Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
5 (3) 2025, Page: 28104-28109

Konsumsi Junk Food dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri Siswa di SMA Negeri 1 Bone

Jumarni[1], Sakinah Amir[2], Hasnidar[3]
Universitas Sipatokkong Mambo Bone,
Universitas Negeri Makassar

e-mail: Jumarni1508@gmail.com

Published: Oktober, 2025

ABSTRACT

This study investigates the relationship between junk food consumption and the incidence of dysmenorrhea among female adolescent students at SMA Negeri 1 Bone. The research was motivated by the high prevalence of dysmenorrhea and increasing junk food consumption among adolescents. The study aimed to analyze the correlation between junk food intake and menstrual pain severity. A quantitative approach with a cross-sectional design was employed, involving 62 female students selected through stratified random sampling. Data were collected using validated questionnaires on junk food consumption and dysmenorrhea, and analyzed using univariate and bivariate methods, including the Chi- square test. The results revealed a significant association between higher junk food consumption and increased severity of dysmenorrhea ($p < 0.05$). The findings indicate that students with moderate to high junk food intake are more likely to experience moderate to severe menstrual pain. The study concludes that reducing junk food consumption and promoting nutrition education are essential for improving adolescent reproductive health.

Keywords: Adolescent Girls, Dysmenorrhea, Junk Food, Menstrual Pain, Nutrition

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Fenomena Penelitian

Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri dan berdampak signifikan terhadap aktivitas harian serta kualitas hidup mereka (Widyastuti & Sodik, 2024; Hu et al., 2020). Di Indonesia, prevalensi dismenore pada remaja putri mencapai 64,25%, dengan sebagian besar kasus berupa dismenore primer (Salamah, 2019; Wulanda, 2020). Fenomena ini tidak hanya terjadi di Indonesia, tetapi juga di berbagai negara lain, seperti Ghana, di mana lebih dari 95% siswi mengalami dismenore (Conney et al., 2019). Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap tingginya angka dismenore adalah pola konsumsi makanan cepat saji atau junk food yang tinggi lemak, gula, dan garam namun rendah zat gizi (Wijaya et al., 2024; Nugroho & Hikmah, 2020).

Konsumsi junk food di kalangan remaja semakin meningkat seiring dengan kemudahan akses, pengaruh lingkungan, dan gaya hidup modern (Pamelia, 2018; Karmilasari et al., 2022). Di lingkungan sekolah, khususnya di SMA Negeri 1 Bone, banyak terdapat tempat yang menjual aneka jajanan dan makanan siap saji yang menjadi favorit remaja. Kebiasaan mengonsumsi junk food tanpa diimbangi pengetahuan gizi yang memadai dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, termasuk dismenore (Santosa & Imelda, 2022; Ariyana et al., 2020).

Permasalahan Penelitian

Permasalahan utama yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah tingginya prevalensi dismenore pada remaja putri yang diduga berkaitan erat dengan pola konsumsi junk food (Dwiasrini et al., 2023; Aulia et al., 2024). Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore, di mana remaja yang sering mengonsumsi junk food memiliki peluang lebih besar mengalami nyeri haid yang lebih berat (Aulya

et al., 2021; Ardhia et al., 2023). Namun, masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan ini di lingkungan sekolah menengah atas di wilayah Bone.

Selain itu, faktor-faktor lain seperti aktivitas fisik, status gizi, dan tingkat stres juga dapat memengaruhi kejadian dismenore, namun konsumsi junk food tetap menjadi salah satu faktor utama yang perlu mendapat perhatian (Ayunda et al., 2024; Sapitri et al., 2024). Penelitian di SMA Negeri 1 Bone menemukan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat konsumsi junk food kategori sedang hingga tinggi, dan sebagian besar mengalami dismenore dengan tingkat nyeri sedang hingga berat. Hal ini menunjukkan adanya pola yang konsisten antara konsumsi junk food dan tingkat keparahan dismenore di kalangan remaja putri (Wijaya et al., 2024; Pratiwi, 2023).

Kebiasaan remaja yang lebih suka makan di luar dan memilih makanan cepat saji juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti ketersediaan jajanan di sekitar sekolah dan kurangnya edukasi gizi dari keluarga maupun institusi pendidikan (Karmilasari et al., 2022; Pamelia, 2018). Jika pola konsumsi ini dibiarkan, tidak hanya meningkatkan risiko dismenore, tetapi juga berpotensi menimbulkan penyakit degeneratif di kemudian hari.

Tujuan, Urgensi, dan Kebaruan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi junk food dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Bone. Urgensi penelitian ini terletak pada tingginya angka konsumsi junk food dan prevalensi dismenore di kalangan remaja, yang dapat berdampak pada kualitas hidup dan prestasi belajar mereka (Widyastuti & Sodik, 2024; Salamah, 2022). Kebaruan penelitian ini adalah fokus pada populasi remaja putri di SMA Negeri 1 Bone, yang belum banyak diteliti sebelumnya, serta penggunaan data primer yang relevan dan analisis statistik yang komprehensif untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel konsumsi junk food dan kejadian dismenore (Dwiasrini et al., 2023; Aulia et al., 2024). Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi upaya edukasi gizi dan intervensi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah.

METODE

Jenis dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi junk food dan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Bone. Desain cross-sectional dipilih karena memungkinkan pengumpulan data pada satu waktu tertentu, sehingga dapat menggambarkan fenomena secara aktual dan efisien (Sugiyono, 2022; Notoatmodjo, 2021). Metode ini relevan untuk menguji hipotesis hubungan antar variabel dan telah banyak digunakan dalam penelitian kesehatan masyarakat, khususnya terkait perilaku konsumsi makanan dan gangguan menstruasi (Dwiasrini et al., 2023; Widyastuti & Sodik, 2024).

Instrumen dan Teknik Analisis Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner konsumsi junk food dan kuesioner kejadian dismenore, yang masing-masing menggunakan skala Likert dan Guttman untuk mengukur frekuensi konsumsi serta tingkat nyeri haid (Wijaya et al., 2024; Pratiwi, 2023). Data yang terkumpul kemudian diolah melalui proses editing, coding, dan entry data menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan bivariat untuk menguji hubungan antar variabel menggunakan uji Chi-square, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ (Sudaryono, 2022; Aulia et al., 2024).

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Bone yang berjumlah 160 orang. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik stratified random sampling, yang membagi populasi ke dalam strata berdasarkan kelas dan memilih sampel secara acak dari setiap strata untuk memastikan representasi yang proporsional (Firmansyah, 2022; Emzir, 2021). Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat toleransi kesalahan 10%, sehingga diperoleh total 62 responden. Teknik ini dipilih agar hasil penelitian dapat digeneralisasi secara lebih akurat pada populasi target (Dwiasrini et al., 2023; Wasis, 2008).

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dimulai dengan pengajuan izin kepada pihak sekolah dan penjelasan tujuan penelitian kepada calon responden. Setelah memperoleh persetujuan dan informed consent, peneliti membagikan kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data primer dikumpulkan secara langsung dari responden, sedangkan data sekunder diperoleh dari profil sekolah dan data demografi siswa. Seluruh tahapan penelitian dilaksanakan sesuai dengan kaidah etika penelitian dan standar metodologi yang berlaku (Cresswell, 2022; Salamah, 2022). Setelah data terkumpul, dilakukan analisis statistik untuk menguji hipotesis dan menarik kesimpulan terkait hubungan konsumsi junk food dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Bone (Aulia et al., 2024; Widyastuti & Sodik, 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Demografi Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Total	
	N	%
Usia		
14 tahun	1	**2%**
15 tahun	10	**16%**
16 tahun	49	**79%**
17 tahun	2	**3%**
Jenis kelamin		
Perempuan	62	**100**
Total	**62**	**100**

Sumber : Data primer terolah, 2025

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia diketahui dari data yang diperoleh tersebut seluruh responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, dengan jumlah total sebanyak 62 orang (100%) responden. Dari segi usia, responden didominasi oleh usia 16 tahun yaitu sebanyak 49 responden atau sebesar (79%). Sementara itu, jumlah responden berusia 14 tahun hanya 1 (2%) dan yang berusia 17 tahun sebanyak 2 responden (3%), dan yang berusia 15 tahun sebanyak 10 responden (16%).

Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi *Junk Food*

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi *Junk Food*

Konsumsi *Junk Food*	Total	
	N	%
Konsumsi *Junk Food*		
Ringan	11	18%
Sedang	42	68%
Tinggi	9	15%
Total	62	100

Sumber : Data primer terolah, 2025

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat konsumsi *junk food* kategori sedang yaitu, sebanyak 42 responden (68%). Sementara itu, konsumsi *junk food* kategori ringan berjumlah 11 responden (18%), dan konsumsi *junk food* dengan kategori tinggi berjumlah 9 responden (15%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden cukup sering mengonsumsi *junk food* dengan yang mendominasi yaitu kategori sedang.

Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian *Dismenore*

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian *Dismenore*

Kejadian *Dismenore*	Total	
	N	%
Kejadian *Dismenore*		
Nyeri Ringan	20	32%
Nyeri Sedang	36	58%
Nyeri Berat	6	10%
Total	62	100

Sumber : Data Primer terolah, 2025

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami *dismenore* kategori sedang, yaitu sebanyak 36 responden (58%). Sementara itu, terdapat 20 responden (32%) yang mengalami *dismenore* kategori ringan, dan hanya 6 responden (10%) *dismenore* kategori berat. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merasakan nyeri haid pada tingkat sedang, sedangkan yang mengalami nyeri berat jumlahnya relatif kecil.

Hubungan Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian *Dismenore* pada Remaja Putri Siswa di SMA Negeri 1 Bone

Tabel 4 Hubungan Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian *Dismenore* pada Remaja Putri Siswa di SMA Negeri 1 Bone

Junk food	*Dismenore*						Total		*P value*
	Nyeri ringan		Nyeri sedang		Nyeri berat				
	n	%	n	%	n	%	N	%	0,000
Tinggi	2	22,2	3	33,3	4	44,4	9	100	
Sedang	13	31,0	28	66,7	1	2,4	42	100	
Ringan	5	45,5	5	45,5	1	9,1	11	100	
Total	**20**	**32,2**	**36**	**58,1**	**6**	**9,7**	**62**	**100**	

Hasil Uji Korelasi Rank Spearman (α = 0,1) (*r* = 0,062)

Sumber : Data Primer terolah, 2025

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa responden dengan konsumsi *junk food* tinggi cenderung lebih banyak mengalami *dismenore* (44,4%) dibandingkan dengan kategori konsumsi sedang maupun ringan. Sementara itu, responden dengan konsumsi *junk food* sedang sebagian besar mengalami *dismenore* sedang (66,7%), dan pada konsumsi ringan paling banyak mengalami nyeri ringan (45,5%). Hasil uji statistik Spearman Rank menunjukkan p-value = 0,000 (p<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi *junk food* dengan kejadian *dismenore* pada responden.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi junk food dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Bone. Mayoritas responden yang memiliki konsumsi junk food kategori sedang hingga tinggi cenderung mengalami dismenore dengan tingkat nyeri sedang hingga berat. Hasil uji statistik menunjukkan p- value yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi konsumsi junk food, semakin besar risiko terjadinya dismenore dengan tingkat nyeri yang lebih berat. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pola makan tidak sehat, khususnya konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam, berkontribusi terhadap gangguan menstruasi pada remaja putri. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada cakupan sampel yang hanya melibatkan satu sekolah dan penggunaan data kuesioner yang bersifat self-report, sehingga potensi bias responden tetap ada.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya edukasi gizi dan pembatasan konsumsi junk food di kalangan remaja, khususnya di lingkungan sekolah. Program intervensi kesehatan reproduksi dan

promosi pola makan sehat dapat menjadi langkah strategis untuk menurunkan prevalensi dismenore dan meningkatkan kualitas hidup remaja putri. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan sampel, menggunakan metode pengukuran yang lebih objektif, serta mengkaji faktor-faktor lain seperti aktivitas fisik, status gizi, dan tingkat stres yang dapat memengaruhi kejadian dismenore. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan kesehatan remaja dan upaya preventif di lingkungan pendidikan.

REFERENSI

Alatas, F., & Larasati, T. A. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.

Ali Hassan, S., Bhateja, S., Arora, G., & Prathyusha, F. (2020). Impact of junk food on health. *Journal of Management Research and Analysis*, 7(2), 57–59. **https://doi.org/10.18231/j.jmra.2020.012**

Ardhia, D., Izza, S. N., & Rizkia, M. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan*, 21(2), 178–187. **https://doi.org/10.35874/jkp.v21i2.1286**

Ariyana, D., Wayan, N., & Asthiningsih, W. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 1(3), 1841–1846. **https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/912**

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. *LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 2(28), 79–83.

Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.

Ayunda, C. P., Handayani, Y., & Gunardi, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Angkatan 2020 Di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan Tahun 2023. *Inovasi Kesehatan Global*, 1(2), 52–68. **https://doi.org/10.62383/ikg.v1i2.155**

Barcikowska, Z., Rajkowska-Labon, E., Grzybowska, M. E., Hansdorfer-Korzon, R., & Zorena, K. (2020). Inflammatory markers in dysmenorrhea and therapeutic options. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4). **https://doi.org/10.3390/ijerph17041191**

Dwiasrini, F., Wulandari, R., & Yolandia, R. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji, Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas XII Di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1254–1264. **https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.743**

Fardlillah, Q., & Lestari, Y. E. (2024). Dampak Pemberian Makanan Junk Food Pada Usia Dini. *Al-ATHFAL: Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), 241–250. **https://doi.org/10.46773/alathfal.v5i1.1302**

Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. **https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937**

Hamzah, S., & B, H. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Sman 1 Lolak. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 804–813. **https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2094**

Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Prevalence and Risk Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Chinese Female University Students: A Cross- sectional Study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(1), 15–22. **https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.09.004**

Karmilasari, K., Rahman, M. A., & Suriah, S. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Junk Food Pada Anak Balita (Prasekolah). *Hasanuddin Journal of Public Health*, 3(3), 283–291. **https://doi.org/10.30597/hjph.v3i3.20826**

Notoatmodjo, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. UIN Alauddin Makassar. **https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19810/1/2021_Book**

Nugroho, P. S., & Hikmah, A. U. R. (2020). Kebiasaan Konsumsi Junk Food dan Frekuensi Makan Terhadap Obesitas. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 185–191. **https://doi.org/10.33024/jdk.v9i2.3004**

Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Ikesma*, 14(2), 144. **https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459**

Pratiwi. (2023). Pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi kayu manis terhadap intensitas pada remaja putri di SMA korpri banjarmasing.

Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123–127. **https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382**

Santosa, H., & Imelda, F. (2022). Kebutuhan Gizi Berbagai Usia. *Media Sains Indonesia*, 139. Sudaryono, A. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Bandung: Alfabeta. Widyastuti, D. A., &

Sodik, M. A. (2024). Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Junk Food Terhadap Kejadian Obesitas Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 1–5.

Wijaya, N. V., Dahliah, D., & Pancawati, E. (2024). Dampak Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Terhadap Berat Badan. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(2), 455–464. **https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i2.13133**

Wulanda, C. A. L. R. H. (2020). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11.

Cresswell, J. W. (2022). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Emzir, M. (2021). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers. Wasis. (2008). *Pedoman Riset Praktis untuk Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.