

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINANG
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir , Juni 2025

Vera Dwi Putri

**Gambaran Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Dan Status Gizi Dengan
Kejadian Disminorea Di SMAN 1 Bengkunt**
+ 71 halaman + 8 tabel + 3 gambar + 3 lampiran

ABSTRAK

Disminorea menjadi salah satu masalah utama yang sering terjadi pada masa remaja, yang dapat mengganggu kefokusannya serta melemahkan semangat belajar. Kondisi ini membuat banyak remaja putri tidak bisa menjalani proses belajar secara optimal, dan sering kali berujung pada ketidakhadiran di sekolahnya. Risiko disminorea meningkat hingga dua kali lipat pada remaja dengan status gizi yang tidak normal, Kondisi gizi rendah (*underweight*) dan kondisi gizi berlebih (*overweight*) pada remaja putri bisa memicu disminorea primer. Di Indonesia, kejadian disminorea primer menurut WHO, prevalensi disminorea sebesar 54,89%. Riset ini tujuannya ialah diketahui Gambaran Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Serta Status Gizi Kepada Remaja Putri Dengan Kejadian Disminorea Primer Di SMAN 1 Bengkunt.

Jenis riset yang digunakan didalam pola riset ini merupakan riset deskriptif kuantitatif pada rancangan Crosssectional. Agar mengkaji gambaran rutinitas pengonsumsi fast food dan kondisi gizi terhadap remaja putri dengan kejadian disminorea primer. Didalam riset ini teknik sampling menerapkan jumlah sampling pada total sampel 54 siswi.

Hasil penelitian memaparkan bahwasannya mayoritas respondennya mempunyai kondisi gizi yang tergolong baik, yakni berkisar 44 responden (83,3%). Namun, dari responden yang memiliki tingkat konsumsi *fast food* yang tinggi 28 responden (51,9%), sebagian besar di antaranya merasakan siklus haid tidak normal berkisar 29 responden (53,7%) juga nyeri haid kategori sedang berkisar 31 responden (57,4%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun status gizi responden secara umum baik, konsumsi *fast food* yang tinggi tetap dapat berkontribusi terhadap timbulnya disminorea. Disarankan Bekerja sama dengan puskesmas terdekat untuk membantu Mensosialisasikan gizi seimbang dengan poster dan menempelkan pada media seperti dinding kelas agar siswi selalu ingat penting nya makan- makanan yang bergizi dan beranekaragam.

Kata kunci : Disminorea,kebiasaan konsumsi *fast food*,status gizi
Daftar pustaka : 50 (2017-2023)

**TANJUNGKARANG HEALTH POLYTECHNIC
DEPARTEMEN OF NUTRITION
Final Report, Juni 2025**

Vera Dwi Putri

**Description of *Fast Food* Consumption Habits and Nutritional Status with
the Occurrence of Dysmenorrhea at SMAN 1 Bengkuntat.**

71 pages + 8 tables + 3 figures + 3 attachments

ABSTRAK

One of the most common problems during adolescence is dysmenorrhea, which can reduce concentration and motivation to study. As a result, adolescent girls may not be able to participate in learning activities optimally, and in some cases, may even be absent from school. Adolescents with abnormal nutritional status are twice as likely to experience dysmenorrhea. Both underweight and overweight conditions in adolescent girls can lead to primary dysmenorrhea. In Indonesia, according to WHO, the prevalence of primary dysmenorrhea is 54.89%.

This study aims to describe the pattern of *fast food* consumption and nutritional status among adolescent girls experiencing primary dysmenorrhea at SMAN 1 Bengkuntat. This research is a quantitative descriptive study with a cross-sectional design to determine the patterns of fast food consumption and nutritional status in adolescent girls with primary dysmenorrhea. The sampling technique used is total sampling, with a total of 54 female students.

The results showed that most respondents had a good nutritional status, with 44 respondents (83.3%). However, among those with high levels of fast food consumption—28 respondents (51.9%)—most experienced abnormal menstrual duration (29 respondents or 53.7%) and moderate menstrual pain (31 respondents or 57.4%). These findings indicate that even though the general nutritional status of respondents is good, a high consumption of fast food may still contribute to the occurrence of dysmenorrhea. It is recommended to collaborate with the local health center (Puskesmas) to promote balanced nutrition through posters, placing them on classroom walls to constantly remind students of the importance of consuming nutritious and varied foods.

Keywords: Dysmenorrhea, Fast Food Consumption Habits, Nutritional Status
References: 50 sources (2017–2023)