

Hubungan Kadar HB dan *Junk Food* dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri

Hernianti Herman¹, Ritma Dewanti¹, Syamsopyan Ishak¹, Suherman Rate^{1*}, Apiska Prima Dewi¹,

¹Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Adila, Lampung, Indonesia

Article Info

Article History

Submission: 19-03-2024

Review: 03-06-2024

Accepted: 15-08-2024

Keywords

Hemoglobin Levels; Junk Food; Dysmenorrhea

Abstract

Background; Dysmenorrhea is a problem that occurs in women of reproductive age which has an impact on reducing women's productivity and quality of life, such as absence from school, activity restrictions, decreased academic performance, sleep disorders, mood disorders. **Purpose;** This research was to determine the relationship between hemoglobin levels and junk food with the incidence of dysmenorrhea in female girls. **Methods;** This research was conducted at STIKES Adila Bandar Lampung with 30 female respondents from the Undergraduate Nutrition Study Program. Data collection was carried out by checking hemoglobin levels, frequency of consumption of junk food and desminorrhea levels. **Results:** Based on the Pearson Correlation test, the research results show hemoglobin levels with a p value of $0.442 > 0.05$ with a Pearson correlation value of -0.146 and the junk food variable with a p value of $0.012 < 0.05$ with a Pearson correlation value of 0.451 . **Conclusion** So it can be concluded that there is no clear linear relationship between hemoglobin levels and the incidence of dysmenorrhea, but there is a positive linear correlation between consumption of junk food and the incidence of dysmenorrhea.

Copyright © 2024 Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Pendahuluan

Kesehatan remaja putri saat ini masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian. Kesehatan remaja tidak hanya masalah seksual saja tetapi juga menyangkut segala aspek tentang reproduksinya, terutama untuk remaja putri diantaranya adalah perkembangan seks sekunder (Salamah 2019). Selain anemia, dismenore juga merupakan hal yang dapat memicu penurunan produktivitas kerja, belajar dan penurunan daya tahan tubuh terhadap serangan nyakit infeksi (Erni Yetti et al. 2024). Menstruasi merupakan peristiwa yang wajar dan alami, meskipun pada kenyataannya banyak remaja yang mengalami gangguan menstruasi salah satunya yaitu berupa keluhan nyeri pada saat menstruasi. Keluhan nyeri yang terjadi pada saat menstruasi disebut dismenore (Nurfadillah, Maywati, and Aisyah 2021).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, kejadian dismenorea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenorea, dengan 10-16% menderita dismenorea berat. Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia tahun 2016 angka dismenore terjadi sebesar 64,25% yang dibagi menjadi dua yaitu dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 9,36%. Biasanya gejala dismenore primer terjadi pada wanita usia produktif 1-5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil (Latifah, Dwi, and Mutiarawati 2020). Di Provinsi Lampung sendiri angka kejadian dismenore cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenore. Data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2017 dismenore belum diklasifikasikan, kejadian dismenore di Kota Bandar Lampung masuk

*Corresponding author:

Herman

E-mail address: hernianti22@gmail.com

pada kategori lain-lain yaitu 19,375 jiwa (12,08%) (Triana et al. 2022).

Dismenore merupakan keluhan yang seringkali dirasakan oleh Wanita pada saat Menstruasi. Dismenore adalah rasa sakit pada bagian bawah perut ketika mengalami siklus menstruasi (Munir et al. 2024). Dismenore dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, khususnya bagi remaja diantaranya sulit berkonsentrasi, sering tidak masuk perkuliahan, konflik emosional, ketegangan, kecemasan, dan mengganggu proses belajar, merasa kurang nyaman, penurunan keaktifan dalam proses pembelajaran, sebagian tidur di (Vitiasaridessy 2014) dalam proses belajar (Karlinda, Oswati Hasanah, and Erwin 2022). Perubahan psikologis juga tampak jelas, dengan subjek dismenore primer memiliki skor kecemasan dan depresi yang lebih tinggi selama fase menstruasi dibandingkan dengan kelompok control (Tu et al. 2013).

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Banyuwangi, faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore primer yaitu aktivitas fisik, tingkat stres, konsumsi fast food, dan paparan asap rokok (Nuzula and Oktaviana 2019). Menurut penelitian (Evani and Sugiati 2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi junk food dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 11 Tangerang Selatan. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Ida Kusumawati and Umi Aniroh 2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi junk food dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Zat gizi yang terkandung dalam junk food tinggi lemak, garam, dan gula tetapi rendah serat dan vitamin, seperti pizza, hamburger, Kentucky fried chicken, dan makanan kaleng. Junk food juga mengandung asam lemak tak

jenuh yaitu asam lemak trans yang berbahaya dan membahayakan kesehatan. Radikal bebas yang terbentuk dalam tubuh dapat dihasilkan dari konsumsi asam lemak trans (Aulya, Kundaryanti, and Rena 2021). Karena itu, perlu adanya upaya peningkatan pengetahuan remaja putri terkait kebiasaan makan yang dapat memicu tingkat rasa nyeri pada saat dismenore. Selain itu, kadar Hb juga merupakan salah satu faktor terjadinya dismenore pada remaja putri seperti penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kadar Hb dengan dismenorea di Pondok Pesantren An-Nafi'iyah Desa Kampak Kecamatan Geger Kabupaten Bangkalan (Vitiasaridessy 2014). Dengan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan kadar hemoglobin dan konsumsi junk food dengan kejadian dimenorhoe pada remaja putri.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan desain kuantitatif dengan metode observasional analitik dengan rancangan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini di Program Studi Gizi STIKES Adila Program Studi sebanyak 30 mahasiswi. Sampel dipilih dengan menggunakan quota sampling. Kriteria inklusi dalam penelitian ini; mahasiswi Program Studi Gizi STIKES Adila; menandatangani formulir inform consent dan kriteria eksklusi; tidak bersedia menjadi responden penelitian. Tahap pada penelitian ini, dilakukan pengukuran kadar hemoglobin dengan pengambilan sampel darah pada jari menggunakan jarum steril dan diukur melalui *easy touch*. Kuesioner yang telah valid dan reliable digunakan untuk melihat frekuensi konsumsi junk food dan tingkat dismenore pada remaja putri. Data dianalisis menggunakan uji *pearson correlation*.

Hasil Penelitian

Responden yang dianalisis di penelitian ini merupakan remaja perempuan berusia 18-21 tahun, sudah menstruasi, yang sedang menempuh Pendidikan I Program Studi Gizi Program Sarjana STIKES Adila.

Table 1. Distribusi Frekuensi Variabel

Variabel	Kategori	n	%
Kadar Hemoglobin	Normal	23	76,6
	Anemia	7	23,3
Konsumsi <i>Junk Food</i>	Sering	13	43,3

Jarang	17	56,7
--------	----	------

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan table 1 dari 30 responden, terdapat 23 (76,6%) responden yang memiliki kadar hb normal dan 7 (23,4%) responden lainnya termasuk dalam kategori anemia. Berdasarkan table konsumsi junk food,

terdapat 13 (43,3%) responden yang sering mengonsumsi junk food dan 17 (56,7%) responden lainnya jarang mengonsumsi junk food.

Tabel 2 Hubungan Kadar Hemoglobin dan Konsumsi Junk Food dengan Kejadian Disminore

Variabel	Disminore Primer Pearson Correlation	p value
Kadar Hemoglobin	-0.146	0.442
Junk Food	-0.451	0.012

Sumber; Data Primer, 2024.

Table 2 menunjukkan bahwa berdasarkan uji *Pearson Product Moment* (r test) tidak terdapat hubungan antara kadar hemoglobin dengan kejadian disminore primer dengan nilai *p value* $0.442 > 0.05$ dan nilai *pearson correlation* $-0.146 > 0.05$ yang artinya tidak ada hubungan linear yang

jelas. Pada variable junk food menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi junk food dengan kejadian disminore primer dengan nilai *p value* $0.012 < 0.05$ dan nilai *pearson correlation* 0.451 yang artinya lemah dan berkorelasi linier positif.

Pembahasan Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Kejadian Disminore

Disminore adalah nyeri yang timbul akibat kontraksi disritmik miometrium dengan satu atau dua gejala mulai dari nyeri ringan sampai berat pada perut bagian bawah, bokong dan paha. Disminore pada dasarnya dirasakan oleh semua wanita pada beberapa saat dalam kehidupannya (Irianti 2018). Pada penelitian ini yang dilakukan pada mahasiswa Gizi STIKES Adila tahun 2024 diperoleh hasil tidak adanya hubungan yang signifikan antara kadar hemoglobin dengan kejadian disminore dengan nilai $p > 0,05$. Adapun penelitian yang sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Setiawati, Ariestiningih, and Supriatiningrum 2024), bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara kadar hemoglobin terhadap kejadian disminore pada mahasiswa dengan nilai $p > 0,05$. Penelitian yang sama juga dilakukan (Pratiwi, Tamalsir, and Riyanti 2024) bahwa tidak adanya hubungan anemia dengan derajat disminore pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Tahun Akademik 2022/2023 dengan nilai $p = 0,885$.

Penelitian yang dilakukan oleh (Hamdiyah 2020), pada remaja putri di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiah Sidrap juga mendapatkan hasil tidak ada hubungan yang signifikan antara disminore terhadap anemia. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Ardhana and Hastuti 2018) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan kadar hemoglobin dengan kejadian disminore dengan nilai $p 0.024 < 0.05$. Penelitian lain yang dilakukan. Begitu juga dengan penelitian dilakukan oleh (Rahmatanti, Pradigdo, and Pangestuti 2020), hasil penelitian juga didapatkan ada hubungan signifikan anemia dengan kejadian disminore didapatkan nilai $p = 0,001$.

Hubungan Junk Food dengan Kejadian Disminore

Seseorang yang mengalami disminore belum tentu juga mengalami anemia, karena anemia diketahui hanya menjadi salah satu faktor saja yang menyebabkan terjadinya disminore. Adapun beberapa faktor lainnya yang diketahui dapat menyebabkan terjadinya disminore selain anemia yakni konsumsi junkfood. Pada penelitian ini menunjukkan

bahwa terdapat hubungan antara konsumsi junk food dengan kejadian dismenore primer dengan nilai p value $0.012 < 0.05$ dan nilai pearson correlation 0.451 yang artinya lemah dan berkorelasi linier positif. Hal ini sejalan dengan penelitian (Indahwati, Muftiana, and Purwaningroom 2017) tahun 2017 tentang Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast food) dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo dengan p-value 0.046. Begitu juga penelitian yang dilakukan (Diana, Herdiana, and Prima 2023) yang menunjukkan bahwa terdapat Hubungan signifikan antara perilaku konsumsi fast food dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMPN 01 Sukalarang dengan nilai p value 0.04. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Setiawati et al. 2024) (Aulya et al. 2021) menunjukkan bahwa pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik, baik status gizi maupun asupan makanan cepat saji tidak berhubungan secara signifikan dengan frekuensi dismenore.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kadar hemoglobin dengan kejadian dismenore pada remaja putri namun pada variable junk food menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi junk food dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

Daftar Pustaka

- Ardhana, Maulita, and Tulus Puji Hastuti. 2018. "Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Kebidanan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang." *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan* 7(1):59.
- Aulya, Yenny, Rini Kundaryanti, and Apriani Rena. 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.
- Diana, Sulfa, Hedy Herdiana, and Ernita Prima. 2023. "Pengaruh Menarche Dini, Stress Dan Perilaku Konsumsi Fast-Food Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Smpn 01 Sukalarang." *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 2(4):1265-74. doi: 10.55681/sentri.v2i4.744.
- Erni Yetti, R., Zadrak Tombeg, Anto J. Hadi, Sumardi Sudarman, Syamsopyan Ishak, and Fitri Rahma Handayani. 2024. "An Exploration of Determinants of Anemia in Pregnant Women at Buakayu Community Health Center Tana Toraja Regency." *Journal of Public Health and Pharmacy* 4(1):1-9. doi: 10.56338/jphp.v4i1.5041.
- Evani, Ardelia, and Sugiatmi Sugiatmi. 2024. "The Relationship between Junk Food Consumption and Other Factors with the Incidence of Dysmenorrhea in Adolescent Girls." *AcTion: Aceh Nutrition Journal* 9(1):150. doi: 10.30867/action.v9i1.1346.
- Hamdiyah, Hamdiyah. 2020. "Hubungan Anemia Terhadap Dysmenorrhea (Nyeri Haid) Pada Remaja Putri Di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah Sidrap." *Madu : Jurnal Kesehatan* 9(1):8. doi: 10.31314/mjk.9.1.8-16.2020.
- Ida Kusumawati, and Umi Aniroh. 2021. "Konsumsi Makanan Siap Saji Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Dismenore Pada Remaja." *Journal of Holistics and Health Science* 2(2):68-77. doi: 10.35473/jhhs.v2i2.53.
- Indahwati, Ayu Nur, Elmie Muftiana, and Dian Laila Purwaningroom. 2017. "Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Ponorogo." *Indonesian Journal for Health Sciences* 1(2):7. doi: 10.24269/ijhs.v1i2.612.
- Irianti, Berliana. 2018. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Remaja." *Menara Ilmu* 7(10):8-13.
- Karlinda, Bethari, Oswati Hasanah, and Erwin. 2022. "Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, Dan Koping Remaja Yang Mengalami Dismenore." *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)* 5(2):128-37. doi: 10.33369/jvk.v5i2.23310.
- Latifah, Ulfatul, Istiqomah Dwi, and

- Mutiawati Mutiawati. 2020. "Peningkatan Pengetahuan Tentang Akupressur Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming* 3(2):52-60. doi: 10.30591/japhb.v3i2.1836.
- Munir, R. .., F. .. Lestari, L. .. Zakiah, M. .. Kusmiati, A. .. Anggun, D. .. A, D. .. F, M. .. A, and P. Puput. 2024. "Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor." *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 2(01):63-69.
- Nurfadillah, Hasna, Sri Maywati, and Iseu Siti Aisyah. 2021. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi." *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia* 17(1):247-56. doi: 10.37058/jkki.v17i1.3604.
- Nuzula, Firdawsi, and Maulida Nurfazriah Oktaviana. 2019. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Banyuwangi." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida* 6(1):593-605. doi: 10.55500/jikr.v6i1.67.
- Pratiwi, Hana Gesti, Dylan Tamalsir, and Novy Riyanti. 2024. "Hubungan Anemia Dengan Derajat Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Tahun Akademik 2022/2023." *Pameri (Pattimura Medical Review)* 6(1):44.
- Rahmatanti, Riris, Siti Fatimah Pradigdo, and Dina Rahayuning Pangestuti. 2020. "Hubungan Tingkat Stres Dan Status Anemia Dengan Dismenorea Primer Pada Siswi Kelas XII Di SMAN 1 Nganjuk." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 19(4):246-54. doi: 10.14710/mkmi.19.4.246-254.
- Salamah, Umi. 2019. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Penanganan Dismenore." *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia* 9(03):123-27. doi: 10.33221/jiki.v9i03.382.
- Setiawati, Rizki Aulia, Eka Srirahayu Ariestiningih, and Dwi Novri Supriatiningrum. 2024. "Hubungan Antara Status Gizi Dan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Dismenorea." *IJMT : Indonesian Journal of Midwifery Today* 3(2):88. doi: 10.30587/ijmt.v3i2.7595.
- Triana, Risza, Yunida, and Andi. 2022. "Pemberian Edukasi Senam Pilates Untuk Mengatasi Dismenorea Pada Remaja Di Sman 12 Bandar Lampung." *Jurnal Peduli Masyarakat* 4(Desember):693-96.
- Tu, Cheng Hao, David M. Niddam, Tzu Chen Yeh, Jiing Feng Lirng, Chou Ming Cheng, Chih Che Chou, Hsiang Tai Chao, and Jen Chuen Hsieh. 2013. "Menstrual Pain Is Associated with Rapid Structural Alterations in the Brain." *Pain* 154(9):1718-24. doi: 10.1016/j.pain.2013.05.022.

