

Analisis Konsumsi Seblak terhadap Dismenore pada Mahasiswi dengan Modifikasi Efek Status Tempat Tinggal

Analysis of Seblak Consumption and Dysmenorrhea among University Students with Residential Status as an Effect Modifier

Puji Amalliyah^{1*}, Faradina Aghadiati², Rini Mutahar³

¹Universitas Sriwijaya, Ogan Ilir, Sumatera Selatan 30662, Indonesia. a.mpuji30@gmail.com

^{2,3}Universitas Sriwijaya
Email: a.mpuji30@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore merupakan gangguan menstruasi yang umum dialami mahasiswi dan dapat mengganggu aktivitas akademik. Pola makan iritatif, seperti konsumsi seblak yang tinggi kapsaisin dan natrium, diduga menjadi faktor pemicu nyeri haid. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan frekuensi konsumsi seblak dengan kejadian dismenore pada mahasiswi dengan mempertimbangkan status tempat tinggal sebagai variabel pengubah efek (effect modifier). Metodologi: Studi *cross-sectional* dilakukan terhadap 207 mahasiswi Universitas Sriwijaya yang dipilih menggunakan teknik quota-convenience sampling. Data frekuensi konsumsi seblak dikumpulkan melalui *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, sementara kejadian dismenore fungsional diukur melalui kuesioner terstruktur. Analisis data dilakukan dengan uji regresi logistik dan analisis stratifikasi untuk melihat interaksi variabel menggunakan software STATA 14. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan prevalensi dismenore pada responden sebesar 39,6%. Secara keseluruhan, tidak ditemukan hubungan signifikan antara konsumsi seblak dan dismenore pada seluruh sampel. Namun, analisis stratifikasi menunjukkan hubungan yang signifikan pada mahasiswi yang tinggal bersama orang tua (OR = 2,76; 95% CI: 1,18–6,42; $p=0,019$), sedangkan pada mahasiswi indekos hubungan tersebut tidak signifikan ($p=0,570$). Uji interaksi mengonfirmasi status tempat tinggal sebagai effect modifier yang nyata (p -interaction = 0,020). Kesimpulan: Konsumsi seblak secara signifikan meningkatkan risiko dismenore pada mahasiswi yang menetap bersama keluarga, namun pengaruhnya terdistorsi oleh faktor lingkungan pada mahasiswi indekos. Edukasi kesehatan reproduksi perlu mempertimbangkan pola konsumsi makanan pedas, terutama pada kelompok dengan stabilitas diet yang lebih tinggi di lingkungan rumah.

Kata kunci: Kapsaisin; Kebiasaan Makan; Kesehatan Reproduksi; Lingkungan Tempat Tinggal; Remaja Akhir.

Abstract

Background: Dysmenorrhea was a common menstrual disorder among female university students that could interfere with academic activities. Irritative dietary patterns, such as consuming seblak—high in capsaicin and sodium—were suspected as triggers for menstrual pain. *Objective:* This study aimed to analyze the association between seblak consumption and dysmenorrhea, considering residential status as an effect modifier. *Methodology:* A cross-sectional study was conducted involving 207 female students at Universitas Sriwijaya via quota-convenience sampling. Data were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ) and a structured questionnaire for functional dysmenorrhea. Data analysis involved logistic regression and stratified analysis using STATA 14. *Results:* Results show that the prevalence of dysmenorrhea is 39.6%. No significant association exists between seblak consumption and dysmenorrhea in the total sample. However, stratified analysis reveals a significant association among students living with parents (OR=2.76; 95% CI: 1.18–6.42; $p=0.019$), while no significance is found in boarding houses ($p=0.570$). Interaction testing confirms residential status as a significant effect modifier (p -interaction=0.020). *Conclusion:* Seblak consumption significantly increases dysmenorrhea risk among students residing with families, but the influence is distorted by environmental factors in boarding houses. Reproductive health education should consider spicy diet patterns, particularly for groups with high dietary stability at home.

Keywords: Capsaicin; Dietary Habits; Late Adolescence; Living Arrangement; Reproductive Health.

*Corresponding Author: Puji Amalliyah, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : a.mpuji30@gmail.com

Doi : 10.35451/j5z1ty12

Received : February 15, 2026. Accepted: March 03, 2026. Published: April 30, 2026

Copyright (c) 2026 : Puji Amalliyah. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International

1. PENDAHULUAN

Dismenore menempati posisi sebagai salah satu gangguan menstruasi yang paling banyak dialami oleh perempuan pada usia reproduktif, khususnya remaja. Manifestasi klinis kondisi ini berupa nyeri di area abdomen bagian bawah yang muncul menjelang atau saat periode menstruasi, yang sering kali diikuti oleh gejala sistemik seperti mual, sefalagia, hingga emesis. Secara klinis, dismenore diklasifikasikan menjadi dua: dismenore primer yang timbul tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi, dan dismenore sekunder yang dipicu oleh kondisi patologis seperti endometriosis. Patofisiologi dismenore primer sangat erat kaitannya dengan sekresi prostaglandin yang berlebihan, yang kemudian memicu kontraksi uterus yang hebat serta vasokonstriksi pembuluh darah, sehingga menimbulkan sensasi nyeri yang intens [1].

Dalam skala global, dismenore tetap menjadi tantangan kesehatan reproduksi yang signifikan. World Health Organization melaporkan bahwa lebih dari separuh populasi wanita usia subur di seluruh dunia mengalami nyeri menstruasi, dengan prevalensi pada kelompok remaja menyentuh angka 60–90% [2]. Berbagai studi meta-analisis terbaru dalam kurun waktu lima tahun terakhir mengonfirmasi bahwa prevalensi global berada pada rentang 45–95%, tergantung pada karakteristik populasi dan instrumen pengukuran yang diterapkan [3]. Angka ini menegaskan bahwa dismenore bukan sekadar keluhan fisik biasa, melainkan masalah serius yang mengganggu produktivitas serta menurunkan kualitas hidup perempuan secara kolektif.

Tren yang serupa juga teramati di kawasan Asia, di mana angka kejadian dismenore pada remaja dan mahasiswa dilaporkan berkisar antara 54–87% [4]. Sejumlah faktor risiko yang kerap diidentifikasi meliputi usia muda, profil indeks massa tubuh (IMT), tingkat stres psikologis, sedenter (kurang aktivitas fisik), serta gaya hidup diet, khususnya konsumsi makanan yang tinggi natrium, lemak, dan zat iritan seperti rasa pedas yang berlebihan.

Di Indonesia, dismenore menjadi keluhan ginekologis yang paling sering dilaporkan pada remaja. Beberapa penelitian menunjukkan tingginya prevalensi dismenore di Indonesia. Survei nasional melaporkan bahwa $\pm 64,25\%$ perempuan usia reproduktif mengalami dismenore, yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder [5]. Di Palembang, studi pada remaja putri di SMA Boarding School Aziziah melaporkan bahwa dismenore primer merupakan keluhan yang sering muncul pada siswi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti indeks massa tubuh dan tingkat aktivitas harian [6]. Demikian pula, penelitian yang dilakukan pada mahasiswa STIKES Abdurahman Palembang menemukan hubungan antara tingkat stres dan kejadian dismenore, yang menggambarkan bahwa faktor psikososial turut berkontribusi terhadap pengalaman nyeri menstruasi [7]. Angka ini menunjukkan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang relevan di tingkat lokal. Tingginya prevalensi dismenore memberikan dampak negatif tidak hanya pada kesehatan fisik, tetapi juga pada kualitas hidup dan pencapaian akademik.

Selain faktor hormonal, pola makan tinggi karbohidrat dan zat iritan seperti seblak diduga kuat berperan dalam memperparah dismenore. Kandungan tepung tapioka yang dominan pada seblak memiliki indeks glikemik tinggi yang dapat memicu lonjakan insulin dan respons inflamasi, sementara kadar kapsaisin dan natriumnya yang pekat berpotensi meningkatkan sensitivitas saraf terhadap nyeri haid. Fenomena ini menjadi semakin kompleks pada mahasiswa karena adanya perbedaan status tempat tinggal, baik di rumah maupun indekos, yang memengaruhi stabilitas asupan gizi serta aksesibilitas makanan harian. Perbedaan lingkungan ini diyakini bertindak sebagai variabel pengubah efek (*effect modifier*) terhadap hubungan antara pola diet dan kejadian dismenore, namun penelitian yang mengkaji interaksi keduanya masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan konsumsi seblak dengan kejadian dismenore pada mahasiswa Universitas Sriwijaya guna memberikan dasar bagi edukasi kesehatan reproduksi yang lebih sesuai dengan gaya hidup mahasiswa saat ini.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi cross-sectional yang dilaksanakan pada Oktober hingga November 2025 di Universitas Sriwijaya. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposive pada lima fakultas untuk merepresentasikan keberagaman disiplin ilmu eksakta dan sosial. Sampel penelitian berjumlah 207 mahasiswa

yang direkrut menggunakan teknik quota-convenience sampling melalui koordinasi terjadwal dengan pihak fakultas. Mahasiswi yang memenuhi kriteria inklusi meliputi status aktif, siklus menstruasi rutin dalam tiga bulan terakhir, dan bersedia berpartisipasi diundang untuk mengisi instrumen hingga kuota terpenuhi. Kriteria eksklusi ditetapkan bagi mahasiswi dengan diagnosis gangguan reproduksi (endometriosis atau kista), riwayat penyakit lambung kronis, serta pengisian data yang tidak lengkap.

Variabel independen frekuensi konsumsi seblak diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, sementara variabel dependen dismenore diidentifikasi melalui instrumen 2 pertanyaan yang berfokus pada ada atau tidaknya nyeri dan hambatan aktivitas harian tanpa skala numerik. Kelompok fakultas, usia, status tempat tinggal dan wilayah tempat tinggal ditetapkan sebagai variabel kovariat. Analisis data dilakukan menggunakan STATA 14. Uji regresi logistik digunakan untuk menganalisis hubungan antar variabel, yang kemudian dilanjutkan dengan analisis stratifikasi dan uji interaksi untuk membuktikan peran status tempat tinggal sebagai modifikator efek. Pada sub bagian ini harus memuat penjelasan mengenai bahan penelitian dengan mencantumkan asal dan juga kualifikasi bahan penelitian.

3. HASIL

Tabel 1. Karakteristik Sosiodemografi dan Pola Konsumsi Subjek Berdasarkan Kejadian Dismenore

Variabel	Total (207) n (%)	Dismenore (82) n (%)	Tidak Dismenore (125) n (%)
Fakultas			
Kesehatan	39 (18,84)	11 (13,41)	28 (22,40)
Non-Kesehatan	168 (81,16)	71 (86,59)	97 (77,60)
Status Tempat Tinggal			
Tinggal dengan Orang Tua	80 (38,65)	33 (40,24)	47 (37,60)
Indekos/Apartemen	127 (61,35)	49 (59,76)	78 (62,40)
Wilayah Tinggal			
Kabupaten	138 (66,67)	55 (67,07)	83 (66,40)
Kota	69 (33,33)	27 (32,93)	42 (33,60)
Umur (Tahun)	19,48 ± 1,32	19,58 ± 1,32	19,41 ± 1,32
Frekuensi Konsumsi Seblak (kali/minggu)	0,21 (0-7)	0,21 (0-3,71)	0,21 (0-7)

Keterangan: data umur disajikan dalam Mean ± SD; data konsumsi seblak disajikan dalam Median (Min-Max).

Berdasarkan Tabel 1, angka kejadian dismenore pada responden ditemukan sebesar 39,6%. Jika ditinjau dari latar belakang akademis dan asal daerah, mayoritas mahasiswi yang mengalami nyeri haid ini berasal dari fakultas non-kesehatan dan tidak berdomisili di kota. Pola yang serupa juga terlihat pada status tempat tinggal, di mana kelompok mahasiswi yang tinggal di indekos lebih mendominasi dibandingkan mereka yang menetap bersama orang tua. Menariknya, karakteristik serupa juga ditemukan pada kelompok mahasiswi yang tidak mengalami dismenore. Responden dalam penelitian ini rata-rata berusia 19 tahun. Mengenai pola konsumsi seblak, baik kelompok yang mengalami dismenore maupun yang tidak, menunjukkan nilai median frekuensi mingguan yang identik. Meski demikian, variasi data pada kelompok tidak dismenore cenderung lebih lebar dibandingkan kelompok yang mengalami dismenore.

Secara keseluruhan, penelitian ini tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi seblak dengan kejadian dismenore (Tabel 2). Namun, setelah dilakukan analisis terstratifikasi berdasarkan status tempat tinggal, ditemukan fenomena yang berbeda. Pada kelompok mahasiswi yang menetap bersama orang tua, konsumsi seblak menunjukkan pengaruh yang nyata dengan nilai OR sebesar 2,76 (95% CI: 1,18–6,42; p=0,019). Hal ini mengindikasikan bahwa setiap peningkatan frekuensi konsumsi seblak sebanyak satu kali per minggu berkaitan dengan peningkatan peluang dismenore sebesar 2,76 kali lipat pada kelompok tersebut (AUC 0,648). Kondisi sebaliknya ditemukan pada mahasiswi indekos, di mana frekuensi konsumsi seblak tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap peluang dismenore (p=0,570). Signifikansi perbedaan ini diperkuat

oleh nilai p-interaction sebesar 0,020, yang menegaskan bahwa status tempat tinggal merupakan variabel pengubah efek (*effect modifier*) yang nyata secara statistik, melampaui pengaruh variasi jumlah sampel.

Tabel 2. Analisis Hubungan Konsumsi Seblak dengan Kejadian Dismenore Berdasarkan Status Tempat Tinggal

Analisis	n	OR crude (95% CI)	OR adjusted (95% CI) 95% CI
Konsumsi Seblak	207	1,19 (0,83 – 1,72)	
Stratifikasi Tempat Tinggal:			
- Mahasiswi Indekos	127		0,87 (0,54 – 1,41)
- Mahasiswi Tinggal dengan Orang tua	80		2,76 (1,18 – 6,42)*
Uji interaksi			
Seblak* status tempat tinggal	207		0,31 (0,11-0,83)*

Keterangan : OR (*Odds Ratio*) dihitung berdasarkan kenaikan 1 kali konsumsi seblak per minggu; CI = *Confidence Interval*; **p-value* < 0,05 dianggap signifikan secara statistik.

4. PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Dismenore dan Pola Konsumsi Seblak

Pengelompokan data dismenore pada penelitian ini (dengan kategori "ya" atau "tidak") secara definisi tetap sejalan dengan kriteria dismenore primer kategori sedang dan/atau berat. Dalam beberapa hasil penelitian terdahulu, temuan pada penelitian ini ternyata hampir serupa dengan temuan prevalensi lebih dari 30% kejadian dismenore tingkat sedang pada mahasiswi di berbagai universitas di Indonesia [8], [9], [10], [11]. Namun, jika kita membahasnya secara lebih spesifik, penelitian terdahulu dominan dilakukan pada mahasiswi rumpun kesehatan. Penelitian ini menemukan proporsi mahasiswi kesehatan yang mengalami dismenore hanya sekitar 13%. Berbanding terbalik dengan penelitian di mahasiswi kesehatan perguruan tinggi lain, yang menemukan dismenore lebih dari 70% [12]. Perbedaan yang cukup mencolok ini mungkin disebabkan karena jumlah responden mahasiswi kesehatan pada penelitian ini lebih sedikit.

Menariknya, dalam sebuah penelitian meta analisis internasional mengenai kejadian dismenore pada mahasiswi, hasilnya menunjukkan angka yang hampir sama dengan temuan dalam penelitian ini. Dalam artikel tersebut, peneliti menemukan bahwa kejadian dismenore sedang (25,7%) dan berat (8,3%) jika dijumlahkan mencapai angka 34% [13]. Sebagai pembanding, kejadian dismenore pada mahasiswi di Arab Saudi yang berasal dari berbagai fakultas tercatat mencapai angka yang sangat tinggi yaitu 79,4%, namun sayangnya studi tersebut tidak menampilkan data secara spesifik mengenai prevalensi pada masing-masing fakultas sehingga sulit memastikan prevalensi dismenore fakultas kesehatan maupun non-kesehatan di sana [14].

Seblak telah menjadi makanan yang sangat populer di kalangan remaja Indonesia dalam beberapa tahun belakangan ini. Sebuah studi yang menggambarkan konsumsi seblak pada mahasiswa di salah satu perguruan tinggi kesehatan di Indonesia, memaparkan data bahwa terdapat kelompok yang jarang mengonsumsi (30 orang/40%), kadang-kadang (18 orang/24%), biasa (8 orang/10,7%), dan sering (7 orang/9,3%) [15]. Penelitian tersebut mengategorikan konsumsi satu kali sehari sebagai kategori "sering", konsumsi 4–6 kali seminggu sebagai "biasa", 1–3 kali seminggu sebagai "kadang-kadang", dan 1–3 kali sebulan sebagai kategori "jarang".

Hasil penelitian tersebut sebenarnya tidak jauh berbeda dengan temuan pada penelitian ini. Pada penelitian ini, kebiasaan konsumsi seblak sengaja tidak dikategorikan pada kelompok tertentu karena peneliti ingin menampilkan data aslinya secara murni untuk menangkap fenomena yang ada di lapangan. Terdapat satu data ekstrem dalam penelitian ini di mana seorang mahasiswi mengonsumsi seblak sebanyak 7 kali dalam seminggu. Artinya, seblak dikonsumsi satu kali setiap hari dan masuk ke dalam kategori "sering" jika dibandingkan dengan studi lain. Peneliti awalnya mengira data tersebut tidak masuk akal, namun pada penelitian sebelumnya fenomena konsumsi seblak yang sangat sering terjadi pada tujuh orang mahasiswa, walaupun studi tersebut

tidak spesifik membahas responden putri saja [15].

Di daerah Jawa Timur, penelitian pada mahasiswa terkait kebiasaan konsumsi makanan pedas juga menemukan tingkat konsumsi pada level "sering" sebesar 52,1%. Makanan pedas banyak dipilih karena memiliki cita rasa yang membuat ketagihan dan dapat meningkatkan nafsu makan. Selain itu, harganya pun sangat sesuai dengan budget mahasiswa, sehingga seblak menjadi salah satu makanan yang banyak dipilih [16]. Hal ini berbeda dengan temuan penelitian di Padang, Sumatera Barat, di mana mahasiswa diketahui mengonsumsi seblak dalam porsi yang lebih terukur, dan hampir separuhnya (49%) hanya mengonsumsi 1–2 kali seminggu [17].

Fenomena di tempat lain dapat dikatakan sangat berbeda dengan responden pada penelitian ini, yang mana secara umum tingkat paparan mahasiswi terhadap seblak tergolong rendah. Angka median sebesar 0,21 menunjukkan bahwa lebih dari 50% responden dalam penelitian ini sangat jarang mengonsumsi seblak, di mana mungkin hanya satu kali dalam sebulan atau bahkan tidak sama sekali. Perbedaan temuan ini dapat dikaitkan dengan tingkat kesadaran kesehatan atau adanya preferensi makanan lain yang lebih dominan di lingkungan kampus Universitas Sriwijaya. Walaupun pada dasarnya temuan penelitian mahasiswa mengonsumsi cepat saji kategori sering lebih dari 60% [18]. Adanya variasi sebaran data yang lebih lebar pada kelompok tidak dismenore (dengan rentang 0–7 kali seminggu) menunjukkan adanya variasi individual yang besar dalam merespons paparan makanan iritatif. Sebagaimana dijelaskan dalam literatur, prevalensi dan keparahan dismenore memang sangat dipengaruhi oleh perbedaan genetik, ambang batas nyeri, serta faktor gaya hidup lainnya [14], [19], [20]. Adanya responden yang mengonsumsi seblak dengan frekuensi tinggi namun tidak mengalami dismenore mengindikasikan bahwa konsumsi seblak mungkin bertindak sebagai faktor pemicu (trigger) yang dampaknya dimoderasi oleh karakteristik fisiologis unik masing-masing individu.

Responden mahasiswi pada penelitian ini mayoritas memang tinggal di daerah kabupaten atau desa. Hal ini disebabkan karena lokasi kampus utama memang tidak berada di daerah perkotaan, selain itu terdapat beberapa responden yang merupakan penduduk asli desa sekitar kampus yang menetap bersama orang tua mereka. Di sisi lain, bukan merupakan hal yang aneh bagi mahasiswi jika mereka mayoritas tinggal di indekos selama masa studi di perguruan tinggi. Sebagai gambaran, hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memang tinggal di indekos [21], [22]. Dalam penelitian ini, proporsi antara mahasiswi yang tinggal di indekos dan yang tinggal bersama orang tua tidak terlalu jauh berbeda, yaitu dengan rasio sekitar 2:3.

4.2 Hubungan Seblak dengan Kejadian Dismenore: Mekanisme Biokimia

Seblak merupakan makanan khas Sunda (Jawa Barat) yang terkenal dengan cita rasa pedasnya. Makanan ini terdiri dari kerupuk mentah yang sengaja direbus hingga kenyal, dicampur bumbu bawang merah, bawang putih, kencur, dan cabai, serta sering kali dipadukan dengan bahan lain seperti bakso dan ceker. Menurut dr. Santi, seorang Health Management Specialist, seblak sebenarnya termasuk makanan tidak sehat karena tinggi karbohidrat dan sodium, namun rendah kandungan protein, lemak sehat, serta sayuran yang cenderung sedikit. Belum lagi adanya potensi kandungan bahan tambahan seperti pengawet dan pewarna makanan, serta rasa pedasnya yang sangat tinggi karena penggunaan cabai yang banyak [23].

Sebuah penelitian eksperimen mengenai terapi diet untuk melihat dismenore primer pada mahasiswi menunjukkan hasil bahwa tingkat nyeri setelah diberikan terapi diet selama tiga bulan menjadi lebih rendah [24]. Dalam diet tersebut, asupan cairan yang cukup dan konsumsi makanan berserat menjadi fokus utama. Intervensi diet yang disusun oleh ahli gizi mencakup pola makan sehat dengan proporsi energi 55% dari karbohidrat kompleks, kurang dari 30% lemak, dan 15–20% protein. Selain itu, konsumsi ikan, kalsium, kacang-kacangan (walnut/almond), serta pembatasan kafein dan makanan yang terlalu pedas atau asam menjadi bagian penting dari intervensi tersebut.

Beberapa penelitian lain juga menemukan bahwa konsumsi makanan tidak sehat berhubungan erat dengan kejadian dismenore [25], [26]. Alasannya adalah pola makanan tidak sehat dapat meningkatkan kadar prostaglandin di dalam tubuh yang memicu nyeri saat menstruasi. Kandungan radikal bebas pada makanan tersebut dapat merusak sel sehingga fungsi fosfolipid terganggu, yang berakibat pada produksi prostaglandin

yang berlebih. Prostaglandin sendiri merupakan hormon yang membantu kontraksi rahim untuk meluruskan lapisan dinding rahim, namun jika jumlahnya menumpuk, maka akan menyebabkan nyeri haid yang berlebih [27].

Kandungan karbohidrat dalam seblak yang didominasi oleh tepung tapioka memiliki indeks glikemik tinggi yang dapat memicu lonjakan glukosa darah secara cepat. Kondisi hiperglikemia ini merangsang aktivitas Protein Kinase C (PKC) yang berperan dalam pelepasan asam arakidonat, yaitu prekursor utama dalam sintesis prostaglandin pro-inflamasi [1]. Selain karbohidrat, seblak biasanya dikonsumsi dengan cabai yang berlebihan. Kandungan kapsaisin dalam cabai diketahui meningkatkan produksi prostaglandin di tubuh [28]. Kapsaisin memiliki efek ganda dimana bisa meredakan nyeri jika dikonsumsi secara kronis (terus-menerus), namun bisa memicu radang jika sifatnya adalah iritasi akut [28]. Dalam konteks konsumsi seblak yang umumnya bersifat insidental, dosis kapsaisin yang tinggi bertindak sebagai iritan akut yang memicu respon stres pada saluran cerna. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa paparan pedas tersebut secara signifikan menurunkan ambang batas nyeri basal seseorang [29]. Akibatnya, sistem saraf di area panggul menjadi hipersensitif, sehingga kontraksi rahim saat menstruasi dipersepsikan sebagai nyeri yang jauh lebih hebat.

Namun, penelitian ini juga menangkap fenomena unik pada responden yang mengonsumsi seblak secara ekstrem (7 kali seminggu) tanpa mengalami dismenore. Temuan ini memperkuat teori desensitisasi saraf, di mana paparan kapsaisin yang sangat intens dan kronis menyebabkan reseptor TRPV1 mengalami kelelahan sinyal. Sejalan dengan penjelasan Duan et al. (2020), stimulasi pedas yang berulang dapat memicu mekanisme analgesia atau adaptasi saraf yang membuat tubuh membangun toleransi terhadap rasa sakit. Dengan demikian, pengaruh seblak sangat bergantung pada pola konsumsinya. Paparan akut cenderung memperparah nyeri melalui penurunan ambang batas sensori, sementara paparan kronis frekuensi tinggi justru berpotensi memicu perlindungan melalui adaptasi saraf.

4.3 Efek Modifikasi Status Tempat Tinggal

Temuan yang sangat menarik dalam penelitian ini adalah hubungan seblak dengan dismenore yang signifikan justru pada mahasiswi yang tinggal bersama orang tua. Sekilas hal ini mungkin terlihat melawan teori umum, namun terdapat alasan logis di baliknya. Pada mahasiswi yang tinggal bersama orang tua, efek dari seblak terlihat nyata karena biasanya akses mereka terhadap makanan bergizi di rumah lebih baik secara umum. Suatu penelitian menemukan bahwa mahasiswa yang tinggal di rumah lebih banyak memiliki porsi makan kategori "cukup" dan kebiasaan sarapan yang lebih rutin dibandingkan mahasiswa indekos [30]. Sebaliknya, pola makan kategori "kurang" lebih banyak ditemukan pada mahasiswa indekos. Oleh karena itu, kemungkinan ketika sedikit saja zat iritasi (seperti seblak) masuk ke tubuh mahasiswi yang terbiasa makan sehat di rumah, tubuh mereka menjadi kurang toleran sehingga menimbulkan reaksi inflamasi yang memicu nyeri haid.

Pada kelompok mahasiswi indekos, hubungan antara seblak dan dismenore menjadi tidak signifikan. Faktor lain kemungkinan besar telah mempengaruhi kejadian dismenore pada mahasiswi indekos sehingga mengaburkan efek dari seblak itu sendiri. Beberapa faktor seperti aktivitas fisik, tingkat stres mandiri, konsumsi *fast food*, hingga paparan asap rokok ditemukan sangat mempengaruhi dismenore pada mahasiswi [31].

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa frekuensi konsumsi seblak berhubungan secara signifikan dengan kejadian dismenore, namun hubungan tersebut bersifat spesifik tergantung pada lingkungan tempat tinggal mahasiswi. Status tempat tinggal terbukti berperan sebagai modifikator efek yang nyata, di mana risiko nyeri haid akibat paparan makanan iritatif ini lebih menonjol pada mahasiswi yang menetap bersama orang tua dibandingkan mahasiswi indekos. Sebagai tindak lanjut, penelitian masa depan disarankan untuk menerapkan studi kohort prospektif atau analisis biomarker inflamasi (seperti kadar prostaglandin dalam darah atau urin) guna mendapatkan data yang lebih objektif, terutama bagi kelompok yang jarang terpapar makanan pedas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam mendukung kelancaran penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Z. Barcikowska, E. Rajkowska-Labon, M. E. Grzybowska, R. Hansdorfer-Korzon, and K. Zorena, "Inflammatory markers in dysmenorrhea and therapeutic options," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 17, no. 4, p. 1191, 2020.
- [2] WHO, *WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision*. World Health Organization, 2022.
- [3] M. Armour *et al.*, "The prevalence and academic impact of dysmenorrhea in 21,573 young women: a systematic review and meta-analysis," *J. women's Heal.*, vol. 28, no. 8, pp. 1161–1171, 2019.
- [4] C. X. Chen, C. Shieh, C. B. Draucker, and J. S. Carpenter, "Reasons women do not seek health care for dysmenorrhea," *J. Clin. Nurs.*, vol. 27, no. 1–2, pp. e301–e308, 2018.
- [5] W. Wahyuni, "Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Body Mass Index (BMI) dengan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja di SMA Al-Islam 1 Surakarta," *Physiother. Heal. Sci.*, vol. 7, no. 1, pp. 35–44, 2024.
- [6] O. Octariyana, D. Lestari, and A. Apriliani, "Faktor-Faktor Determinan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas (SMA) Boarding School Aziziah Palembang: Determinant Factors of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girl in Aziziah Boarding School of Palembang," *J. Surya Med.*, vol. 8, no. 3, pp. 243–250, 2022.
- [7] M. Rahma, R. Angraini, T. Apriyani, and D. S. Hernanda, "Hubungan Tingkat Stres dan Dismenore Terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswa," *Lentera Perawat*, vol. 4, no. 2, pp. 99–105, 2023.
- [8] M. Z. Oktora, T. Reza, G. N. Cahyadi, and N. Puteriyani, "Deteksi dan Edukasi Dismenore sebagai Masalah Kesehatan Reproduksi pada Mahasiswi Kedokteran Universitas Baiturrahmah," *J. Pengabd. Masy. Kesehat.*, vol. 3, no. 1, pp. 75–80, 2025.
- [9] E. M. K. Ardela, A. Kartini, and N. Lisnawati, "Korelasi Antara Asupan Gizi Mikro dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi FKM UNDIP," *Media Kesehat. Masy. Indones.*, vol. 23, no. 3, pp. 282–287, 2025.
- [10] S. Riskiyani and I. D. Rahmasari, "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin," *Hasanuddin J. Public Heal.*, vol. 6, no. 2, pp. 207–219, 2025.
- [11] S. Serlina, S. Kamillah, and Y. Koto, "Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024," *J. Intelek Dan Cendekiawan Nusant.*, vol. 2, no. 3, pp. 2689–2705, 2025.
- [12] A. T. Ambarita and N. Y. Anggraini, "Relationship Between Junk Food Consumption Behavior and Calcium Intake with the Incidence of Dysmenorrhea Among Female Students at Poltekkes Kemenkes Riau 2025," *J. KESMAS DAN GIZI*, vol. 8, no. 1, pp. 471–477, 2025.
- [13] L. Wang *et al.*, "Prevalence and risk factors of primary dysmenorrhea in students: a meta-analysis," *Value Heal.*, vol. 25, no. 10, pp. 1678–1684, 2022.
- [14] A. Ali *et al.*, "Prevalence, impact, and management perception of dysmenorrhea among university students: A cross-sectional study," *Brazilian J. Pharm. Sci.*, vol. 58, p. e20458, 2022.
- [15] A. F. Maharani, "Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dan Minuman Kekinian pada Mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto." Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta, 2024.
- [16] I. I. Pramesti and D. Putri, "Hubungan Durasi Tidur dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Pedas Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Politeknik Negeri Jember," *HARENA J. Gizi*, vol. 4, no. 3, pp. 108–114, 2024.
- [17] S. M. Diza, K. Kasmita, Y. Yuliana, and S. Mustika, "Consumption of Spicy Food and Caffeinated Drinks in Culinary Concentration PKK Students," *J. Pendidik. Tata Boga dan Teknol.*, vol. 5, no. 2, pp. 231–236, 2024.
- [18] D. Novita, N. Bilqis, S. Angraini, E. Zebua, and D. M. B. Girsang, "The Relationship Between Fast Food Consumption Habits and Physical Activity with the Incidence of Obesity Among Pharmacy Students at the Medistra Institute of Health, Lubuk Pakam," *J. KESMAS DAN GIZI*, vol. 8, no. 1, pp. 620–626, 2025.
- [19] A. Ullah *et al.*, "Prevalence of Dysmenorrhea and Determinants of Pain Intensity Among University-Age Women," *Pain Med.*, vol. 22, no. 12, pp. 2851–2862, Dec. 2021, doi: 10.1093/pm/pnab273.
- [20] H. A. Abu Helwa, A. A. Mitaeb, S. Al-Hamshri, and W. M. Sweileh, "Prevalence of dysmenorrhea and predictors of its pain intensity among Palestinian female university students," *BMC Womens. Health*,

- vol. 18, no. 1, p. 18, 2018, doi: 10.1186/s12905-018-0516-1.
- [21] R. R. Simanjuntak, “Gambaran Pengetahuan, Sikap, Praktik Makan Dan Status Gizi Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan,” *J. Ilm. PANNMED (Pharmacist, Anal. Nurse, Nutr. Midwifery, Environ. Dent.*, vol. 17, no. 2, pp. 364–369, 2022.
- [22] N. C. Nur, L. M. Lova, and D. Symond, “Faktor yang Mempengaruhi Preferensi Makanan pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas,” *J. Kesehat. Indones.*, vol. 14, no. 2, pp. 88–95, 2024.
- [23] S. Pradita Sicca, “Mengapa Makan Seblak Tidak Sehat? Ini Kata Dokter...,” *Kompas.com*, 2025. [Online]. Available: <https://www.kompas.com/tren/read/2025/05/01/221500565/mengapa-makan-seblak-tidak-sehat-ini-kata-dokter-?page=all>
- [24] Y. A. Kartal and E. Y. Akyuz, “The effect of diet on primary dysmenorrhea in university students: A randomized controlled clinical trial,” *Pakistan J. Med. Sci.*, vol. 34, no. 6, pp. 1478–1482, 2018, doi: 10.12669/pjms.346.16477.
- [25] E. P. Kurnia, B. Gunawan, and N. Hidayati, “Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadia Dismenore Remaja Putri Mahasiswa Gizi Semester Akhir Ikbis Surabaya,” *Infokes*, vol. 14, no. 1, 2024.
- [26] F. Munah and D. I. B. Salsabila, “Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Nyeri Dismenorea pada Mahasiswa Universitas Ummi Bogor,” *J. Impresi Indones.*, vol. 4, no. 11, pp. 5210–5218, 2025.
- [27] N. K. A. Wulandari *et al.*, *Keperawatan Kesehatan Reproduksi*. Indonesia: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2024.
- [28] Z. Peng *et al.*, “Recent advances in analysis of capsaicin and its effects on metabolic pathways by mass spectrometry,” *Front. Nutr.*, vol. 10, p. 1227517, 2023, doi: 10.3389/fnut.2023.1227517.
- [29] G. Duan *et al.*, “Effects of spicy stimulation and spicy-food consumption on human pain sensitivity: a healthy volunteer study,” *J. Pain*, vol. 21, no. 7–8, pp. 848–857, 2020.
- [30] N. A. S. Lalu, E. I. Nengrum, S. Kadir, and V. A. Hadju, “Analisis Perbandingan Status Gizi Antara Yang Tinggal di Rumah dengan Kos-Kosan Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo,” *Graha Med. Public Heal. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 16–23, 2023.
- [31] F. Nuzula and M. N. Oktaviana, “Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore primer pada mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Banyuwangi,” *J. Ilm. Kesehat. Rustida*, vol. 6, no. 1, pp. 593–605, 2019.