KONSUMSI *FAST FOOD*, AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT STRES DENGAN *DISMENOREA* PADA SISWI SMAN 7 BEKASI

Fast Food Consumption, Physical Activity, and Stress Level With Dysmenorrhea in Female Students of SMAN 7 Bekasi

Priska Anggun D, Sarah Mardiyah, Wiwit Wijayanti, Maria Poppy
Jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Mohammad Husni Thamrin Jakarta

*)Korespondensi: priskaanggun3@gmail.com/085851755700

Article History

Submitted: 04-10-2024

Resived: 16-04-2025

Accepted: 21-05-2025

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a condition that occurs before or during menstruation. Its incidence in Indonesia was high in 2018, with 60 to 70% of women experiencing this condition. The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia reached 64.25% which includes primary dysmenorrhea 54.89% and secondary dysmenorrhea 9.36%. The purpose of this study was to determine the relationship between fast food consumption habits, physical activity, and stress levels with the incidence of dysmenorrhea in female students at SMA Negeri 7 Bekasi in 2024. This research is a type of quantitative research with Cross Sectional design. Data collection was carried out by filling out a questionnaire. The sample in this study were female students from class X.1, XI F7, XII F9 SMAN 7 Bekasi in 2024, totaling 62 people who were then adjusted to the inclusion and exclusion criteria, 60 respondents were obtained so that they were taken using the total sampling technique. Then the data obtained was analyzed using the Chi Square test. The results of this study showed that all students experienced dysmenorrhea with different intensities. So the results show that there is no significant relationship between fast food consumption (p value 0,099), there is a significant relationship between physical activity (p value 0,004), there is no relationship between stress levels (p value 0,056) with dysmenorrhea. Students can reduce the severity of dysmenorrhea by limiting light physical activity. Schools can increase knowledge about menstrual pain through the School Health Unit and PIK-R, and hold routine physical activities 30 minutes every day before the lesson begins.

Keywords : *Dysmenorrhea, Fast Food Consumption, Physical Activity, Stress Level*

ABSTRAK

*Dismenorea merupakan kondisi yang terjadi sebelum atau saat menstruasi berlangsung. Kejadiannya di Indonesia tergolong tinggi pada tahun 2018 yaitu 60 hingga 70% wanita mengalami kondisi ini. Prevalensi *dismenorea* di Indonesia mencapai 64,25% yang mencakup *dismenorea* primer 54,89% dan *dismenorea* sekunder 9,36%. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *fast food*, aktifitas fisik, dan tingkat stres dengan kejadian *dismenorea* pada siswi di SMA Negeri 7 Bekasi tahun 2024. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan design *Cross Sectional*. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian kuesioner. Sampel dalam penelitian ini merupakan siswi kelas X.1, XI F7, XII F9 SMAN 7 Bekasi tahun 2024 berjumlah 62 orang yang kemudian disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan 60 responden diambil menggunakan teknik total sampling. Kemudian data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *Chi Square*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa*

semua siswinya mengalami *dismenorea* dengan intensitas yang berbeda. Sehingga hasilnya tidak terdapat hubungan signifikan konsumsi *fast food* (p -value 0,099), terdapat hubungan signifikan aktivitas fisik (p -value 0,004), tidak terdapat hubungan tingkat stres (p -value 0,056) dengan *dismenorea*. Siswi dapat mengurangi keparahan *dismenorea* dengan membatasi aktivitas fisik ringan. Sekolah bisa meningkatkan pengetahuan tentang nyeri haid melalui Unit Kesehatan Sekolah dan PIK-R, serta mengadakan kegiatan fisik rutin 30 menit setiap hari sebelum pelajaran dimulai.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, *Dismenorea*, Konsumsi *Fast Food*, Tingkat Stres

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah proses pengeluaran darah dari uterus yang berlangsung 5–7 hari dan berfungsi untuk pembersihan rahim (Ilmi dan Selasmi, 2019). Selama siklus ini, perubahan hormon dapat menyebabkan *dismenorea*, yang ditandai dengan kram dan nyeri perut, biasanya 1–2 hari sebelum atau saat menstruasi. *Dismenorea* terbagi menjadi *dismenorea* primer yang bisa terjadi tanpa adanya masalah atau kelainan pada organ reproduksi dan adalah nyeri karena ditemukan masalah pada organ reproduksi (Kojo., *et al*, 2021). Tingkat *dismenorea* bervariasi dari ringan hingga parah, yang dapat berdampak negatif, termasuk pingsan pada kasus berat (Widianti *et al.*, 2024). Remaja putri dengan *dismenorea* mungkin mengalami kesulitan fokus, kurang motivasi, dan terbatas dalam aktivitas fisik, bahkan hingga tidak masuk sekolah. Jika tidak ditangani, *dismenorea* berisiko menyebabkan masalah jangka panjang, seperti sindrom ovarium polikistik dan endometriosis (Mivandha *et al.*, 2023).

Menurut WHO (2016), lebih dari setengah perempuan di dunia mengalami *dismenorea*. Di Amerika Serikat sekitar 30 hingga 50% wanita mengalaminya dengan 10 hingga 15% mengalami *dismenorea* parah yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Oktorika *et al.*, 2020). Pada tahun 2018, kejadian *dismenorea* di Indonesia mencapai 60 hingga 70%, dengan prevalensi 64,25%, terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% sekunder. Di Jawa Barat, meski data pasti belum ada, diperkirakan 30 hingga 70% perempuan mengalami masalah menstruasi (Rifiana dan Sugiatno, 2019).

Menurut Thania WF., *et al*, (2023), pola makan yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dapat memicu *dismenorea*. Makanan ini kaya lemak dan natrium, tetapi rendah zat gizi mikro. Cita rasanya yang kuat dan harga terjangkau mendorong pelajar untuk terus membeli, menciptakan kebiasaan konsumsi yang tidak sehat. Makanan cepat saji mengandung asam lemak trans yang dapat merangsang produksi hormon prostaglandin, menyebabkan kontraksi rahim dan nyeri saat menstruasi (Indahwati, AN., *et al*, 2017).

Dismenorea juga dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Banyak perempuan di Indonesia memiliki gaya hidup yang minim gerak, yang dapat mengakibatkan penurunan aliran darah dan oksigen ke rahim, sehingga meningkatkan risiko nyeri. Sebaliknya, perempuan yang berolahraga setidaknya sekali seminggu dilaporkan mengalami *dismenorea* lebih sedikit. Aktivitas fisik dapat merangsang produksi hormon endorfin, yang membantu mengurangi kepekaan terhadap nyeri dan memperlancar aliran darah, sehingga mengurangi rasa sakit selama menstruasi (Sugiyanto, Luli, A, 2020).

Stres juga merupakan faktor yang mempengaruhi *dismenorea*. Masa remaja, yang terdiri dari remaja awal, pertengahan, dan akhir, sering kali dihadapi dengan tingkat stres yang tinggi, terutama pada remaja putri (Mivandha., *et al*, 2023). Stres dapat terjadi akibat tekanan dan kesulitan emosional, yang menyebabkan peningkatan produksi hormon prostaglandin dan estrogen, sehingga kontraksi rahim meningkat dan nyeri saat menstruasi menjadi lebih parah. Selain itu, terjadi peningkatan hormon adrenalin akibat

stres yang berdampak pada penegangan otot termasuk otot rahim sehingga menyebabkan rasa sakit saat menstruasi (Sari, Adnil., *et al*, 2015).

Studi pendahuluan di SMAN 7 Bekasi pada 15 siswi menunjukkan bahwa semua siswi mengalami nyeri saat menstruasi. Masih seringnya kejadian *dismenorea* pada remaja putri perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kebiasaan konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, tingkat stres dengan *dismenorea* pada siswi di SMAN 7 Bekasi.

METODE

Desain, tempat dan waktu

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif bersifat deskriptif-analitik dengan desain *cross sectional* yang dilakukan di SMA Negeri 7 Bekasi pada bulan Juli 2024.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Populasi terdiri dari kelas X, XI, XII berjumlah 599 siswi. Kemudian pihak terkait mengizinkan diambil sebanyak 1 kelas dari masing-masing tingkat yaitu kelas X.1 berjumlah 19 orang, XI F7 berjumlah 24 orang, dan XII F9 berjumlah 19 orang. Sehingga seluruhnya berjumlah 62 orang. Kemudian penentuan sampel ditentukan berdasarkan kriteria eksklusi dan inklusi didapatkan 60 responden. Kriteria eksklusinya yaitu siswi yang berhalangan hadir saat pengambilan data dan siswi yang menjawab tidak nyeri pada kuesioner *Numerical Rating Scale*.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data primer *dismenorea* diperoleh melalui kuesioner NRS (*Numeric Rating Scale*), kebiasaan konsumsi *fast food* diperoleh melalui kuesioner FFQ, aktivitas fisik melalui kuesioner PAQ – A (*Physical Activity Questionnaire for Adolescents*), dan tingkat stres diperoleh melalui kuesioner DASS 14 (*Depression, Anxiety, Stres Scale*). Data sekunder meliputi data jumlah siswi kelas X.1, XI F7, dan XII F9 SMA Negeri 7 Bekasi yang diperoleh dari pihak sekolah.

Pengolahan dan analisis data

Data *dismenorea* dikumpulkan menggunakan kuesioner NRS (*Numeric Rating Scale*), dikatakan nyeri ringan (skala 1-3), sedang (skala 4-6), dan berat (skala 7-10). Kebiasaan konsumsi *fast food* diukur melalui kuesioner FFQ, dengan kategori sering jika konsumsi $\geq 3x$ /minggu dan jarang jika $< 3x$ /minggu. Data aktivitas fisik diperoleh dari kuesioner PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire for Adolescents*), dan dikatakan aktif jika $\geq 3,00$ dan tidak aktif jika $< 3,00$. Tingkat stres diukur dengan kuesioner DASS 14. Dikatakan stres jika skor 15-34 dan tidak stres jika skor 0-14. Analisis dilakukan dengan analisis univariat untuk menggambarkan variabel dan analisis bivariat untuk melihat hubungan antar variabel. Data diolah menggunakan SPSS (*Statistical Program for Social Science*) dan dianalisis dengan uji *chi-square*.

HASIL

Karakteristik responden tersaji pada tabel 1. Berdasarkan usia diperoleh bahwa seluruh responden berada pada kategori remaja pertengahan (usia 15-17 tahun) dengan sebagian besar berusia 16 tahun 43,4%. Pola nyeri yang dialami responden yang tersaji pada tabel 2. menunjukkan bahwa dari 60 responden, seluruhnya merasakan nyeri saat menstruasi, dengan 63,3% mengalami nyeri pada hari pertama. Selain itu, 81,7% merasa aktivitas mereka terganggu akibat nyeri haid yang dialami.

Berdasarkan tabel 3. Sebagian besar responden mengalami *dismenorea* dengan tingkat keparahan sedang hingga berat mencapai 80%. Mayoritas siswi juga sering mengonsumsi *fast food* sebanyak 95%. Selain itu, 91,7% dari siswi tersebut tergolong kategori tidak aktif dalam beraktivitas fisik. Di sisi lain, 75% siswi memiliki tingkat stres yang termasuk dalam kategori stres.

Pada tabel 4. tersaji data mengenai hubungan konsumsi *fast food* dengan *dismenorea* menunjukkan bahwa proporsi responden yang mengalami *dismenorea* dengan intensitas sedang hingga berat dan sering mengonsumsi *fast food* mencapai 82,5%, lebih tinggi dibandingkan dengan

mereka yang jarang mengonsumsi *fast food*, yaitu 33,3%. Hasil analisis uji *chi square* yaitu $p\text{-value} = 0,099$ ($\geq 0,05$), yang artinya tidak ada hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian *dismenorea* pada responden.

Hubungan aktivitas fisik dengan *dismenorea* diperoleh proporsi responden yang mengalami *dismenorea* intensitas sedang hingga berat dengan aktivitas yang tidak aktif lebih tinggi (85%) dibanding responden yang memiliki aktivitas fisik aktif yaitu 20%. Hasil analisis uji *chi square* yaitu $p\text{-value} = 0,004$ ($< 0,05$) yang dapat disimpulkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *dismenorea*. Hasil analisis diperoleh nilai $OR = 23,50$ yang artinya siswi yang memiliki aktivitas fisik tidak aktif beresiko 23,50 kali mengalami *dismenorea* dibandingkan dengan siswi yang aktif dalam beraktivitas fisik pada responden.

Hubungan tingkat stres dengan *dismenorea* didapatkan bahwa responden yang mengalami *dismenorea* intensitas sedang hingga berat pada responden yang mengalami stres lebih tinggi 86,7% dibandingkan responden yang tidak mengalami stres yaitu 60%. Hasil analisis uji *chi square* yaitu $p\text{-value} = 0,056$ ($\geq 0,05$) yang artinya tidak ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian *dismenorea* pada responden.

PEMBAHASAN

Hasil analisis data hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan *dismenorea* menunjukkan tidak ada hubungan bermakna pada siswi di SMAN 7 Bekasi. Serupa dengan hasil penelitian Anienda (2021) di SMAN 4 Surakarta mayoritas siswinya mempunyai kebiasaan sering mengonsumsi *fast food* mengalami *dismenorea* dengan hasil analisis *chi square* yaitu $p\text{-value} = 0,729$ yang artinya tidak terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan nyeri haid. Hasil serupa juga ditemukan pada hasil penelitian Syafitri (2015) yang dilakukan di SMAN 47 Jakarta dengan analisa uji *chi square* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,875$ yang artinya tidak terdapat hubungan antar variabel.

Fast food adalah makanan cepat saji yang umumnya tinggi lemak, garam, dan gula. Lemak trans di dalamnya dapat menghasilkan radikal bebas yang merusak membran sel, mengganggu fosfolipid dalam memproduksi asam arakidonat yang akan diubah menjadi prostaglandin. Penumpukan prostaglandin ini dapat memicu nyeri haid (Anienda, 2021). *Fast food* yang mudah diakses di sekitar sekolah menjadi pilihan populer pelajar karena murah, praktis, dan rasanya disukai. Pengaruh media, teman, dan inovasi produk turut mendorong minat remaja. Meski bisa dibuat sendiri, banyak yang memilih membeli karena cepat dan terjangkau. Namun, konsumsi berlebihan tanpa diimbangi aktivitas fisik dapat memicu masalah kesehatan serius seperti obesitas, diabetes, hipertensi, penyakit jantung, stroke, dan kanker (Kemenkes, 2023).

Meskipun mayoritas responden dalam penelitian ini sering mengonsumsi *fast food*, hasilnya belum menunjukkan hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dan tingkat nyeri haid. Ketiadaan hubungan ini bisa dipengaruhi oleh kejujuran dan daya ingat responden saat mengisi kuesioner tentang konsumsi makanan.

Analisis data mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan *dismenorea* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan di kalangan siswi SMAN 7 Bekasi. Selain itu, analisis juga menghasilkan nilai $OR = 23,50$, yang berarti bahwa siswi yang tidak aktif secara fisik memiliki risiko 23,50 kali lebih tinggi untuk mengalami *dismenorea*. Serupa dengan penelitian Wibawati, H (2021) yang dilakukan pada siswi di SMK Kesehatan Pelita dengan analisis uji *chi square* menyatakan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan *dismenorea* dengan nilai $p\text{-value} = 0,006$ ($< 0,05$). Begitupun dengan hasil penelitian Ginting (2021) menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik ringan lebih banyak mengalami *dismenore* sedang hingga berat. Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan *dismenore* uji *chi-square* $p\text{-value} = 0,05$.

Pada remaja usia 13 hingga 18 tahun cenderung kurang aktif secara fisik karena

lebih banyak menghabiskan waktu dengan gadget. Waktu istirahat di sekolah tidak dimanfaatkan untuk bermain di lapangan, dan jadwal sekolah yang padat mengurangi waktu untuk berolahraga, kecuali saat pelajaran jasmani (Luli, N.A, 2020).

Kejadian *dismenorea* dapat memburuk akibat kurangnya aktivitas fisik selama menstruasi. Aktivitas fisik membantu memperluas pembuluh darah di organ reproduksi dan merangsang pelepasan endorfin oleh kelenjar pituitari dan hipotalamus. Endorfin dapat meningkatkan ambang rasa sakit, memperbaiki suasana hati, dan mengurangi efek prostaglandin, sehingga mengurangi keparahan nyeri haid (Ginting, BR, 2021).

Hal serupa oleh Damayanti (2020) bahwa *dismenorea* semakin parah jika selama menstruasi tubuh tidak aktif bergerak dan jarang berolahraga. Kondisi ini menyebabkan aliran darah dan oksigen menuju rahim terhambat sehingga timbul rasa nyeri. Aktivitas fisik seperti olahraga berperan penting dalam meredakan nyeri karena dapat merangsang pelepasan endorfin yaitu hormon alami yang memberikan efek menenangkan dan rasa nyaman (Damayanti, 2020)

Durasi dalam melakukan aktivitas fisik minimal adalah 30 menit dalam sehari atau 3 – 5x perminggu (Kemenkes, 2018). Kegiatan remaja terutama perempuan umumnya memiliki intensitas rendah karena mereka sering terlibat dalam belajar, mengerjakan tugas, olahraga ringan, dan kegiatan ekstrakurikuler. Rendahnya aktivitas fisik sering disebabkan oleh rasa malas dan keinginan untuk beristirahat, sehingga banyak yang lebih memilih bersantai di rumah dengan bersantai seperti menonton, mendengarkan musik, atau tidur. Serupa dengan hasil penelitian ini, 47 responden (85,5%) dengan aktivitas fisik tidak aktif mengalami *dismenorea* dengan intensitas sedang hingga berat. Oleh karena itu, rutin melakukan aktivitas fisik penting untuk mengurangi keparahan *dismenorea*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dan *dismenorea* di kalangan siswi SMAN 7 Bekasi. Hasil penelitian ini serupa

dengan temuan Ismail., *et al* (2015), menggunakan uji *chi-square* diperoleh *p-value* = 1,000 ($\geq 0,05$), menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat stres dan *dismenorea*. Penelitian Rita., *et al* (2019) di SMAN 12 Padang menemukan hasil serupa, dengan *p-value* = 0,240 ($\geq 0,05$), yang mengindikasikan tidak ada hubungan antara stres dan *dismenorea*.

Saat stres, pelepasan *Corticotrophin Releasing Hormone* (CRH) meningkatkan sekresi *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) dan produksi kortisol dari kelenjar adrenal. Ini menghambat produksi *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH), yang mengganggu sekresi progesteron. Penurunan progesteron meningkatkan produksi Prostaglandin (PG) dan hormon adrenal serta estrogen secara berlebihan. Kenaikan estrogen dapat menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan, sementara adrenalin tinggi mengakibatkan ketegangan otot rahim dan menghambat aliran darah, menyebabkan iskemia dan nyeri. Stres juga meningkatkan risiko kram dan mempengaruhi sistem muskuloskeletal, menyebabkan ketegangan otot, kejang, serta peningkatan kolesterol dan tekanan darah, serta penurunan sistem kekebalan tubuh (Tsamara, G., *et al*, 2020).

Remaja berada pada fase rentan terhadap stres akibat perubahan dan proses adaptasi secara internal maupun eksternal. Setiap individu merespons stres secara berbeda. Umumnya, siswi merasa lelah dengan tugas teori dan praktikum, ditambah kegiatan ekstrakurikuler dan mengerjakan tugas lainnya di rumah. Tidak adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan *dismenorea* mungkin disebabkan oleh kemampuan individu dalam mengelola stres melalui aktivitas seperti olahraga, bersantai, dan mendengarkan musik. Selain itu aktivitas fisik dan kemampuan individu mengatasi stres juga berperan dalam kejadian *dismenorea*. Oleh karena itu, tingkat stres yang rendah mungkin tidak berpengaruh signifikan terhadap *dismenorea* (Rita., *et al*, 2019).

KESIMPULAN

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dan tingkat stres dengan *dismenorea* pada siswi di SMA Negeri 7 Bekasi. Dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan *dismenorea* pada siswi di SMA Negeri 7 Bekasi karena mayoritas siswinya memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong tidak aktif dan mengalami *dismenorea*.

SARAN

Siswi dapat mengurangi keparahan *dismenorea* dengan membatasi aktivitas ringan seperti menonton dan mendengarkan musik. Sebaiknya, kegiatan ini dipadukan dengan olahraga minimal 30 menit sehari untuk lebih efektif dalam meredakan gejala.

Sekolah dapat meningkatkan pengetahuan siswi tentang kesehatan reproduksi, terutama nyeri haid, dengan melibatkan Unit Kesehatan Sekolah dan PIK-R, serta bekerja sama dengan puskesmas untuk memberikan edukasi tentang *dismenorea* dan pencegahannya. Selain itu, sekolah dapat mengadakan kegiatan fisik rutin selama 30 menit setiap hari sebelum pelajaran, seperti olahraga atau senam dengan lagu-lagu kekinian untuk meningkatkan antusiasme siswi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberi bimbingan dan arahan yang sangat berarti pada penelitian ini. Saran dan masukan yang diberikan telah menjadi pedoman berarti dalam menyelesaikan manuskrip ini. Ketersediaan waktu dan perhatian yang diberikan membuat penelitian ini menjadi lebih berarti. Dan semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan menjadi inspirasi bagi pembaca serta peneliti lainnya. Terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

Anienda, A.A. (2021) *Hubungan Antara Konsumsi Fast Food Dengan Derajat Nyeri Haid Siswi Kelas X Dan XI SMAN 4 Surakarta*. Universitas

Muhammadiyah Surakarta.

Damayanti, D (2020) '*Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 2 Balapulang Dalam Upaya Mencegah Wabah COVID-19*'. Universitas Negeri Yogyakarta.

Ginting, F.H. BR. (2021) *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Keluhan Dismenorea Pada Remaja Putri*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Ilmi, F.A, Selasmi, W.E. (2019) Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Di Sma Negeri 6 Tangerang Selatan. *Edu Masda Journal*, 3(2), p. 176.

Indahwati, A.N., Muftiana, E. and Purwaningroom, D.L. (2017) Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. *Indonesian Journal for Health Sciences*. 01(02), pp. 7–13.

Ismail, F., *et al.* (2015) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Mahasiswi Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado' Universitas Sam Ratulangi. *Ejournal Keperawatan*. 3(2).

Kementrian Kesehatan. (2018) Durasi dan Frekuensi Latihan Fisik [online]. Dari: <https://p2ptm.kemkes.go.id/>. [Diakses Juli 2024].

Kementrian Kesehatan. (2023) Pengaruh Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja [online]. Dari: <https://yankes.kemkes.go.id/>. [Diakses Mei 2024].

Kojo, N.H., Kaunang, T.M.D. and Rattu, A.J.M. (2021) Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru. *e-Clinic*. 9(28), pp. 429–436.

Mivanda, D., Follona, W., & Aticeh, A. (2023) Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore

- Pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), p.35-42. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.34-46>.
- Nuraini, S. *et al.* (2021) 'Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Stres, dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian *Dismenorea* Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman'. *Jurnal Sains dan Kesehatan*. 3(3), pp 443-450.
- Oktorika, P. (2020) Hubungan Index Masa Tubuh (IMT) Dengan Skala Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal NERS*. 4(23), pp. 122–129.
- Putri, M. and Riyaldi, H. (2023) 'Hubungan Kebiasaan Makan , Aktivitas Fisik , dan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian *Dismenorea* pada Remaja Putri di Kota Pariaman'. *Jurnal Gizi Dietetik*. 2(4), pp. 237–244.
- Rejeki, S. *et al.* (2019) 'Hubungan Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian *Dismenore* Primer'. *Jurnal Kebidanan*. 8(1), pp. 50–55. Available at: <https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.50-55>.
- Rifiana, J dan Sugiatno, I. (2018) Efektivitas Terapi Yoga Terhadap *Dimenorea* Pada Siswi Kelas X SMA Negeri 1 Klari Kabupaten Karawang Provinsi Jawa Barat Tahun 2018. *Jurnal Ilmu dan Budaya*. pp. 7637–7646. 4(23), pp. 122–129.
- Rita, N. and Sari, P.G. (2019) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri'. *Lentera Kesehatan Aisyiyah*, 2(2), pp. 106.
- Sari, D, Nurdin, A.E, Defrin. (2015) Artikel Penelitian Hubungan Stres dengan Kejadian *Dismenore* Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Fakultas Kesehatan Universitas Andalas*. 4(2), pp. 567–570.
- Sugiyanto, Luli, A. (2020) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat *Dismenore* pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Syafitri, A (2015) 'Hubungan Konsumsi Junk Food Dengan *Dismenore* Primer Pada Siswi SMAN 47 Jakarta' .Universitas Trisakti.
- Thania, W.F., Arumsari, I. and Aini, R.N. (2023) Konsumsi Makanan Cepat Saji berhubungan dengan *Dismenore* Primer pada Remaja di Wilayah Urban. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*. 4(1), pp. 37–45. Available at: <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.37-45>.
- Tsamara, G., Raharjo, W. dan Putri, E.A. (2020) 'Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian *Dismenore* Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura', *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan LP2M Unhas*. 2(3), pp. 130–139.
- Wibawati, H. (2021) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Dismenore* Pada Siswi Di SMK Kesehatan Pelita Kabupaten Bogor'. *Jurnal Ilmiah Wijaya*. 13 (2), pp. 7-8.
- Widianti., *et al.* (2024) Hubungan *Dismenore* Primer Dengan Aktivitas Belajar Siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023'. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan JURRIKES*. 3(1), p. 177.

LAMPIRAN

Tabel 1.
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik Usia	Jumlah	Persentase (%)
Remaja tengah (15-17 tahun)	60	100,0
Usia 15	22	36,6
Usia 16	26	43,4
Usia 17	12	20,0

Tabel 2.
Gambaran Pola Nyeri

Pola Nyeri Haid	Jumlah (n = 60)	Persentase (%)
Nyeri/tidak saat atau sebelum menstruasi		
Ya	60	100,0
Waktu nyeri muncul		
1-2 hari sebelum menstruasi	6	10,0
Hari pertama	38	63,3
Saat mensruasi	16	26,7
Mengganggu / tidaknya nyeri terhadap aktivitas		
Ya	49	81,7
Tidak	11	18,3
<i>Dismenorea</i>		
Nyeri ringan	12	20,0
Nyeri sedang	39	65,0
Nyeri berat	9	15,0

Tabel 3.
Gambaran *Dismenorea*, Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik, Dan Tingkat Stres

	Frekuensi (n=60)	Persentase (%)
Dismenore		
Nyeri Sedang dan Berat	48	80,0
Nyeri Ringan	12	20,0
Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i>		
Sering	57	95,0
Jarang	3	5,0
Aktivitas Fisik		
Tidak Aktif	55	91,7
Aktif	5	8,3
Tingkat Stres		
Stres	45	75,0
Tidak stres	15	25,0

Tabel 4.

Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres dengan *Dismenorea*
di SMA Negeri 7 Bekasi Tahun 2024

	<i>Dismenorea</i>				Total		P value	OR (95% CI)
	Nyeri sedang hingga berat		Nyeri ringan					
	n	%	n	%	n	%		
Konsumsi <i>Fast Food</i>								
Sering	47	82,5	10	17,5	57	100	0,099	
Jarang	1	33,3	2	66,7	3	100		
Aktivitas Fisik								
Tidak Aktif	47	85,5	8	14,5	55	100	0,004	23,50
Aktif	1	20,0	4	80,0	5	100		
Tingkat Stres								
Stres	39	86,7	6	13,3	45	100	0,056	
Tidak Stres	9	60,0	6	40,0	15	100		
Total	48	80,0	12	20,0	60	100		