

## Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian

### Dismenore Primer pada Remaja Putri

Rathi Paramastri<sup>1</sup>, Siti Helmyati<sup>2</sup>, Joko Susilo<sup>3</sup>

#### INTISARI

**Latar Belakang** : Masa remaja merupakan masa dimana terdapat berbagai perubahan, baik perubahan fisik maupun psikis. Salah satu tanda perubahan fisik yakni munculnya kemampuan bereproduksi yang ditandai dengan menstruasi. Umumnya setiap bulan wanita akan mengalami rasa tidak nyaman ketika menstruasi yang disebut dismenore. Dismenore dibagi menjadi dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer yaitu tipikal nyeri haid yang terjadi tanpa disertai kelainan alat-alat genital. Faktor resiko dismenore primer yakni usia, usia menarke dini, adanya riwayat dismenore ibu, konsumsi makanan yang tinggi lemak seperti makanan cepat saji, dan aktivitas fisik tidak teratur.

**Tujuan** : Mengetahui hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri.

**Metode penelitian** : Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini melibatkan 87 remaja putri yang ditentukan dengan *simple random sampling*. Data dianalisa menggunakan uji korelasi *spearman*.

**Hasil penelitian** : Konsumsi makanan cepat saji berhubungan secara bermakna terhadap kejadian dismenore primer ( $p = 0.0016$  dan  $r = 0.727$ ). Begitu pula dengan aktivitas fisik berhubungan secara bermakna terhadap kejadian dismenore primer ( $p = 0.0064$  dan  $r = -0.602$ ).

**Kesimpulan** : Ada hubungan bermakna baik antara konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore primer pada remaja putri.

**Kata kunci** : dismenore primer, makanan cepat saji, aktivitas fisik

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran UGM

<sup>2</sup>Program Studi Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran UGM

<sup>3</sup>Bagian Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan RI

**ASSOCIATION BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION AND PHYSICAL  
ACTIVITY WITH INCIDENCE OF PRIMARY DYSMENORRHEA IN FEMALE  
ADOLESCENTS**

Rathi Paramastri<sup>1</sup>, Siti Helmyati<sup>2</sup>, Joko Susilo<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

**Background** : Adolescence is identified as the period of human growth and development which is marked by a change of physics and psychological factor. Menstruation can be characterized as one of the signs of physical change. In general, women will feel discomfort during period every month called dysmenorrhea. Dysmenorrhea is divided into primary dysmenorrhea and secondary dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea is typical pain caused by common menstrual cramps. Risk factors associated with primary dysmenorrhea include age, early age of menarche, positive family history, high fat food consumption such as fast food, and irregular physical activity.

**Objective** : To investigate association between fast food consumption and physical activity with incidence of primary dysmenorrhea in female adolescents.

**Method** : This study was an observational research with cross sectional design. This research involved 87 female adolescents and collected by simple random sampling. Data was analysed using spearman correlation test.

**Result** : Fast food consumption was significantly related to incidence of primary dysmenorrhea ( $p = 0.0016$  and  $r = 0.727$ ). Physical activity was also significantly related to incidence of primary dysmenorrhea ( $p = 0.0064$  dan  $r = -0.602$ ).

**Conclusion** : There was associaton between fast food consumption and physical activity with incidence of primary dysmenorrhea in female adolscents.

**Keyword** : primary dysmenorrhea, fast food, physical activity

---

<sup>1</sup>Student of Nutrition and Health, Faculty of Medicine, Universitas Gadjah Mada

<sup>2</sup>Nutrition and Health, Faculty of Medicine, Universitas Gadjah Mada

<sup>3</sup>Nutrition Departement, Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan RI