

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Status Gizi

2.1.1 Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah refleksi dari asupan nutrisi seseorang yang memengaruhi kesehatan dan kesejahteraannya. Hal ini mencakup berbagai faktor seperti pola makan, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, dan faktor lingkungan. Merupakan praktik umum di masyarakat untuk menilai status gizi seseorang atau suatu kelompok dengan mengukur tinggi badan, berat badan, lingkar lengan atas, atau kadar gizi dalam darah. Ketika masyarakat dalam suatu populasi mempunyai cukup makanan setiap hari, kita katakan bahwa status gizinya sangat baik. Jika orang-orang dalam suatu populasi tidak melakukan hal ini, kami katakan bahwa mereka berisiko mengalami masalah kesehatan seperti malnutrisi, kelebihan gizi, atau kekurangan vitamin. Oleh karena itu, memantau dan menjaga status gizi yang optimal sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup yang baik. Status gizi merupakan keadaan tubuh yang diwujudkan melalui efek fisik yang dapat diamati dan ditentukan oleh konsumsi kalori dan unsur penting lainnya dari sumber makanan (Arieska et al., 2020). Status gizi didefinisikan oleh Kementerian Kesehatan RI dan Badan Kesehatan Dunia (WHO) sebagai suatu keadaan dimana kebutuhan metabolisme tubuh seimbang dengan kebutuhan zat gizi yang diperoleh dari makanan.

Status gizi ditentukan oleh keseimbangan antara konsumsi dan pemanfaatan zat gizi. Hal ini dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori utama: gizi cukup, gizi kurang, dan gizi berlebihan (Silalahi et al., 2019).

2.1.2 Pengukuran Status Gizi

BMI merupakan metrik yang dianggap sesuai untuk orang dewasa berusia 18 tahun ke atas, tidak termasuk balita, remaja, ibu hamil, dan atlet (Supariasa, Bakri, & Fajar, 2014). Variabel-variabel berikut dimasukkan ke dalam perhitungan BMI:

- a. Tinggi badan (TB): Secara historis dan saat ini, diukur dalam meter dengan menggunakan mikrotoa (microtoise) sebagai satuan pengukuran (Supariasa, Bakri, & Fajar, 2014).
- b. Berat badan (BB): Menawarkan indikasi massa tubuh, dilambangkan dalam kilogram dan ditentukan melalui skala.

Rumus Perhitungan IMT

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Sumber: Permenkes RI No.41 Tahun 2014

Keterangan:

BB = Berat badan

TB = Tinggi Badan

IMT= Indeks massa tubuh

Status gizi diukur berdasarkan IMT (Indeks Massa Tubuh).

2.1.3 Klasifikasi Status Gizi

Menurut (Kemenkes RI, 2018) pengelompokan status gizi:

Tabel 2. 1 Klasifikasi IMT

Klasifikasi/ kategori	IMT
Berat badan kurang (<i>underweight</i>)	17-<18,4
Berat badan normal	18,5 – 25,0
Kelebihan Berat badan (<i>overweight</i>)	> 25,1 – 27
Obesitas	> 27

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), sistem Indeks Massa Tubuh (IMT) di Indonesia menetapkan seseorang dikatakan kurus jika BMI-nya kurang dari 18,4, berat badan normal jika berada dalam kisaran 18,5 hingga 25,0, kelebihan berat badan atau obesitas ringan jika

berada di antara 25,1 dan 27,0, dan kelebihan berat badan atau obesitas jika melebihi 27,0.

2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Variabel internal dan eksternal adalah dua kategori utama unsur yang mempengaruhi status gizi. Jenis kelamin, usia, kondisi fisik, status infeksi atau penyakit, dan jenis kelamin merupakan faktor penentu internal, sedangkan pengaruh lingkungan seperti status sosial ekonomi, pekerjaan, pekerjaan, dan warisan budaya merupakan faktor eksternal.

a. Usia

Variasi perkembangan fisiologis dan tingkat aktivitas terkait usia menghasilkan kebutuhan nutrisi yang berbeda (Ningrum, 2022).

b. Jenis Kelamin

Perbedaan kebutuhan nutrisi timbul dari variasi kebutuhan energi dan pematangan tubuh antar jenis kelamin, dimana laki-laki biasanya memerlukan nutrisi dalam jumlah lebih banyak (Ningrum, 2022).

c. Pola Makan

Pola pola makan menentukan jumlah dan variasi makanan yang dikonsumsi, dan konsumsi *fast food* yang tinggi lemak dan gula dapat mengakibatkan penambahan berat badan atau obesitas, sehingga mengubah status gizi (Utami et al., 2017).

d. Kualitas tidur

Durasi tidur yang cukup, yang umumnya direkomendasikan untuk orang dewasa berusia 18-40 tahun dengan frekuensi 7-8 jam per hari, sangat penting dalam pengelolaan berat badan karena mengatur hormon nafsu makan. Ketidakseimbangan hormon akibat kurang tidur berkontribusi terhadap obesitas dengan menurunkan pengeluaran energi dan meningkatkan nafsu makan (Rachmadhani et al., 2021).

e. Aktifitas fisik

Aktivitas fisik meningkatkan fungsi metabolisme, yang pada gilirannya mendorong pengurangan lemak dan membantu pengelolaan berat badan. Penumpukan lemak akibat kurangnya aktivitas fisik dapat menjadi faktor penyebab terjadinya kelebihan berat badan atau obesitas (Indrasari et al., 2020).

2.2 Konsumsi *Fast Food*

2.2.1 Pengertian Cepat Saji atau *Fast Food*

Makanan cepat saji adalah jenis makanan yang diproses secara cepat dan mudah disajikan kepada konsumen. Biasanya, makanan cepat saji ini memiliki kandungan kalori yang tinggi, lemak jenuh, garam, dan gula tambahan yang berlebihan. Meskipun makanan cepat saji seringkali praktis dan terjangkau, konsumsinya secara berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan. Pola makan yang banyak mengonsumsi makanan cepat saji dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas, penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, dan banyak masalah kesehatan lainnya. Selain itu, tidak jarang makanan cepat saji kekurangan nutrisi penting seperti serat, vitamin, dan mineral. Oleh karena itu, disarankan untuk mengonsumsi makanan cepat saji secara terbatas dan mengutamakan pola makan yang seimbang dengan banyak mengonsumsi buah-buahan, sayuran, sumber protein berkualitas, dan karbohidrat kompleks. Fast cuisine sesuai dengan nomenklaturnya adalah masakan yang dapat disiapkan dan diantar dengan cepat (Pamelia, 2018). Namun demikian, *fast food* tidak secara universal memenuhi syarat sebagai junk food, sebuah klasifikasi yang menunjukkan sifat merugikan dan kandungan nutrisinya yang tidak mencukupi. Bertram (1975) memberikan definisi *fast food* sebagai porsi siap saji yang diharapkan segera disajikan. Meskipun bahan-bahan *fast food* dapat berkontribusi terhadap pola makan yang sehat, banyak pilihan makanan cepat saji, termasuk kebab dan kentang goreng, mengandung kalori tinggi dan rendah nutrisi penting. (Tsamara, 2019).

2.2.2 Jenis-Jenis Makanan *Fast Food*

Berikut jenis makanan western atau makanan modern yang populer di seluruh dunia, diantaranya adalah sebagai berikut (Tariandini, 2018) :

a. Hamburger

Variasi sandwich yang terdiri dari patty daging giling, selada, tomat, dan bawang bombay, dan berisi roti bundar sebagai dasarnya. Pada tahun 1758, Hamburger yang berasal dari Hamburg, Jerman, mendapatkan popularitas di Amerika Serikat.

b. Pizza

Adonan berbentuk oval dan pipih yang biasanya diberi keju, saus tomat, dan berbagai macam hiasan tambahan. Pizza yang berasal dari Italia ini banyak dikonsumsi oleh kalangan remaja.

c. Sosis

Sosis merupakan bahan konsumsi yang dibuat dari daging cincang dan berbagai komponen lainnya; dapat dikonsumsi mentah atau dimasak.

d. Fried Chicken

Bagian ayam digoreng hingga garing setelah dilumuri campuran tepung yang sudah dibumbui. Masakan asal mula ayam goreng adalah Amerika Serikat.

e. French Fries (kentang goreng)

French Fries atau disebut kentang goreng adalah camilan gurih yang dibuat dari keripik kentang yang digoreng. Resep asli kentang goreng berasal dari Perancis dan Belgia.

f. Spaghetti

Kue Italia yang terdiri dari mie pasta panjang dan ramping disertai saus berbahan dasar tomat.

g. Soft drink

Minuman ringan, termasuk Coca-Cola yang dikenal luas, merupakan minuman non-alkohol.

2.2.3 Kandungan Bahan Makanan *Fast Food*

Sebagian besar penawaran *fast food* dibuat menggunakan bahan-bahan beku, termasuk kentang goreng dan potongan daging, yang biasanya digoreng atau dipanaskan kembali sebelum dikonsumsi. Selalu tinggi gula,

lemak, dan natrium, serta rendah serat, konstituen *fast food* tondok pada kondisi ini selama fase penyimpanan dan produksi. Produk-produk berikut ini sering menjadi bahan masakan Barat kontemporer atau modern yang mendapat pengakuan global, seperti yang digambarkan oleh (Tariandini, 2018):

a. Hamburger

Hamburger ukuran porsi umum 100 Gram

Energi: 311 Kkal, Protein: 16,51 Gram, Lemak: 16,73 Gram, Karbohidrat: 23,16 Gram.

b. Pizza

Pizza (keju) ukuran porsi umum 100 Gram

Energi: 276 kkal, Protein: 12,33 Gram, Lemak: 11,74 Gram, Karbohidrat: 30,33 Gram.

c. Sosis

Sosis (ayam) ukuran porsi umum 100 Gram.

Energi: 172 kkal, Protein: 17,82 Gram, Lemak: 9,98 Gram, Karbohidrat: 1,52 Gram.

d. Fried chicken

Fried chicken (Fiesta) ukuran porsi umum 100 Gram.

Energi: 220 kkal, Protein: 18 Gram, Lemak: 10 Gram, Karbohidrat: 15 Gram.

e. French fries

French fries (Fiesta) ukuran porsi umum 100 Gram.

Energi: 140 kkal, Protein: 2,0 Gram, Lemak: 4,0 Gram, Karbohidrat: 25,0 Gram.

f. Spaghetti

Spaghetti carbonara (La Fonte) ukuran porsi umum 100 Gram

Energi: 422 kkal, Protein: 22,7 Gram, Lemak: 23,53 Gram, Karbohidrat: 28,63 Gram

g. Soft drink

1. Coca cola ukuran dalam 1 botol 250 ml

Energi: 100 kkal, Protein: 0 Gram, Lemak: 0 Gram, Karbohidrat: 27 Gram

2. Fanta ukuran dalam 1 botol 250 ml

Energi: 80 kkal, Protein: 0 Gram, Lemak: 0 Gram, Karbohidrat: 20 Gram

2.2.4 Dampak Konsumsi Makanan *Fast Food*

Asupan *fast food* yang berlebihan menimbulkan bahaya kesehatan yang besar dan menimbulkan banyak dampak buruk, sebagaimana diuraikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023):

a. Diabetes

Gangguan fungsi insulin akibat tingginya kandungan lemak, kalori, dan karbohidrat *fast food* meningkatkan risiko diabetes tipe 2.

b. Penyakit jantung

Peningkatan kandungan lemak pada *fast food* berkontribusi terhadap penumpukan lipid berbahaya di dalam tubuh, yang berdampak buruk pada fungsi jantung. Selain itu, penumpukan adiposa dapat menghambat sirkulasi darah sehingga meningkatkan risiko serangan jantung.

c. Obesitas atau kegemukan

Individu lebih rentan terhadap kenaikan berat badan karena tingginya kandungan kalori dari makanan cepat saji, yang dapat mengakibatkan situasi seperti obesitas atau kelebihan berat badan.

d. Tekanan darah tinggi (Hipertensi)

Konsumsi berlebihan bahan *fast food* yang kaya akan natrium, lemak, dan gula dapat menyebabkan peningkatan tingkat tekanan darah. Hal ini dapat menyebabkan retensi cairan dan peningkatan risiko terkena hipertensi.

e. *Dismenorea* (Nyeri Haid)

Fast food sering kali mengandung lemak trans dalam jumlah besar, yang telah diidentifikasi sebagai sumber radikal bebas yang memiliki kemampuan merusak fosfolipid, membran sel. Fosfolipid terlibat dalam sintesis asam arakidonat, yang dapat menyebabkan munculnya nyeri haid bila terakumulasi dalam jumlah banyak.

2.2.5 Penilaian Konsumsi Makan

1. Pengertian Pola Konsumsi

Pola konsumsi merujuk pada kebiasaan makan dan minum seseorang atau suatu kelompok dalam jangka waktu tertentu. Memperhatikan jumlah kalori dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh serta asupan makanan yang seimbang dan beragam merupakan pola makan yang sehat. Salah satu upayanya adalah memastikan Anda mengonsumsi setiap kelompok makanan dalam jumlah yang cukup, seperti sayuran segar, biji-bijian, protein tanpa lemak, produk susu, dan lemak sehat. Selain itu, perhatikan ukuran porsi dan frekuensi makan Anda, dan kurangi makanan yang banyak mengandung lemak jenuh, tambahan gula, dan garam. Pola konsumsi yang baik juga mencakup minum cukup air, menghindari minuman beralkohol secara berlebihan, dan memperhatikan kebutuhan khusus seperti pada kondisi kesehatan tertentu atau intoleransi makanan. Dengan menjaga pola konsumsi yang sehat, seseorang dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan mengurangi risiko terkena berbagai penyakit kronis. Pangan terdiri dari zat-zat baik yang telah diolah maupun belum diolah yang diperoleh dari sumber hayati, antara lain pertanian, perikanan, kehutanan, perkebunan, peternakan, dan air. Zat-zat tersebut ditujukan untuk konsumsi manusia (Sirajuddin dkk., 2018).

Susunan kategori dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang rata-rata setiap hari selama jangka waktu tertentu disebut pola konsumsinya. Umumnya pola tersebut terdiri dari buah dan sayur, lauk nabati dan hewani, serta makanan pokok. Dalam situasi yang ideal, komposisi makanan seseorang harus memenuhi kebutuhan gizi sekaligus memenuhi standar kuantitas dan kualitas (Sirajuddin et al., 2018).

2. Metode survey Konsumsi Pangan

Tergantung pada populasi sarannya, metode pelaksanaan survei konsumsi pangan dapat dibagi menjadi dua pendekatan utama: metode SKP individu dan metode SKP kelompok.

3. Penilaian Konsumsi pada *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

Cara menilai hasil FFQ:

- a. Untuk memastikan skor konsumsi pangan, dihitung jumlah skor konsumsi pangan individu setiap subjek (Sirajuddin dkk., 2018). Hal ini dicapai dengan menjumlahkan skor dari kolom konsumsi yang sesuai dengan setiap jenis makanan yang dikonsumsi.
- b. Skor kumulatif, yang ditunjukkan dalam ilustrasi dengan total skor 65 untuk konsumsi makanan, didokumentasikan dalam baris penutup.
- c. Untuk menafsirkan skor tersebut, skor rata-rata konsumsi pangan penduduk harus digunakan. Skor konsumsi dianggap memadai apabila melampaui nilai median penduduk (Sirajuddin dkk., 2018).

Tabel 2 1 Contoh Formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ)

Nama subjek : Tanggal wawancara :
 Umur : Pewawancara :
 Jenis kelamin : Alamat :

No	Bahan makanan	>3kali /sehari	1kali /sehari	3-6 kali/minggu	1-2kali /Minggu	2kali /sebulan	Tidak pernah
		(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
Buah-buahan							
1.	Alpoket					√	
2.	Jeruk			√			
3.	Anggur					√	
4.	Durian					√	
5.	Mangga					√	
6.	Nanas					√	
7.	Papaya					√	
8.	Melon					√	
9.	Sirsak					√	
10	Apel				√		

Skor konsumsi pangan			15	10	40	65
----------------------	--	--	----	----	----	----

2.3 Dismenorea

2.3.1 Pengertian *Dismenorea*

Penjelasan tentang *dismenore* dapat ditemukan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yang mengartikan ketidaknyamanan saat menstruasi. (Nasrul dkk., 2022).

Dismenore ditandai dengan episode nyeri haid yang kram di perut bagian bawah, yang mungkin terjadi sebelum atau selama menstruasi. Kondisi ini seringkali mengakibatkan gangguan waktu atau hari yang signifikan terhadap pekerjaan atau aktivitas sehari-hari (Tariandini, 2018).

2.3.2 Klasifikasi *Dismenorea*

Klasifikasi klinis *dismenore* terdiri dari *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder, yang dibedakan berdasarkan ada tidaknya kelainan mendasar yang berkontribusi terhadap perkembangan kondisi tersebut.

1. *Dismenore* primer

Di antara efek samping yang mungkin terjadi adalah migrain, diare, dan mual. Dalam kebanyakan kasus, *dismenore* primer ditangani dengan pemberian kontrasepsi oral dan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) (Rayburn & Carey, 2001).

2. *Dismenorea* sekunder

Gangguan ginekologi, termasuk endometriosis, radang panggul, fibroid, adenomiosis, kista ovarium, dan kemacetan panggul, dapat melahirkan *dismenore* sekunder. Penyakit ini terutama terjadi pada wanita di atas usia 20 tahun dan relatif jarang terjadi, mempengaruhi sekitar 25% populasi wanita. *Dismenore* sekunder ditandai dengan nyeri yang sebanding dengan *dismenore* primer; namun, nyeri dapat menetap setelah siklus menstruasi dan dapat muncul bahkan saat tidak adanya menstruasi (Nasrul dkk., 2022).

2.3.3 Etiologi *Dismenorea*

Etiologi *dismenore* adalah ketidakseimbangan hormonal, khususnya penurunan kadar estrogen, yang berdampak buruk pada pembentukan prostaglandin dan menstruasi. Iskemia dan kram serta nyeri perut berikutnya terjadi sebagai akibat dari penyempitan pembuluh darah di arteriol uterus yang disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin.

2.3.4 Faktor-Faktor Resiko yang Mempengaruhi *Dismenorea*

Terdapat berbagai macam-macam faktor resiko yang dapat mempengaruhi *dismenorea* diantaranya;

1. Status gizi

Status gizi merujuk pada kondisi kesehatan dan kecukupan nutrisi seseorang atau populasi secara keseluruhan. Ini mencakup berbagai faktor seperti asupan makanan, penyerapan nutrisi, metabolisme tubuh, dan aktivitas fisik. Status gizi yang optimal ditandai dengan keseimbangan yang baik antara asupan energi, makro, dan mikronutrien yang dibutuhkan oleh tubuh. Namun, kekurangan nutrisi yang tepat dapat menyebabkan sejumlah masalah kesehatan, termasuk namun tidak terbatas pada obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan bahkan kelebihan nutrisi. Monitoring status gizi penting untuk mencegah dan mengatasi masalah nutrisi, baik pada tingkat individu maupun populasi. Upaya pencegahan dan intervensi yang tepat dapat dilakukan melalui edukasi gizi, promosi pola makan sehat, dan peningkatan akses terhadap makanan bergizi. Dengan memperhatikan dan meningkatkan status gizi, seseorang dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidupnya secara keseluruhan. Status gizi seseorang merupakan faktor penting dalam terjadinya *dismenore*. Kurangnya energi dalam makanan, khususnya kekurangan zat besi, dapat berkontribusi terhadap perkembangan anemia dan meningkatkan kemungkinan kekurangan berat badan. (Lail, 2017).

2. Konsumsi *fast food*

Konsumsi *fast food* berkontribusi terhadap konsumsi asam lemak dan lemak trans yang keduanya berpotensi mengganggu metabolisme progesteron dan menghasilkan radikal bebas. Fosfolipid, yang

dipengaruhi oleh radikal bebas ini, merusak membran sel dan merangsang sintesis prostaglandin. Ketidaknyamanan menstruasi dapat dipicu oleh akumulasi prostaglandin (Nurfadillah, 2021; Indahwati dkk., 2017).

3. Menarche pada usia lebih awal

Menarche adalah istilah medis yang mengacu pada awal menstruasi pada remaja perempuan, menandai dimulainya siklus menstruasi bulanan mereka. Menarche yang terjadi pada usia lebih awal dari biasanya, yaitu sebelum usia 12 tahun, sering kali menjadi perhatian karena dapat berhubungan dengan sejumlah faktor. Salah satunya adalah faktor genetik, di mana anak perempuan cenderung mengalami menarche pada usia yang serupa dengan ibu atau saudara perempuannya. Selain itu, faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi, seperti paparan zat kimia tertentu dalam makanan atau lingkungan sehari-hari. Perubahan gaya hidup, seperti pola makan yang tidak sehat atau obesitas pada usia dini, juga dapat memengaruhi timbulnya menarche lebih awal. Penelitian telah menunjukkan bahwa menarche yang terjadi pada usia lebih awal dapat memiliki implikasi kesehatan jangka panjang, termasuk peningkatan risiko terkena penyakit kronis seperti kanker payudara dan masalah kesehatan reproduksi lainnya. Oleh karena itu, penting bagi para orang tua dan profesional kesehatan untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi menarche pada usia lebih awal dan memberikan pendampingan serta pemantauan kesehatan yang tepat bagi remaja perempuan yang mengalami hal tersebut. Menarche Dini Terjadinya menarche dini, umumnya sebelum usia 12 tahun, dapat menimbulkan perkembangan organ reproduksi yang kurang optimal, yang pada akhirnya dapat berujung pada pengalaman nyeri haid (Tsamara, 2019).

4. Umur

Umur adalah parameter penting dalam kehidupan manusia yang mencerminkan tahap perkembangan fisik, mental, dan emosional seseorang. Setiap tahap umur memiliki ciri-ciri dan tuntutan khusus

yang perlu diperhatikan untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan. Bayi dan anak-anak membutuhkan asupan nutrisi yang mencukupi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka, sementara remaja memerlukan nutrisi tambahan untuk menunjang masa pertumbuhan yang cepat. Dewasa muda perlu memperhatikan pola makan sehat dan gaya hidup aktif untuk menjaga kesehatan jangka panjang, sedangkan orang dewasa dan lanjut usia mungkin memerlukan penyesuaian dalam pola makan dan aktivitas fisik untuk mengatasi perubahan fisiologis yang terkait dengan penuaan. Dengan memahami dan menyesuaikan pola makan serta gaya hidup sesuai dengan tahap umur yang berlaku, seseorang dapat meningkatkan kualitas hidup dan meminimalkan risiko terkena berbagai penyakit terkait usia. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memperhatikan kebutuhan nutrisi dan perawatan kesehatan yang sesuai dengan usia mereka guna mencapai dan mempertahankan kesejahteraan optimal. Frekuensi menstruasi yang menurun dan leher rahim yang membesar seiring bertambahnya usia, keduanya mengakibatkan penurunan kadar hormon prostaglandin pada wanita. Akibatnya, kejadian *dismenore* umumnya lebih rendah pada wanita pada usia akhir abad ke-20 atau awal abad ke-30 (Novia & Puspitasari, 2008).

5. Keturunan

Keturunan adalah istilah yang mengacu pada garis keturunan atau turunan yang diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Faktor keturunan, baik genetik maupun lingkungan, memainkan peran penting dalam menentukan sifat fisik dan kesehatan seseorang. Genetik mengatur sebagian besar ciri-ciri fisik, seperti warna rambut, warna mata, tinggi badan, dan struktur tubuh. Namun, faktor lingkungan juga memiliki dampak besar, seperti pola makan, gaya hidup, paparan zat berbahaya, dan perawatan kesehatan yang dapat memengaruhi kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Memahami riwayat keluarga dan faktor keturunan dapat membantu seseorang dan

profesional kesehatan untuk mengidentifikasi risiko penyakit tertentu yang mungkin diwariskan, sehingga dapat diambil langkah-langkah pencegahan atau intervensi yang tepat. Selain itu, pengetahuan tentang keturunan juga dapat menjadi dasar untuk pemahaman yang lebih baik tentang identitas pribadi dan keluarga, serta menjadi landasan penting dalam pengambilan keputusan kesehatan yang berkelanjutan. Kecenderungan seseorang untuk mengalami *dismenore* ditentukan oleh garis keturunan keluarga atau elemen genetik. Kecenderungan genetik terhadap kondisi ini dapat ditunjukkan oleh kesamaan anatomi dan fisiologis yang diamati di antara anggota keluarga (Sulistiyorini et al., 2017).

6. Aktifitas Fisik

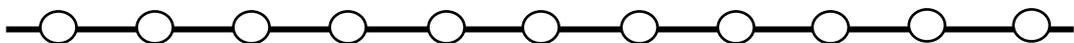
Aktivitas fisik adalah aktif secara fisik dan membakar kalori sangat penting untuk kesehatan yang baik. Kesejahteraan mental dan fisik dapat ditingkatkan secara signifikan dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, baik itu jalan cepat, bersepeda, jogging, atau angkat beban. Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu memperkuat otot dan tulang, meningkatkan kesehatan jantung dan pernapasan, serta meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat membantu mengontrol berat badan, meningkatkan mood dan kesejahteraan mental, serta mengurangi risiko terkena berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan kanker. Menemukan aktivitas yang disukai dan dapat dilakukan secara teratur sangatlah penting, begitu pula meluangkan waktu untuk latihan fisik sepanjang hari. Kesehatan, kesejahteraan, dan umur panjang seseorang dapat ditingkatkan dan peluang mereka terkena penyakit dan kondisi tertentu dapat dikurangi dengan melakukan latihan fisik secara teratur. Kurangnya aktivitas fisik yang memadai merupakan faktor penyebab *dismenore* primer karena mengurangi sirkulasi darah dan pengiriman oksigen ke rahim, yang pada akhirnya mengakibatkan nyeri akibat terganggunya oksigenasi (Hayati et al., 2020).

7. Lama menstruasi

Lama menstruasi, yaitu periode waktu antara awal haid hingga akhir haid, dapat bervariasi dari satu individu ke individu lainnya. Secara umum, menstruasi berlangsung selama 3 hingga 7 hari, tetapi ada juga yang mengalami menstruasi yang lebih pendek atau lebih panjang dari rentang waktu tersebut. Faktor-faktor yang dapat memengaruhi lama menstruasi termasuk tingkat hormon dalam tubuh, keseimbangan nutrisi, kondisi kesehatan, dan faktor genetik. Lama menstruasi yang tidak biasa, seperti menstruasi yang terlalu pendek atau terlalu panjang, mungkin perlu diperhatikan lebih lanjut, terutama jika disertai dengan gejala yang tidak biasa seperti nyeri yang parah atau perubahan volume darah yang signifikan. Kondisi medis tertentu seperti gangguan hormonal, endometriosis, atau polip rahim juga dapat memengaruhi lama menstruasi. Penting untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan jika ada kekhawatiran tentang lama menstruasi atau gejala yang menyertai, agar dapat melakukan evaluasi yang tepat dan mendapatkan perawatan yang diperlukan. Menstruasi berkepanjangan yang disebabkan oleh peningkatan kontraksi otot rahim dan faktor biologis dan psikologis, memperpanjang pelepasan prostaglandin dan berkontribusi terhadap nyeri haid (Indahwati et al., 2017).

2.3.5 Alat ukur *Dismenorea*

Prevalensi *dismenore* pada siswi ditentukan dalam penelitian ini melalui penggunaan metode Numeric Pain Rating Scale (NRS). Metode NRS sebagian besar berfungsi sebagai instrumen deskriptif untuk mengukur intensitas nyeri (Asriawati, 2021). Peserta diminta untuk menentukan nilai numerik antara nol dan sepuluh pada Skala Penilaian Nyeri Numerik untuk mewakili tingkat keparahan nyeri yang dialami selama menstruasi. Tingkat keparahan nyeri yang dirasakan berkorelasi positif dengan nilai yang lebih tinggi (Tristiana, 2017).



Gambar 2 1 Alat ukur *Dismenore* menggunakan metode NRS

Keterangan:

- 0 = Kurang nyeri haid atau kram di perut bagian bawah
- 1-3 = Ketidaknyamanan ringan (mirip kram di perut bagian bawah, lumayan, konsentrasi pada tugas, dan mampu melanjutkan aktivitas)
- 4-6 = Ketidaknyamanan sedang ditandai dengan gejala seperti kram perut yang menjalar hingga pinggang, nafsu makan menurun, terganggunya aktivitas tertentu, dan gangguan konsentrasi)
- 7-10 = Gejala nyeri hebat antara lain kurang bertenaga dan bergerak, nyeri seperti kram di perut bagian bawah yang menjalar ke pinggang, paha, atau punggung, anoreksia, muntah-muntah, mual, muntah hingga muntah-muntah, lemas, bahkan pingsan. kadang-kadang.

2.4 Hubungan status gizi dengan *Dismenorea*

Asupan nutrisi yang cukup sangat penting pada masa pertumbuhan untuk mendukung perkembangan optimal. Remaja harus memastikan dirinya menjaga status gizi sehat dengan mengonsumsi makanan seimbang, terutama pada saat menstruasi. Asupan zat gizi yang tidak mencukupi atau berlebihan dapat menyebabkan gangguan menstruasi, termasuk *dismenore* (Novita, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Riris Novita (2018) menyoroiti adanya korelasi antara status gizi dengan *dismenore*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri yang berjumlah 59 orang (60,20%) mengalami *dismenore*. Teramati bahwa siswi dengan status gizi lebih tinggi atau obesitas cenderung lebih banyak mengalami gangguan menstruasi. Nutrisi berperan penting tidak hanya dalam pertumbuhan dan perkembangan tetapi juga dalam mendukung kesuburan wanita. Asupan zat gizi yang tidak seimbang dapat berdampak buruk terhadap kesehatan reproduksi sehingga berdampak pada terjadinya gangguan menstruasi (Novita, 2018).

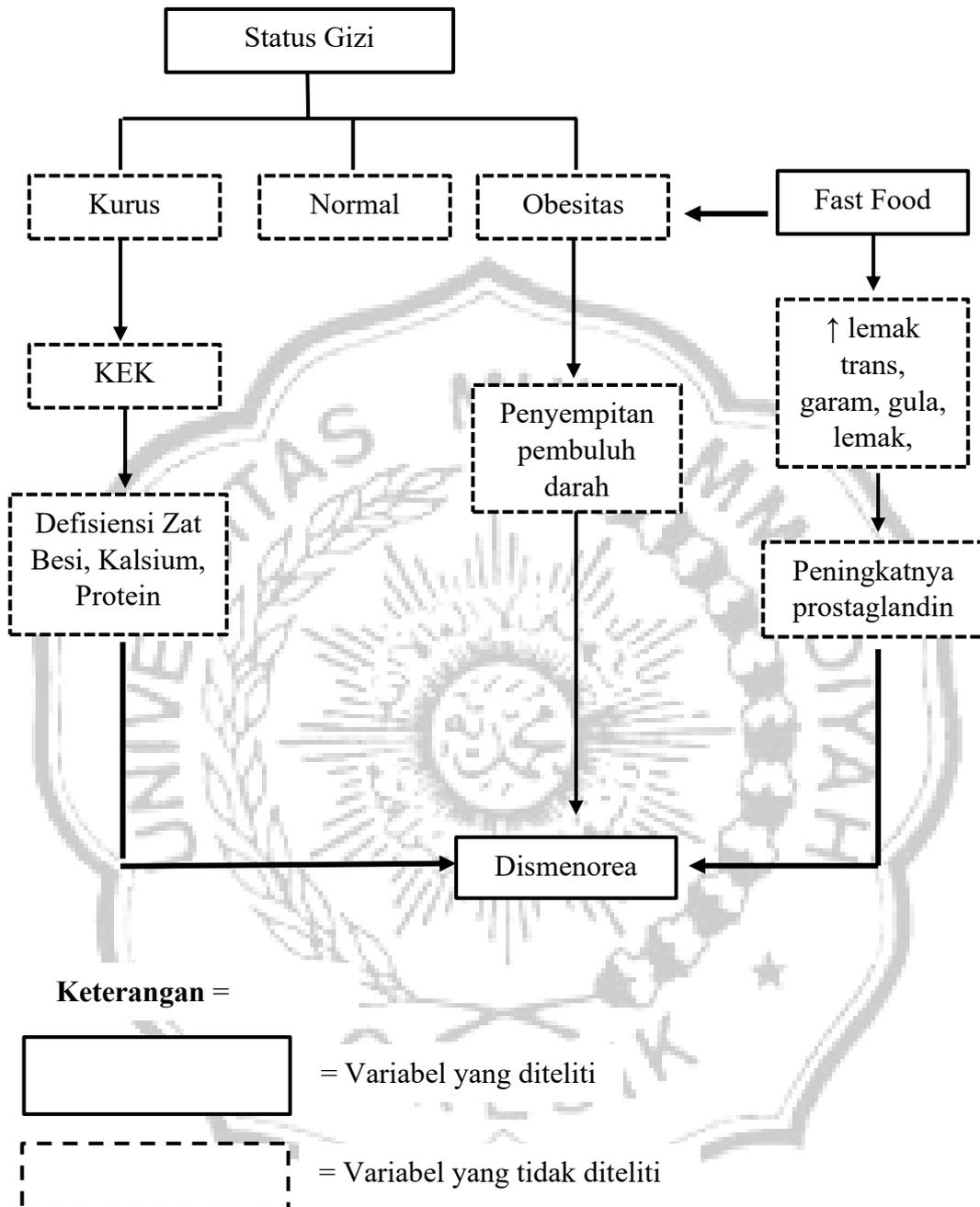
2.5 Hubungan konsumsi *Fast Food* dengan *Dismenorea*

Karena ketidakseimbangan nutrisinya, *fast food* sering disamakan dengan junk food. Hal ini dibedakan dari banyaknya gula, natrium, dan lemak, berbeda dengan pasokan mikronutrien penting yang tidak mencukupi termasuk vitamin A, vitamin C, kalsium, dan magnesium. *Fast food* mengandung asam lemak yang dapat mengganggu metabolisme progesteron sehingga menyebabkan peningkatan kadar prostaglandin dan berpotensi menimbulkan nyeri atau *dismenore* (Indahwati et al., 2017).

Secara khusus, *dismenore* dilaporkan oleh 42,9% atau 27 responden yang rutin mengonsumsi makanan cepat saji, sedangkan 22,2% atau 14 responden yang jarang mengonsumsi *fast food* juga mengalami masalah ini.



2.6 Kerangka Teori

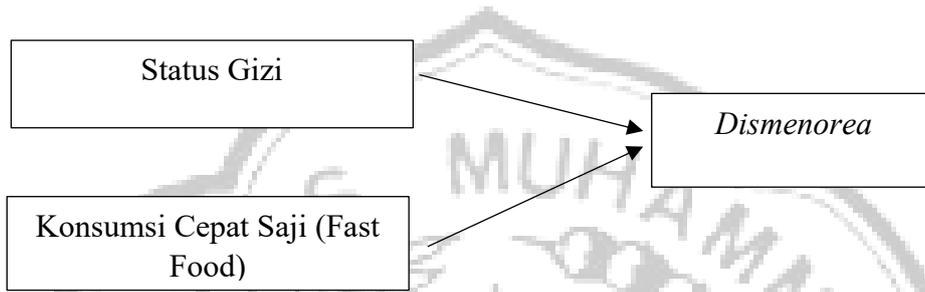


Gambar 2.2 Kerangka Teori modifikasi Tsamara, 2019, Atmasari, 2016

2.7 Kerangka Konsep

Adapun variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

- Variabel Independen : 1. Status Gizi
2. Konsumsi Cepat Saji (Fast Food)
- Variabel Dependen : 1. *Dismenorea*



Gambar 2 3 Kerangka Konsep

