the Faculty of Medicine, Tarumanagara University, class 2020-2022, using non-random consecutive sampling technique. Data collection on dysmenorrhoea pain levels and fast-food consumption patterns used a visual analogue scale (VAS) questionnaire combined with a numeric rating scale (NRS) and a semi-quantitative food frequency questionnaire (SQFFQ). The data obtained showed that the majority experienced moderate dysmenorrhoea (126 subjects; 64.3%) and the majority often consumed fast food (131 subjects; 66.8%). Statistical analysis showed a significant relationship between dysmenorrhea and fast-food consumption habits ($p\text{-value} = 0.047$).

Keywords: dysmenorrhea; fast-food consumption; medical students.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang sangat kompleks dari perkembangan mental dan fisik antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dan ditandai dengan perubahan hormon yang sangat besar. Di antara remaja perempuan, perubahan yang paling mencolok ialah terjadinya menstruasi. Penyimpangan dari proses fisiologis normal dari menstruasi yang diatur oleh hormon seks wanita dapat menyebabkan kelainan menstruasi seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, dismenore dan gejala pramenstruasi.¹

Keluhan dismenore sering yang ditemukan dalam praktik klinis sehari-hari. Dismenore sendiri didefinisikan sebagai nyeri haid yang umum terjadi pada remaja dan dewasa muda. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*), prevalensi global dismenore berkisar antara 1,7% hingga 97%, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada remaja. Prevalensi dismenore pada remaja di Indonesia sekitar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Tingginya kejadian dismenore dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari dan mengganggu aktivitas seseorang. Sebanyak sebanyak 10-15% wanita mengalami intensitas dismenore yang parah setiap bulannya sehingga aktivitas

seperti bekerja, sekolah, atau mengerjakan tugas-tugas menjadi terhenti. Beberapa faktor yang mempengaruhi dismenore, salah satunya adalah gaya hidup.²

Dengan kemajuan teknologi, terjadi perubahan gaya hidup salah satunya terhadap konsumsi makanan cepat saji. Sebuah penelitian retrospektif observasional yang menggunakan data dari Survei Keluarga Indonesia menemukan bahwa hingga 65% orang dewasa mengonsumsi makanan yang digoreng selama rata-rata 4 hari dan secara rutin mengonsumsi makanan cepat saji atau minuman berkarbonasi. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji konsumsi makanan cepat saji karena makanan cepat saji memiliki harga yang terjangkau, penyajian yang cepat dan nyaman.³

Studi yang dilakukan oleh Ayu et al. menemukan bahwa 42,9% dari sampelnya mengonsumsi makanan cepat saji dan mengalami dismenore saat menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa keduanya berkorelasi. Makanan cepat saji memiliki komposisi lemak trans yang tinggi yang dapat meningkatkan kadar prostaglandin dalam tubuh. Oleh karena itu, menyebabkan kontraksi rahim selama

selama menstruasi dan menimbulkan rasa sakit.⁴

Nyeri yang dirasakan terjadi akibat hipersekresi prostaglandin dari lapisan rahim. Prostaglandin PGF₂ dan Prostaglandin F₂alpha (PGF₂α) menyebabkan kontraksi uterus dengan tekanan yang tinggi dan meningkatkan tonus uterus. Selain itu, faktor lain yaitu vasopresin telah dikaitkan dengan dismenore primer. Vasopresin meningkatkan kontraktilitas uterus dan dapat menyebabkan nyeri iskemik karena efek vasokonstriksinya. Kontraktilitas uterus terlihat lebih menonjol pada dua hari awal menstruasi. Penurunan tingkat progesteron sebelum menstruasi dapat mengarah pada produksi dismenore pemicu prostaglandin yang meningkat.⁵ Berdasarkan analisis dari literatur *review* dari beberapa jurnal terkait hubungan dismenore dengan konsumsi makanan cepat saji, didapatkan bahwa makanan cepat saji menjadi salah satu pencetus seorang perempuan mengalami dismenore pada saat menstruasinya. Tujuan studi ini ialah sebagai acuan untuk edukasi tentang kebiasaan konsumsi makanan cepat saji terhadap kaitannya dengan dismenore.

METODE PENELITIAN

Studi ini bersifat observasional analitik melalui desain *cross-sectional*. Sampel studi ini ialah mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang sesuai dengan kriteria inklusi, yaitu mahasiswi aktif kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020 hingga 2022 yang sudah mengalami menstruasi, siklus menstruasi teratur dan lama menstruasi dalam rentang normal (4-7 hari), tidak didiagnosis endometriosis maupun penyakit kandungan lainnya. Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel ialah *consecutive non-random sampling*. Studi ini dilakukan mulai dari bulan Februari-Mei 2023. Metode pengambilan data menggunakan kuesioner *visual analogue scale* (VAS) yang dikombinasikan dengan *numeric rating scale* (NRS) untuk mengetahui tingkat nyeri dismenore serta *Semiquantitative food frequency* (SQFFQ) untuk mengetahui pola konsumsi makanan cepat saji serta makanan apa saja yang tergolong dalam makanan cepat saji yang sering dikonsumsi. Hubungan antar variabel diuji secara statistik dengan batas signifikansi $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada studi ini didapatkan subjek berjumlah 196 orang. Rerata usia subjek studi ialah 19,58 tahun dengan rentang usia 17 tahun hingga 22 tahun. Subjek paling banyak mengalami menarche di rentang usia 10-15 tahun, yaitu sebesar 93,9%. (**Tabel 1**) Hal ini sesuai dengan pernyataan Kusmiran yang menyampaikan bahwa menstruasi pertama terjadi pada usia 10-16 tahun tergantung dari berbagai faktor yang meliputi kesehatan wanita, nutrisi, dan berat badan yang relatif pada tinggi badan. Tetapi menstruasi bisa juga terjadi pada usia <10 tahun. Hal ini disebabkan karena asupan gizi yang baik mempercepat proses kesiapan tubuh untuk mulai mengalami menstruasi.⁶

Tabel 1. Distribusi responden studi (N=196)

Variabel	Jumlah (%)
Usia (tahun)	
<18	5 (2,6%)
18-22	187 (95,4%)
>22	4 (2%)
Usia menarche (tahun)	
<10	12 (6,1%)
10-15	184 (93,9%)
Skala dismenore	
Dismenore ringan (skala 1)	18 (9,2%)
Dismenore sedang (skala 2-5)	126 (64,3%)
Dismenore berat (skala 6-10)	52 (26,5%)
Kekerapan makan makanan cepat saji	
Sering	131 (66,8%)
Jarang	65 (33,2%)

Berdasarkan intensitas nyeri dari dismenore, kebanyakan subjek yang mengalami dismenore yang dialami oleh responden sebagian besar dengan skala 2-5 yaitu nyeri sedang, di mana responden masih dapat beraktivitas dan hanya sedikit nyeri yang dirasakan (126 orang; 64,3%). Sedangkan jumlah subyek yang paling sedikit pada skala 1, yaitu nyeri ringan yang dirasakan dan tidak mengganggu sama sekali (18 orang; 9,2%) (**Tabel 1**). Hal ini berbeda dengan studi Adriani bahwa dari 49 responden paling banyak mengalami nyeri ringan, di mana nyeri ringan pada 31 responden (63,2%), nyeri sedang 15 responden (30,6%) dan nyeri berat 3 responden (6,2%).⁷

Berdasarkan pola konsumsi makanan cepat saji dapat diketahui bahwa responden yang mengkonsumsi makanan cepat saji dengan kategori sering yaitu sebanyak 131 (66,8%) orang, sedangkan responden yang mengonsumsi makanan cepat saji dengan kategori jarang sebanyak 65 (33,2%) orang (**Tabel 1**). Hal tersebut sesuai dengan studi John tahun 2022 yang menemukan di antara 650 populasi yang terdaftar dalam studi tersebut, 55% populasi memasukkan makanan non-vegetarian ke dalam makanan mereka dan 45% populasi menyukai sayuran dan buah-buahan dalam makanan mereka. Subyek yang

sering mengonsumsi makanan cepat saji dan produk lainnya mengalami lebih banyak rasa sakit, perubahan suasana hati, depresi, aliran deras, ketidakaturan, dan gejala menstruasi lainnya selama atau sekitar waktu siklus menstruasi mereka. Dalam studi tersebut juga banyak subjek mengalami semua gejala tersebut dan dapat dikorelasikan dengan pola makan dan gaya hidup mereka.⁸

Hasil uji *chi-square* antara hubungan dismenore dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara didapatkan hasil analisis nilai $p = 0,047$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara dismenore dengan pola konsumsi makanan cepat saji. Hal tersebut didukung pula oleh hasil studi Hernanto yang meunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan intensitas dismenore dengan $p = 0,017$. Hubungan yang

signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan intensitas dismenore diduga karena makanan cepat saji mengandung saturasi asam lemak yang tinggi dan mempengaruhi metabolisme progesteron pada siklus menstruasi dan responnya ialah peningkatan jumlah prostaglandin.²

Fosfolipid merupakan salah satu komponen membran sel yang berperan besar dalam sintesis prostaglandin. Prostaglandin membantu rahim berkontraksi dan melepaskan lapisan endometrium selama periode menstruasi. Penumpukan prostaglandin ditemukan pada wanita yang mengalami nyeri haid atau dismenore. Prostaglandin yang dihasilkan menyebabkan hiperkontraktilitas miometrium yang mengakibatkan iskemia dan hipoksia otot rahim yang dapat menyebabkan nyeri atau dismenore. Kandungan mikronutrien yang tidak adekuat pada makanan cepat saji juga dapat menjadi pemicu dismenore.²

Tabel 2. Hubungan kekerapan makan makanan cepat saji dengan derajat dismenore (N=196)

	Derajat Dismenore			Nilai p
	Berat (n=52)	Sedang (n=126)	Ringan (n=18)	
Kekerapan makanan cepat saji				0,047
Sering (n=131)	32 (24,4%)	90 (68,7%)	9 (6,9%)	
Jarang (n=65)	20 (30,8%)	36 (55,4%)	9 (13,8%)	

KESIMPULAN

Hasil analisis studi didapatkan hubungan yang signifikan antara dismenore dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (nilai $p = 0,047$).

SARAN

Institusi dapat melakukan edukasi mengenai dismenore terutama bagi mahasiswi yang sering mengonsumsi makanan cepat saji. Mahasiswi dapat menerapkan pola hidup sehat dengan olahraga teratur dan istirahat yang cukup serta mengonsumsi makanan sehat dan menghindari makanan cepat saji.

DAFTAR PUSTAKA

1. Latif S, Naz S, Ashraf S, Jafri SA. Junk food consumption in relation to menstrual abnormalities among adolescent girls: A comparative cross sectional study. *Pak J Med Sci.* 2022;38(8):2307-12.
2. Hernanto ADP, Polim AA, Vetinly. (2022). Does Lifestyle Affect Dysmenorrhea Intensity? A Cross-Sectional Study. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology.* 2022;10(3):121–6.
3. Oddo VM., Maehara M., Rah JH. Overweight in Indonesia: an observational study of trends and risk factors among adults and children. *BMJ Open.* 2019;9:e031198.
4. Indahwati AN, Muftiana E, Purwaningroom DL. Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Putri di SMPN 1 Ponorogo. *Indones J Health Sci.* 2017;1(2):7-13.
5. Bernardi M, Lazzeri L, Perelli F, Reis FM, Petraglia F. Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Res.* 2017;6:1645.
6. Kusmiran E. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika, 2016.
7. Putu FAN, Citrawathi DM, Widiyanti NLPM. Hubungan Status Gizi Remaja dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Kelas XI di SMA Negeri 1 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha.* 2016;3(2).
8. John AM, Saji A, Sunil KA, Thomas AA, Kumar AB. Effect of diet, exercise and other contributing factors on menstruation. *International Journal Of Community Medicine And Public Health.* 2021;8(8):3901.