

---

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD*  
DENGAN KEJADIAN *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA  
DI KABUPATEN BEKASI**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND FREQUENCY OF FAST  
FOOD CONSUMPTION WITH INCIDENCE OF DYSMENORRHEA IN  
ADOLESCENTS AT BEKASI DISTRICT***

---

Info artikel    Diterima: 30 April 2023    Direvisi: 8 Mei 2022    Disetujui: 5 Juni 2023

---

**Tasya Putri Iranti<sup>1</sup>, Afrinia Eka Sari<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

(email penulis korespondensi: [putritasya1811@gmail.com](mailto:putritasya1811@gmail.com))

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa, yang dimana masa tersebut akan mengalami perubahan terutama secara biologis. Perubahan yang terjadi secara biologis pada perempuan biasanya ditandai dengan terjadinya menstruasi. Pada perempuan yang sudah mengalami menstruasi, mempunyai peluang terjadinya *dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* merupakan keluhan nyeri pada saat haid yang dirasakan pada bagian bawah perut hingga ke punggung bagian bawah. *Dysmenorrhea* cenderung terjadi lebih sering dan lebih hebat, apabila disertai dengan kondisi stres dan memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dan frekuensi konsumsi *fast food* terhadap kejadian *dysmenorrhea*.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian adalah siswi aktif SMK Kesehatan Islamic School yang berumur 15-17 tahun dengan jumlah 170 responden dan menggunakan metode teknik *consecutive sampling*.

**Hasil:** Berdasarkan hasil dari analisis bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa nilai *p-value* = 0,008 ( $p < 0.05$ ) dengan nilai OR (95% CI) = 2,308 untuk hubungan tingkat stres dengan kejadian *dysmenorrhea* dan di peroleh juga nilai *p-value* = 0,001 ( $p < 0.05$ ) dengan nilai OR (95% CI) = 3,933 untuk hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *dysmenorrhea*.

**Kesimpulan:** Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *dysmenorrhea*.

**Kata kunci :** Tingkat Stres, Makanan Cepat Saji, Dismenore

**ABSTRACT**

**Background:** Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood, which will experience changes, especially biologically. Biological changes that occur in women are usually characterized by menstruation. Women who have experienced menstruation have the opportunity to experience *dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* is a complaint of pain during menstruation that is felt in the lower abdomen to the lower back. *Dysmenorrhea* tends to occur more frequently and more severely, if accompanied by stressful conditions and has a habit of consuming fast food. This study aims to determine the relationship between stress levels and frequency of fast food consumption on the incidence of *dysmenorrhea*.

**Methods:** This type of research is quantitative study with a cross sectional design. The sample it was active female students of SMK Kesehatan Islamic School aged 15-17 years with a total of 170 respondents and using the consecutive sampling technique method.

**Results:** Based on the results of bivariate analysis using the *Chi-Square* test, the *p-value* = 0.008 ( $p < 0.05$ ) with OR (95% CI) = 2.308 for the relationship between stress level and the incidence of

*dysmenorrhea and the p-value = 0.001 (p < 0.05) with OR (95% CI) = 3.933 for the relationship between the frequency of fast food consumption with the incidence of dysmenorrhea.*

**Conclusion:** *The result showed there were a significance relationship between stress level and frequency of fast food consumption with the incidence of dysmenorrhea.*

**Keywords :** *Stress Level, Fast Food, Dysmenorrhea*

## PENDAHULUAN

Remaja adalah kelompok usia dengan rentang 10-19 tahun yang pada masa tersebut akan mengalami perkembangan secara fisik, kematangan emosional dan biologis.<sup>1,2</sup> Perubahan yang dialami pada remaja pria berbeda dengan yang di alami pada remaja wanita. Pada remaja wanita ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi merupakan terjadinya perdarahan secara periodik akibat terlepasnya lapisan dinding rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi.<sup>3</sup> Pada remaja wanita yang sudah mengalami menstruasi, mempunyai peluang terjadinya gangguan kesehatan reproduksi yaitu nyeri saat menstruasi atau *dysmenorrhea*. Hal ini dibuktikan dari prevalensi kejadian *dysmenorrhea* menurut hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa remaja siswi SMA Negeri 2 Kampar Provinsi Riau mengalami kejadian *dysmenorrhea* ringan sebesar 39,7%; sedangkan yang mengalami kejadian *dysmenorrhea* sedang yaitu sebesar 16,8% dan yang mengalami kejadian *dysmenorrhea* berat yaitu sebesar 43,5%.<sup>4</sup> Adapun hasil penelitian lainnya yang menyatakan bahwa remaja siswi SMA Pemuda Banjaran Bandung di Jawa Barat mengalami kejadian *dysmenorrhea* ringan sebesar 20,0% ; sedangkan yang mengalami kejadian *dysmenorrhea* sedang yaitu sebesar 33,3% dan yang mengalami kejadian *dysmenorrhea* berat yaitu sebesar 44,2%.<sup>5</sup>

*Dysmenorrhea* adalah keluhan nyeri pada saat haid yang diakibatkan adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah biasanya dirasakan di bagian bawah perut hingga ke punggung bagian bawah.<sup>6</sup> Pada wanita yang mengalami nyeri saat menstruasi dapat terjadi lebih sering karena dipengaruhi adanya tekanan atau stres.<sup>7</sup> Stres merupakan suatu reaksi tubuh yang mengalami perubahan situasi seperti fisik, psikis dan perilaku dari seseorang akan menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan baik dari tekanan internal maupun eksternal.<sup>8</sup> Individu yang merasakan stres akan menyebabkan tubuh memproduksi hormon adrenalin. Hormon adrenalin yang meningkat dapat mengakibatkan otot rahim menjadi berkontraksi sehingga hal ini

dapat mempengaruhi penurunan perfusi ke jaringan endometrium dan akan berdampak terhadap pembuluh darah menjadi terhambat karena adanya pengaruh dari otot uterus yang mengakibatkan suplai oksigen berkurang dan menjadi iskemik. Hal tersebut dapat menimbulkan terjadinya nyeri pada saat menstruasi (*dysmenorrhea*).<sup>9</sup> Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa terdapat hubungan yang positif antara tingkat stres dengan *dysmenorrhea* pada remaja siswi kelas XI SMK Negeri 3 Palembang ( $p < 0,000$ ) dan memiliki kekuatan hubungan yang kuat  $r = 0,650$  yang artinya terdapat hubungan yang kuat antara tingkat stres dengan kejadian *dysmenorrhea* pada remaja putri di SMK Negeri 3 Palembang.<sup>10</sup> Penyebab lain terjadinya *dysmenorrhea* juga salah satunya adalah mengkonsumsi makanan siap saji.<sup>11</sup> *Fast food* merupakan makanan yang dihidangkan secara praktis, mudah dikemas dan banyak tersebar di Indonesia.<sup>12</sup>

*Fast Food* mempunyai banyak kandungan radikal bebas yang dapat merusak membran sel di dalam tubuh. Membran sel sendiri mempunyai beberapa bagian seperti fosfolipid. Fosfolipid memiliki kandungan asam arakidonat yang akan disintesis menjadi prostaglandin. Prostaglandin berperan untuk merangsang otot rahim berkontraksi dan mengeluarkan darah pada saat haid. Maka, apabila terjadi penimbunan pada prostaglandin yang berlebihan dalam tubuh akan mengakibatkan *dysmenorrhea*.<sup>11</sup> Hal ini diperkuat berdasarkan hasil penelitian sebelumnya bahwa terdapat hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan *dysmenorrhea* pada remaja siswi kelas XI dan XII di SMK PGRI 1 Jakarta Timur ( $p < 0,000$ ) dan nilai OR (95% CI) = 2,734 yang artinya remaja siswi kelas XI dan XII di SMK PGRI 1 Jakarta Timur yang memiliki frekuensi sering mengkonsumsi *fast food* berpeluang sebesar 2,734 kali untuk mengalami kejadian *dysmenorrhea*.<sup>13</sup> Berdasarkan studi terdahulu tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan frekuensi konsumsi *fast food* terhadap kejadian *dysmenorrhea* pada remaja SMK Kesehatan Fahd Islamic School di Kabupaten Bekasi.

## METODE

Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi yang berlokasi di SMK Kesehatan Fahd Islamic School dengan jumlah subjek sebanyak 170 siswi yang dilakukan pengambilan sampel sejak bulan Maret 2021 – bulan Agustus 2022. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel secara *consecutive sampling* dengan kriteria inklusi adalah siswi SMK Kesehatan Fahd Islamic School yang berusia 15 - 17 tahun, siswi yang masih aktif bersekolah yaitu kelas X dan kelas XI di SMK Kesehatan Fahd Islamic School, subjek sudah mengalami menstruasi, dan subjek dalam keadaan sehat. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah tidak bersedia mengisi kuesioner penelitian ini.

Alat pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner PSS-10 (*Perceived Stress Scale – 10*) untuk mengukur tingkat stres, kuesioner FACES (*Face Pain Score*) untuk mengukur kejadian *dysmenorrhea* dan kuesioner FFQ (*Food Frequency Questioner*) untuk mengukur frekuensi konsumsi *fast food*. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis univariat untuk melihat gambaran karakteristik, tingkat stres, frekuensi konsumsi *fast food* dan kejadian *dysmenorrhea* subjek. Analisis bivariat menggunakan analisis *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% yaitu untuk melihat hubungan antara tingkat stres dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *dysmenorrhea*. Penelitian ini mendapatkan izin etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan No : 03/22.04/01715.

## HASIL

Hasil analisis univariat terdiri dari gambaran karakteristik responden menurut usia, usia

menarche, tingkat stres, frekuensi konsumsi *fast food*, dan kejadian *dysmenorrhea*

**Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden, Tingkat Stres, Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dan Kejadian *Dysmenorrhea* Pada Remaja di SMK Kesehatan Islamic School Tahun 2022**

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
15 Tahun	31	18,2
16 Tahun	86	50,6
17 Tahun	53	31,2
<b>Usia Menarche</b>		
≤ 13 Tahun	119	70,0
> 13 Tahun	51	30,0
<b>Tingkat Stres</b>		
Stres Berat	128	75,3
Stres Ringan	42	24,7
<b>Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i></b>		
Sering	92	54,1
Jarang	78	45,9
<b>Kejadian <i>Dysmenorrhea</i></b>		
<i>Dysmenorrhea</i>	111	65,3
Tidak <i>Dysmenorrhea</i>	59	34,7
Total	170	100,0

Berdasarkan Tabel 1 mendapatkan hasil analisis univariat dari karakteristik menurut usia bahwa sebagian besar responden memiliki usia 16 tahun sebanyak 86 orang (50,6%), sedangkan yang berusia 17 tahun sebanyak 53 orang (31,2%) dan responden yang berusia 15 tahun sebanyak 31

orang (18,2%). Hasil karakteristik berdasarkan usia *menarche* yang dimana sebagian besar responden memiliki usia *menarche* ≤13 tahun sebanyak 119 orang (70,0%), sedangkan responden yang memiliki usia *menarche* >13 tahun sebanyak 51 orang (30,0%). Hasil

karakteristik berdasarkan tingkat stres bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres berat yaitu sebanyak 128 orang (75,3%), sedangkan responden dengan tingkat stres ringan sebanyak 42 orang (24,7%). Hasil karakteristik berdasarkan frekuensi konsumsi *fast food* bahwa sebagian besar responden mengkonsumsi *fast food* dengan frekuensi sering yaitu sebanyak 92 orang (54,1%), sedangkan responden yang

mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi jarang sebanyak 78 orang (45,9%). Hasil karakteristik berdasarkan kejadian *dysmenorrhea* bahwa sebagian besar responden mengalami kejadian *dysmenorrhea* yaitu sebanyak 111 orang (65,3%), sedangkan responden yang tidak mengalami kejadian *dysmenorrhea* sebanyak 59 orang (34,7%).

**Tabel 2. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Dysmenorrhea* Pada Remaja di SMK Kesehatan Fahd Islamic School Tahun 2022**

Tingkat Stres	Kejadian <i>Dysmenorrhea</i>				Total		OR (95% CI)	<i>p-value</i>
	<i>Dysmenorrhea</i>		Tidak <i>Dysmenorrhea</i>					
	n	%	n	%	n	%		
Stres Berat	91	71,1	37	28,9	128	100,0	2,705 (1,332-5,536)	0,006
Stres Ringan	20	47,6	22	52,4	42	100,0		
<b>Jumlah</b>	<b>84</b>	<b>32,3</b>	<b>176</b>	<b>67,7</b>	<b>170</b>	<b>100,0</b>		

Berdasarkan Tabel 2 bahwa terdapat hasil analisis hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *dysmenorrhea* pada remaja di SMK Kesehatan Fahd Islamic School tahun 2022 yang diperoleh bahwa ada sebanyak 91 orang (71,1%) dengan tingkat stres berat yang memiliki kejadian *dysmenorrhea*. Sedangkan, responden dengan tingkat stres ringan yang memiliki kejadian *dysmenorrhea* sebanyak 20 orang (47,6%). Hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh

nilai *p-value* = 0,006 maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian *dysmenorrhea* pada remaja di SMK Kesehatan Fahd Islamic School. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR (95% CI) = 2,705. Jadi remaja yang memiliki tingkat stres berat berpeluang sebesar 2,705 kali untuk mengalami kejadian *dysmenorrhea* dibandingkan dengan tingkat stres ringan.

**Tabel 3. Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian *Dysmenorrhea* Pada Remaja di SMK Kesehatan Fahd Islamic School**

Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	Kejadian <i>Dysmenorrhea</i>				Total		OR (95% CI)	<i>p-value</i>
	<i>Dysmenorrhea</i>		Tidak <i>Dysmenorrhea</i>					
	n	%	n	%	N	%		
Sering	72	78,3	20	21,7	92	100,0	3,600 (1,851-7,001)	0,001
Jarang	39	50,0	39	50,0	78	100,0		
<b>Jumlah</b>	<b>111</b>	<b>65,3</b>	<b>59</b>	<b>34,7</b>	<b>170</b>	<b>100,0</b>		

Berdasarkan Tabel 3 bahwa terdapat hasil analisis hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *dysmenorrhea* pada remaja di SMK Kesehatan Fahd Islamic School tahun 2022 yang diperoleh bahwa ada sebanyak 72 orang (78,3%) dengan frekuensi sering mengkonsumsi *fast food* yang memiliki kejadian *dysmenorrhea*. Sedangkan, responden dengan frekuensi jarang mengkonsumsi *fast food*

memiliki kejadian *dysmenorrhea* sebanyak 39 orang (50,0%). Hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai *p-value* = 0,001 maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *dysmenorrhea* pada remaja di SMK Kesehatan Fahd Islamic School. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR (95% CI) = 3,600. Jadi remaja yang memiliki frekuensi

sering mengonsumsi *fast food* berpeluang sebesar 3,600 kali untuk mengalami kejadian

*dysmenorrhea* dibandingkan dengan frekuensi jarang mengonsumsi *fast food*.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa terdapat hubungan tingkat stres terhadap kejadian *dysmenorrhea* dengan  $p\text{-value} = 0,006$ . Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa remaja yang mengalami stres di pengaruhi dari adanya faktor belajar, selalu memikirkan masalahnya sendiri, dan kecenderungan memiliki perubahan emosional dikarenakan adanya beban tuntutan dari lingkungan sekitar atau aktivitas yang berlebihan. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil  $p\text{-value}$  sebesar 0,000 yang artinya bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan *dysmenorrhea* pada remaja siswi kelas X-XII di SMK Citra Bangsa Mandiri Purwekorto.<sup>14</sup> Adapun terdapat hasil penelitian lainnya yang sejalan bahwa stres pada remaja dipicu karena adanya masalah yang sering dirasakan pada siswi kelas XI seperti adanya tuntutan dari keluarga, sosial, ekonomi dan tuntutan pembelajaran di sekolah. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil  $p\text{-value}$  sebesar 0,000 yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stres dengan *dysmenorrhea* pada remaja siswi kelas XI SMK Negeri 3 Palembang.<sup>10</sup>

Menurut teori remaja yang mengalami stres akan menimbulkan adanya respon neuroendokrin yang menyebabkan *Corticotrophin Releasing Hormone* (CRH) sehingga hal ini akan menstimulasi sekresi *Adreno Corticotrophic Hormone* (ACTH) yang dapat meningkatkan sekresi kortisol adrenal. Pada hormon tersebut akan mempengaruhi sekresi *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) menjadi terhambat serta dapat mengganggu perkembangan pada folikel yang dapat terjadi ketidakseimbangan pada hormone prostaglandin. Pada hormone prostaglandin apabila terdapat peningkatan produksi prostaglandin maka akan mengakibatkan iskemia pada sel-sel *miometrium* dan menyebabkan kontraksi uterus menjadi tidak teratur sehingga muncul adanya rasa nyeri yang disebut dengan *dysmenorrhea*.<sup>7</sup> Nyeri menstruasi sering dirasakan oleh perempuan dengan kondisi psikologis yang kurang baik, seperti stres, depresi, cemas, dan merasakan sedih secara berlebihan. Adapun faktor penunjang lainnya yang dapat menimbulkan *dysmenorrhea* juga

yaitu kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak bergizi dan seimbang, seperti mengonsumsi *fast food*.<sup>15</sup>

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa terdapat hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *dysmenorrhea* menunjukkan  $p\text{-value} = 0,001$ . Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sebelumnya bahwa terdapat hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan *dysmenorrhea* pada remaja siswi kelas XI dan XII di SMK PGRI 1 Jakarta Timur dengan hasil  $p\text{-value}$  sebesar 0,000.<sup>13</sup> Adapun hasil penelitian ini yang sejalan dengan penelitian lainnya bahwa pada saat ini *fast food* sangat mudah di temukan dimana saja, khususnya *fast food* yang berada di sekitar sekolahan, sehingga hal ini dapat memudahkan para remaja untuk mengonsumsi *fast food* dikarenakan *fast food* memiliki proses pemasakan dalam waktu yang singkat, mudah ditemukan dimana saja dan harganya sesuai dengan uang saku pada siswi. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil  $p\text{-value}$  sebesar 0,000 yang artinya terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan *dysmenorrhea* di SMA 2 Pekanbaru.<sup>16</sup>

Menurut teori kebiasaan mengonsumsi *fast food* terus menerus akan berdampak pada kesehatan remaja, dikarenakan *fast food* memiliki kandungan yang tinggi kalori, gula, natrium dan lemak. Kandungan asam lemak tinggi yang terdapat pada *fast food* akan menimbulkan adanya radikal bebas. Hal tersebut akan memberikan efek buruk pada tubuh, sehingga menimbulkan adanya kerusakan pada membran sel. Membran sel memiliki komponen, salah satunya adalah fosfolipid memiliki fungsi sebagai penyedia asam arakidonat yang akan disintesis menjadi *prostaglandin*. *Prostaglandin* berfungsi untuk membantu rahim berkontraksi dan mengeluarkan lapisan rahim selama periode menstruasi, maka apabila terjadi penimbunan pada prostaglandin yang berlebihan dalam tubuh akan mengakibatkan *dysmenorrhea*.<sup>17</sup>

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian *dysmenorrhea* pada remaja di SMK Kesehatan Fahd Islamic School. Dari hasil

analisis diperoleh pula nilai OR (95% CI) = 2,705. Jadi remaja yang memiliki tingkat stres berat berpeluang sebesar 2,705 kali untuk mengalami kejadian *dysmenorrhea* dibandingkan dengan tingkat stres ringan. Selain itu, adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *dysmenorrhea* pada remaja di SMK Kesehatan Fahd Islamic School. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR (95% CI) = 3,600. Jadi remaja yang memiliki frekuensi sering mengkonsumsi *fast food* berpeluang sebesar 3,600 kali untuk mengalami kejadian *dysmenorrhea* dibandingkan dengan frekuensi jarang mengkonsumsi *fast food*.

Peneliti memberikan saran sebaiknya responden yang memiliki tingkat stres berat dapat melakukan manajemen stres dengan cara mengikuti kegiatan-kegiatan yang dapat membuat pikiran menjadi lebih positif. Sehingga responden mulai dapat mengurangi tingkat stres berat menjadi tingkat stres ringan, serta responden yang mengkonsumsi makanan *fast food* dengan frekuensi sering dapat mengubah dengan cara mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, sehingga responden mulai dapat mengurangi *fast food* menjadi frekuensi jarang mengkonsumsi, hal tersebut agar responden memiliki kesehatan yang lebih baik, dan responden yang mengalami kejadian *dysmenorrhea* dapat merubah perilaku hidup yang tidak baik menjadi perilaku hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi *fast food*, serta mencegah timbulnya stres yang berlebih. Peneliti juga memberikan saran kepada peneliti selanjutnya di sarankan untuk menambah lebih banyak variabel penelitian seperti status gizi, riwayat keluarga, dan aktifitas fisik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Kepala Sekolah, Guru dan Siswi di SMK Kesehatan Fahd Islamic School yang telah memberikan izin dan atas partisipasinya selama waktu pelaksanaan penelitian serta ibu dosen pembimbing yang senantiasa telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan serta motivasi dalam proses penyusunan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Amaliyah M, Soeyono RD, Nurlaela L, Kritiastuti D. Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *J Tata Boga*. 2021;10(1):129–37.

- World Health Organization. Handout for Module A Introduction. Department of Child and Adolescent Health and Development. Switzerland; 2018.
- Bustam FP. Hubungan antara Obesitas dengan Siklus menstruasi. *J Agromed Unila*. 2015;2(4):481–5.
- Oktorika P, Indrawati, Sudiarti PE. Hubungan Index Masa Tubuh (IMT) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kampar. *J Ners Res Learn Nurs Sci*. 2020;4(23):122–9.
- Hayati S, Agustin S, Maidartati. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *J Keperawatan BSI*. 2020;VIII(1):132–42.
- Lorita S, Ernawati S, Nonon S, Suprihatin NS, Ummu S, Yulia AM, et al. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One; 2017. 1–168 p.
- Mantolas SL, Trifonia SN, Rosiana G. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Keperawatan Angkatan VI Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Citra Husada Mandiri Kupang (CHMK). *CHMK MIDWIFERY Sci J*. 2019;2(1):33–41.
- Sandayanti V, Ade UD, Jemino. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Kedokteran di Universitas Malahayati Bandar Lampung. *J Psikol Malahayati*. 2019;1(1):35–40.
- Rejeki S, Bikmatul K, Riski Y. Hubungan Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer. *J Kebidanan*. 2019;8(1):50–5.
- Putri P, Devi M, Dinda DN. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *J Keperawatan Merdeka*. 2021;1(1):102–7.
- Soviyati E, Siti N. Hubungan Pengetahuan Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenorrhoe Pada Siswi Kelas VII DI SMPN 2 Jalaksana Kecamatan Jalaksana Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *J Ilmu Kesehat Bhakti Husada*. 2019;10(1):28–33.
- Bonita IA, Deny YF. Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Stunting SMP. *J Nutr Coll*. 2017;6(1):52–60.
- Hermawahyuni R, Sarah H, Rony DA. Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer

- Pada Siswi SMK PGRI 1 Jakarta Timur. *J Kesehat Komunitas*. 2022;8(1):97–101.
14. Fajarsari D, Sugi P. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Siswi SMK Citra Bangsa Mandiri Purwokerto di Masa Pandemi COVID-19. *J Bina Cipta Husada*. 2022;18(1):118–30.
  15. Irtawati GA, Korompis MD, Betrang JR. Analisis Faktor Penyebab Dismenorea Pada Siswi di Asrama Puteri Madrasah Aliyah Negeri Model 1 Manado. *J Ilm Bidan*. 2018;5(2):63–7.
  16. Sari SIP, Atikah S. Lifestyle And Nutritional Status Of The Event Of Adolescent Women's Dysmenorrhea. *J Kebidanan Malahayati*. 2022;8(2):358–63.
  17. Kusumawati I, Umi A. Konsumsi Makanan Siap Saji Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Dismenore Pada Remaja. *J Holistics Heal Sci*. 2020;2:68–77.