

HUBUNGAN STATUS GIZI (IMT/U), KONSUMSI *JUNK FOOD*, DAN KEBIASAAN BEROLAHRAGA REMAJA PEREMPUAN DI JAKARTA DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PRIMER

Ariela Primalova¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan, Universitas Sahid Jakarta

ABSTRAK : Setiap satu dari enam orang di dunia adalah remaja, dan sebanyak 85% remaja tinggal di negara maju, yang seringkali mengalami gangguan menstruasi seperti dismenorea primer. Dismenorea primer adalah nyeri menstruasi tanpa adanya kondisi patologis di panggul yang seringkali terjadi pada usia muda/remaja yang dipicu oleh berbagai faktor contohnya status gizi, pola makan, kebiasaan berolahraga, dan stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan status gizi (IMT/U), konsumsi *junk food*, dan kebiasaan berolahraga remaja perempuan di Jakarta dengan kejadian dismenorea primer. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, populasi penelitian ini yaitu seluruh siswi kelas 11 di Jakarta (Jakarta Timur, Jakarta Selatan, Jakarta Barat, Jakarta Pusat, Jakarta Utara). Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner mengenai status gizi, kebiasaan berolahraga dan pola konsumsi *junk food* yang dinilai menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) melalui *Google Forms*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi, konsumsi *junk food*, dan kebiasaan berolahraga mempunyai hubungan signifikan dengan kejadian dismenorea primer. Diperlukan penelitian lebih lanjut terhadap hubungan antara status gizi, konsumsi *junk food* dan kebiasaan berolahraga dengan kejadian dismenorea primer pada golongan usia lainnya, dan dengan metode yang berbeda untuk memperluas pengetahuan terkait faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya dismenorea primer.

Kata kunci: Dismenorea Primer, Status Gizi, Kebiasaan Berolahraga, Konsumsi *Junk Food*, Remaja Perempuan

ABSTRACT : Every one in six people in the world is a teenager, and as many as 85% of teenagers live in developed countries, which often experience menstrual disorders such as primary dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea is menstrual pain without pathological conditions in the pelvis which often occurs at a young age/adolescent which is triggered by various factors such as nutritional status, diet, exercise habits, and stress. The purpose of this study was to analyze the relationship between nutritional status (BMI-for-age), consumption of junk food, and exercise habits of female teenagers in Jakarta with the incidence of primary dysmenorrhea. This study used a cross-sectional design, the study population was all 11th grade students in Jakarta (East Jakarta, South Jakarta, West Jakarta, Central Jakarta, North Jakarta). The sampling technique used is purposive sampling. The instrument used was a questionnaire regarding nutritional status, exercise habits and consumption patterns of junk food which were assessed using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) via Google Forms. The results showed that nutritional status, consumption of junk food, and exercise habits had a significant relationship with the incidence of primary dysmenorrhea. Further research is needed on the relationship between nutritional 34

status, junk food consumption and exercise habits with the incidence of primary dysmenorrhea in other age groups, and with different methods to expand knowledge regarding the factors that cause primary dysmenorrhea.

Key words: Primary Dysmenorrhea, Nutritional Status, Exercise Habits, Junk Food Consumption, Adolescent Girls