

## **Pengaruh Stress, Menarche Dini dan Perilaku Konsumsi *Fast-Food* Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMPN 01 Sukabumi**

**Ratih Hamidah<sup>1</sup>, Jurina Pertami<sup>2</sup>, Lita Yazid Daulan<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>, Universitas Indonesia Maju, Indonesia

---

### **Article History**

*Received:*

15 May 2024

*Revised:*

18 May 2024

*Accepted:*

23 August 2024

*Published:*

28 August 2024

---

---

### **Abstract**

Primary dysmenorrhea is menstrual pain that occurs without any abnormalities in the genital organs and almost always appears for the first time in women aged 20 years or younger after their ovulation cycle has stabilized. The prevalence of dysmenorrhea worldwide is substantial, with more than 50% of women in each country experiencing menstrual pain. This study is an analytical study using a quantitative approach with a cross-sectional design. Data were collected through a survey method using questionnaires that had been tested for validity and reliability, and analyzed using univariate and bivariate analysis. Among 187 adolescent respondents, 137 (73.3%) experienced dysmenorrhea. Of these, 110 (58.8%) had experienced early menarche, 115 (61.5%) experienced stress, while 72 (38.5%) did not. Additionally, 141 respondents (75.4%) reported regular fast-food consumption behavior. The Chi-Square statistical test showed that the majority of dysmenorrhea cases occurred among respondents with early menarche ( $p$ -value = 0.003; OR = 2.87), those who experienced stress ( $p$ -value = 0.014; OR = 2.40), and those with fast-food consumption behavior ( $p$ -value = 0.04; OR = 2.19). There is a significant relationship between early menarche, stress, and fast-food consumption behavior and the incidence of primary dysmenorrhea among female adolescents at SMPN 01 Sukabumi. Recommendation: Strategic steps should be taken to educate adolescents on healthy lifestyles, including meeting nutritional needs through a balanced diet as per the "Isi Piringku" guidelines, providing counseling to reduce potential stress, and raising awareness about the risks associated with fast-food consumption.

*Media of Health Research © 2024.*

*This is an open access article under the CC BY-SA license*

[\(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>\)](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

---

\*Corresponding Author: [ratihhamidah@gmail.com](mailto:ratihhamidah@gmail.com)

### **Contents**

Abstract.....	77
1 Pendahuluan.....	78
2 Metode.....	80
3 Hasil dan Pembahasan.....	81
4 Kesimpulan.....	85
Daftar Pustaka.....	85

---

## Pendahuluan

Dismenore primer merupakan nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan struktural atau patologis pada organ reproduksi wanita. Kondisi ini umumnya muncul setelah siklus ovulasi menjadi teratur dan paling sering dialami oleh perempuan berusia 20 tahun atau lebih muda. Dismenore primer menjadi salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dilaporkan pada kelompok remaja putri dan dewasa muda, terutama pada rentang usia 15 hingga 25 tahun. Pada fase ini, sistem reproduksi perempuan telah berfungsi secara fisiologis, tetapi mekanisme adaptasi tubuh terhadap perubahan hormonal belum sepenuhnya stabil, sehingga meningkatkan risiko terjadinya nyeri menstruasi.

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Secara biologis, remaja mengalami pubertas yang ditandai dengan pematangan organ reproduksi, percepatan pertumbuhan fisik, serta munculnya karakteristik seksual sekunder. Pada remaja putri, salah satu indikator utama pubertas adalah terjadinya menarche, yaitu menstruasi pertama yang menandai dimulainya fungsi reproduksi. Menarche merupakan peristiwa fisiologis yang normal, tetapi sering kali disertai dengan berbagai keluhan, termasuk nyeri haid atau dismenore, yang dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup remaja.

Menstruasi merupakan proses peluruhan lapisan endometrium yang disertai dengan keluarnya darah melalui vagina secara periodik selama masa reproduksi. Pada sebagian besar remaja putri, menstruasi pertama dan beberapa siklus berikutnya sering disertai keluhan berupa kram perut bagian bawah, nyeri punggung, mual, sakit kepala, dan gangguan emosional. Kondisi nyeri yang muncul sebelum atau selama menstruasi tersebut dikenal sebagai dismenore. Tingkat keparahan dismenore bervariasi, mulai dari rasa tidak nyaman ringan hingga nyeri berat yang dapat menghambat aktivitas belajar, olahraga, dan interaksi sosial remaja.

Secara global, prevalensi dismenore tergolong tinggi. Lebih dari separuh perempuan di berbagai negara dilaporkan mengalami nyeri menstruasi, dengan proporsi tertentu mengalami dismenore berat. Data menunjukkan bahwa sekitar 90% perempuan pernah mengalami dismenore, dan sekitar 10 hingga 15% di antaranya mengalami nyeri yang cukup berat sehingga memerlukan penanganan khusus. Di beberapa negara, seperti Malaysia dan Amerika Serikat, prevalensi dismenore pada remaja dilaporkan berada di atas 60%. Di Indonesia, angka kejadian dismenore juga tergolong tinggi, dengan prevalensi berkisar antara 45 hingga 95%, tergantung pada karakteristik populasi dan metode pengukuran yang digunakan. Di Provinsi Jawa Barat, termasuk wilayah Kota Sukabumi, dismenore dilaporkan sebagai salah satu keluhan kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri.

Tingginya prevalensi dismenore pada remaja memiliki implikasi yang signifikan terhadap aspek kesehatan, pendidikan, dan psikososial. Nyeri haid yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, absensi sekolah, penurunan prestasi akademik, serta gangguan suasana hati. Selain itu, dismenore juga dapat memicu kecemasan dan stres, terutama pada remaja yang belum memiliki pengetahuan dan keterampilan coping yang memadai dalam menghadapi perubahan fisiologis tubuhnya.

Dismenore primer dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor biologis, psikologis, maupun perilaku. Salah satu faktor biologis yang berperan adalah usia menarche. Menarche dini, yaitu menstruasi pertama yang terjadi pada usia kurang dari 12 tahun, semakin banyak dilaporkan seiring dengan perubahan pola gizi, gaya hidup, dan lingkungan. Menarche dini dikaitkan dengan paparan hormonal yang lebih awal dan lebih lama, khususnya hormon estrogen dan prostaglandin, yang berperan dalam kontraksi uterus. Kontraksi uterus yang berlebihan dapat memicu nyeri menstruasi, sehingga remaja yang mengalami menarche dini berpotensi lebih rentan mengalami dismenore primer.

Selain faktor biologis, faktor psikologis juga memiliki peran penting dalam terjadinya dismenore. Stres merupakan salah satu faktor psikologis yang sering dialami oleh remaja, terutama pada masa sekolah menengah. Stres dapat muncul akibat tuntutan akademik, tekanan sosial, hubungan interpersonal, maupun perubahan emosional yang menyertai masa pubertas. Respons stres yang berkepanjangan dapat memengaruhi keseimbangan hormonal tubuh, termasuk peningkatan produksi hormon prostaglandin dan adrenalin. Kondisi ini dapat meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri dan memperberat kontraksi otot uterus, sehingga memperparah keluhan dismenore.

Remaja memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap stres karena proses pematangan emosional dan mekanisme coping yang belum optimal. Perbedaan dalam kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman menstruasi pertama, tingkat pengetahuan, serta dukungan sosial dapat memengaruhi bagaimana remaja merespons stres. Oleh karena itu, stres tidak hanya berperan sebagai faktor yang memicu dismenore, tetapi juga dapat memperburuk persepsi nyeri yang dirasakan selama menstruasi.

Faktor perilaku, khususnya pola konsumsi makanan, juga berkontribusi terhadap kejadian dismenore. Perilaku konsumsi makanan cepat saji atau fast food semakin umum di kalangan remaja. Fast food umumnya tinggi lemak, garam, dan kalori, tetapi rendah serat dan zat gizi mikro. Konsumsi fast food secara berlebihan dan berkelanjutan dapat memengaruhi status gizi dan keseimbangan metabolismik tubuh. Kandungan lemak trans dalam fast food dapat memicu proses inflamasi dan meningkatkan produksi prostaglandin, yang berperan dalam mekanisme terjadinya nyeri menstruasi.

Perubahan gaya hidup remaja, termasuk kecenderungan memilih makanan yang praktis, mudah diperoleh, dan sesuai dengan tren, turut memperkuat perilaku konsumsi fast food. Faktor lingkungan sekolah, pengaruh teman sebaya, serta paparan media juga berkontribusi terhadap pola makan remaja. Jika tidak diimbangi dengan asupan gizi seimbang, perilaku ini dapat berdampak negatif pada kesehatan reproduksi, termasuk meningkatkan risiko dismenore.

Di lingkungan sekolah, dismenore sering kali menjadi keluhan yang kurang mendapatkan perhatian optimal. Program kesehatan sekolah, seperti Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), memiliki peran strategis dalam mendeteksi dan menangani masalah kesehatan reproduksi remaja. Namun, keterbatasan informasi, kurangnya edukasi yang terstruktur, serta minimnya konseling terkait manajemen nyeri haid dan faktor risiko dismenore masih menjadi tantangan. Oleh karena itu, diperlukan data empiris yang kuat untuk mendukung perencanaan intervensi kesehatan remaja yang berbasis bukti.

SMPN 01 Sukabumi merupakan salah satu sekolah menengah pertama dengan jumlah siswi yang cukup besar dan berada dalam wilayah kerja Puskesmas Sukabumi. Berdasarkan kegiatan UKS

dan pengamatan awal, dismenore dilaporkan sebagai salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh siswi. Namun, informasi mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore, khususnya menarche dini, stres, dan perilaku konsumsi fast food, masih terbatas dan belum terdokumentasi secara sistematis.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk mengkaji hubungan antara menarche dini, stres, dan perilaku konsumsi fast food dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri. Pemahaman yang komprehensif mengenai faktor-faktor tersebut diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya pencegahan dan penanganan dismenore melalui pendekatan promotif dan preventif di lingkungan sekolah. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, pendidik, dan pemangku kebijakan dalam merancang program edukasi kesehatan reproduksi remaja yang lebih efektif dan berkelanjutan.

## **Metode Penelitian**

### **Desain dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan desain cross-sectional. Desain ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel independen dan variabel dependen yang diukur pada waktu yang sama. Pendekatan cross-sectional dipilih karena sesuai untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri dalam satu periode pengamatan tanpa melakukan tindak lanjut.

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SMPN 01 Sukabumi, yang beralamat di Jl. Lembur Km. 11 Sukabumi, Kecamatan Sukabumi, Kabupaten Sukabumi, Provinsi Jawa Barat. Pemilihan lokasi didasarkan pada tingginya jumlah siswi remaja serta adanya laporan dari program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) terkait keluhan dismenore pada siswi. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2024 sesuai dengan jadwal akademik sekolah dan izin yang telah diperoleh.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi remaja putri di SMPN 01 Sukabumi yang telah mengalami menstruasi. Berdasarkan data sekolah, jumlah siswi perempuan yang memenuhi kriteria tersebut sebanyak 351 orang. Sampel penelitian berjumlah 187 responden yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Kriteria inklusi meliputi siswi yang telah mengalami menstruasi, bersedia menjadi responden, dan hadir saat pengumpulan data. Kriteria eksklusi meliputi siswi yang memiliki riwayat penyakit ginekologis atau kondisi medis tertentu yang dapat memengaruhi nyeri menstruasi, serta siswi yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap. Jumlah sampel dianggap representatif untuk menggambarkan kondisi populasi penelitian.

### **Variabel Penelitian**

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah dismenore primer, yaitu nyeri haid yang dialami responden tanpa adanya kelainan organ reproduksi. Variabel independen meliputi menarche dini, stres, dan perilaku konsumsi fast food. Menarche dini didefinisikan sebagai menstruasi pertama yang terjadi pada usia kurang dari 12 tahun. Stres mengacu pada kondisi psikologis responden yang

mengalami tekanan emosional, sedangkan perilaku konsumsi fast food mengacu pada kebiasaan responden dalam mengonsumsi makanan cepat saji.

### **Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Data dikumpulkan menggunakan metode survei dengan instrumen berupa kuesioner terstruktur. Kuesioner digunakan untuk memperoleh data karakteristik responden, riwayat menstruasi, tingkat stres, perilaku konsumsi fast food, dan kejadian dismenore. Instrumen yang digunakan telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan dalam pengumpulan data, sehingga layak untuk mengukur variabel penelitian.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung kepada responden dengan pendampingan peneliti dan pihak sekolah untuk memastikan pemahaman responden terhadap setiap pertanyaan. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan dijamin kerahasiaan data yang diberikan.

### **Teknik Analisis Data**

Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel penelitian, termasuk dismenore, menarche dini, stres, dan perilaku konsumsi fast food. Hasil analisis univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Uji statistik yang digunakan adalah uji Chi-Square, karena seluruh variabel berskala kategorik. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai  $p < 0,05$ . Selain itu, dilakukan perhitungan odd ratio (OR) untuk mengetahui besarnya risiko kejadian dismenore primer pada masing-masing variabel independen.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Gambaran Umum Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SMPN 01 Sukabumi yang beralamat di Jl. Lembur Km. 11 Sukabumi, SUKABUMI, Kec. Sukabumi, Kab. Sukabumi Provinsi Jawa Barat. SMPN 01 Sukabumi merupakan salah satu sekolah yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sukabumi Sukabumi. SMPN 01 Sukabumi memiliki jumlah peserta didik sebanyak 782 orang yang terdiri dari 351 siswa perempuan dan 431 siswa laki-laki, terbagi dari kelas VII hingga kelas IX.

SMPN 01 Sukabumi dan Puskesmas Sukabumi bekerja sama dalam meningkatkan kesehatan remaja melalui program Upaya Kesehatan Sekolah (UKS) yang dibina oleh Puskesmas Sukabumi. Melalui program UKS ini diketahui permasalahan yang cukup banyak dialami siswa perempuan adalah permasalahan dismenorea.

### **Distribusi Variabel Penelitian**

Responden dalam penelitian ini adalah siswi remaja putri SMPN 01 Sukabumi. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa distribusi variabel penelitian dalam tabel 1,

Tabel 1. Distribusi Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Dismenore	Ya	137	73,3

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Percentase (%)
Menarche dini	Tidak	50	26,7
	Menarche dini	110	58,8
	Normal	77	41,2
Stress	Stress	115	61,5
	Tidak	72	38,5
Prilaku Konsumsi <i>Fast food</i>	Ya	141	75,4
	Tidak	46	24,6

Berdasarkan tabel tersebut, dari total 187 responden, remaja yang mengalami dimenore adalah sebanyak 137 orang atau 73,3% dan sebanyak 50 orang atau 26,7% tidak mengalami dismenore. Sebanyak 110 orang atau 58,8% remaja memiliki pengalaman menstruasi <12 tahun. Sebanyak 115 orang atau 61,5% remaja mengalami stress dan sebanyak 72 orang atau 38,5% tidak stress. Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa remaja dengan kecanduan konsumsi *fast food* sebanyak 141 orang atau 75,4% dan yang tidak sebanyak 46 orang atau 24,6%.

### Hubungan antara Variabel Independen dengan Variabel Dependend

Tabel 2 menggambarkan hubungan antara variabel dependen dan independen dalam penelitian ini. Berdasarkan tabel .2 remaja dengan pengalaman menarche dini lebih sering mengalami nyeri ketika haid sebesar 81,8%, dibandingkan remaja dengan pengalaman menarche > usia 12 tahun sebesar 61%. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara menarche dengan dismenore (*P-Value* 0,003). Hasil perhitungan *odd ratio* (OR) menunjukkan bahwa remaja dengan pengalaman menstruasi <12 tahun berisiko 2,87 kali merasakan nyeri ketika haid dibandingkan remaja dengan pengalaman menstruasi lebih dari 12 tahun.

Tabel 2. Hubungan antara variabel dependen dan independen

Variabel Independen	Dismenorea Primer				OR (95% CI)	P-value
	Ya N	Ya %	Tidak N	Tidak %		
<b>Menarche</b>						
Menarche Dini	90	81,8	20	18,2	2,87	0,003
Normal	47	61,0	30	39,0		
<b>Stress</b>						
Ya	92	80	23	20,0	a.	2,40
Tidak	45	62,5	27	37,5		b.
<b>Prilaku Konsumsi <i>Fast food</i></b>						
Ya	109	77,3	32	22,7	c.	2,19
Tidak	28	60,9	18	39,1		d.
						0,046

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa remaja dengan stress lebih sering mengalami nyeri ketika haid sebesar 80%, dibandingkan remaja yang tidak mengalami stress yaitu sebesar 62,5%. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara stress dengan dismenore (*P-Value* = 0,014). Hasil perhitungan *odd ratio* (OR) menunjukkan bahwa remaja dengan stress berisiko 2,40 kali merasakan nyeri ketika haid dibandingkan remaja yang tidak stress.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa remaja dengan kecanduan mengonsumsi *fast food* lebih sering mengalami dismenore sebesar 77,3%, dibandingkan remaja yang tidak kecanduan

*fast food* sebesar 60,9%. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara machine dengan dismenore (*P-Value* 0,046). Hasil perhitungan *odd ratio* (OR) menunjukkan bahwa remaja dengan kecanduan mengonsumsi *fast food* berisiko 2,19 kali merasakan nyeri ketika haid dibandingkan remaja yang tidak kecanduan mengonsumsi *fast food*).

## Pembahasan

### Dismenore

Dari hasil penelitian yang dilakukan, mayoritas remaja putri di SMPN 1 Sukabumi mengalami dismenorea adalah sebanyak 137 orang atau 73,3% dan sebanyak 50 orang atau 26,7% tidak mengalami dismenore. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani tentang Hubungan Status Gizi Dan Menarche Dengan Dismenore Remaja Di Kota Magelang, bahwa mayoritas respondennya yang juga remaja, mengalami dismenore yaitu sebesar 55%. Penelitian yang dilakukan oleh Syafriani dkk., juga menunjukkan hal sejalan bahwa mayoritas respondennya yaitu sebanyak 47 orang (58,8%) dari 80 remaja mengalami dismenore.

Dismenore primer terjadi beberapa waktu setelah 12 bulan atau lebih seseorang mengalami menarche, karena siklus-siklus haid pada bulan-bulan pertama setelah menarche umumnya berjenis anovulator yang tidak disertai dengan rasa nyeri, itulah sebabnya mengapa dismenorea primer banyak dialami oleh remaja. Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun dalam beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari.

### Menarch

Mayoritas responden dalam penelitian ini mengalami menarche dini yaitu sebanyak 110 orang atau 58,8% remaja memiliki pengalaman menstruasi <12 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian menurut Ariani yang dilakukan pada siswa kelas VIII SMPN 9 Banjarmasin bahwa mayoritas respondennya yaitu sebanyak 54,4% mengalami menarche dini. Dari hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan bahwa usia menarche memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian dismenore pada siswi remaja di SMPN Sukabumi dengan *p-value* 0,003 (<0,05). Hasil perhitungan *odd ratio* (PR) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami menarche dini lebih berisiko 2,87 kali mengalami dismenore dibanding dengan yang menarche normal. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Rosanti, 2017) pada siswi kelas VIII SMP Negeri 1 Ungaran dengan hasil ada hubungan antara usia menarche dengan dismenore (*p*=0,029). Pada usia menarche 11-16 tahun sebanyak 65,6% dan yang mengalami dismenore sebanyak 56,3%. Hal ini dikarenakan nutrisi yang berbeda-beda pada remaja. Seorang anak dengan asupan nutrisi yang baik maka usia menarche akan cepat dan menopause akan makin lambat sehingga menyebabkan nyeri saat menstruasi.

### Stress

Dari penelitian yang dilakukan terlihat bahwa mayoritas responden mengalami stress yaitu sebanyak 115 orang atau 61,5%. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk (2021), bahwa 106 dari 165 orang respondennya atau sebanyak 64,2% mengalami stress. Hasil uji statistik *chi square* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stress dengan kejadian dismenore dengan *p-value* 0,014 (<0,005). Hasil perhitungan *odd ratio* (OR) menunjukkan bahwa remaja yang stress berisiko 2,4 kali mengalami dismenore dibandingkan yang tidak stress. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk (2021), bahwa kejadian dismenore primer

lebih banyak terjadi pada responden yang mengalami stress (94%) dengan *p-value* 0,012.

Masa remaja sebagai periode "badai dan tekanan" atau *storm and stress*, suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat akibat perubahan fisik dan kelenjar yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stress. Stress merupakan salah satu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dalam beradaptasi terhadap tekanan internal dan eksternal. Pada saat stres, tubuh akan memproduksi hormon estrogen dan prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dan prostaglandin ini dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan sehingga mengakibatkan rasa nyeri saat menstruasi. Hormon adrenalin juga meningkat dan menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan menjadikan nyeri saat menstruasi.

### **Perilaku Konsumsi *Fast food***

Dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMPN 1 Sukabumi memiliki perilaku mengonsumsi *fast food* yaitu sebanyak 141 orang atau 75,4%. Hal ini sejalan dengan penelitian Saji tahun 2020 tentang Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*) dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo, dengan hasil dari 63 responden yaitu remaja, mayoritas sering mengonsumsi *fast food* (55.6%) atau sebanyak 35 responden dan ini hampir setengahnya. *Hasil* uji statistik *chi square* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku konsumsi *junk food* dengan kejadian dismenore dengan *p-value* 0.046. hasil perhitungan *odd ratio* menunjukkan bahwa remaja dengan kecanduan konsumsi *fast food* berisiko 2,19 kali mengalami dismenore dibandingkan yang tidak.

Hal ini sejalan dengan penelitian menurut Qomarasari tahun 2021 tentang Hubungan Usia Menarche, Makanan Cepat Saji (*Fast food*), Stress Dan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Man 2 Lebak Banten bahwa ada hubungan antara makanan cepat saji (*fast food*) dengan dismenore dan secara statistik signifikan  $p < 0,05$  ( $p = 0,029$ ). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Saji (2020) didapatkan bahwa dari seluruh subjek penelitian hampir setengahnya (42.9 %) atau sejumlah 27 responden sering mengonsumsi *fast food* dan mengalami dismenore. Berdasarkan hasil analisis frekuensi makan dan kejadian dismenore merupakan dua variabel yang saling berhubungan ( $p = 0.025$ ,  $\alpha = 0.05$ ).

Menurut Saji 2020, remaja mudah sekali terpengaruh mengikuti zaman seperti mode dan trend yang sedang berkembang di masyarakat khususnya dalam hal makanan modern. Remaja cenderung untuk memilih *makanan* yang disukai yaitu *fast food*. Kegemaran terhadap *fast food* disebabkan karena tidak membutuhkan waktu lama dalam pengolahan, mudah didapatkan dan harganya murah dan terjangkau. Sehingga banyak remaja yang lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan makanan yang lainnya.

*Fast food* mengandung asam lemak trans yang merupakan salah satu radikal bebas. Salah satu efek dari radikal bebas kerusakan membran sel. Membran sel memiliki beberapa komponen, salah satunya adalah fosfolipid. Salah satu fungsi fosfolipid adalah sebagai penyedia asam arakidonat yang akan disintesis menjadi prostaglandin. Prostaglandin berfungsi membantu Rahim berkontraksi dan mengeluarkan lapisan rahim selama periode menstruasi. Jadi, pada wanita yang mengalami nyeri haid atau dismenore ada penumpukan prostaglandin dalam jumlah yang terlalu banyak sehingga menyebabkan terjadinya dismenore. Salah satu fungsi fosfolipid adalah sebagai penyedia asam arakidonat yang akan disintesis menjadi Prostaglandin. Faktor pertama yang mempengaruhi dismenore adalah status gizi. Status gizi yang kurang selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi

organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan haid, tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik.

## Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMPN 01 Sukabumi tergolong tinggi. Sebagian besar responden mengalami dismenore primer, disertai proporsi yang cukup besar pada remaja dengan riwayat menarche dini, kondisi stres, serta perilaku konsumsi fast food. Temuan ini menggambarkan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi remaja yang perlu mendapatkan perhatian serius di lingkungan sekolah.

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara menarche dini dengan kejadian dismenore primer. Remaja yang mengalami menarche pada usia kurang dari 12 tahun memiliki risiko lebih besar mengalami nyeri menstruasi dibandingkan dengan remaja yang mengalami menarche pada usia normal. Selain itu, stres juga terbukti berhubungan secara signifikan dengan dismenore primer, di mana remaja yang mengalami stres memiliki risiko lebih tinggi merasakan nyeri haid. Perilaku konsumsi fast food juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian dismenore primer, yang mengindikasikan bahwa pola makan remaja berperan dalam kesehatan reproduksi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa faktor biologis, psikologis, dan perilaku saling berkontribusi terhadap kejadian dismenore primer pada remaja putri. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang terintegrasi melalui edukasi kesehatan reproduksi, pengelolaan stres, serta pembiasaan pola makan sehat untuk menurunkan risiko dan dampak dismenore pada remaja.

## Daftar Pustaka

- Agustin, M. (2018). Hubungan antara tingkat dismenore dengan tingkat stres pada mahasiswa Akper As-Syafi'iyah Jakarta. *Jurnal Afiat*, 4, 603-612. Retrieved from <https://www.mendeley.com/catalogue/615bf01b-8504-3bea-a0c7-b28e1d8437a6>
- Andira, D. (2010). *Seluk beluk kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: A'Plus Book.
- Fuadah, F. (2016). *Hubungan status gizi dengan usia menarche dini pada remaja putri di SMP Umi Kulsum Banjaran Kab. Bandung Provinsi Jawa Barat*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2).
- Hidayat, A. (2009). *Metoda penelitian keperawatan & teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Irianti, B. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore pada remaja. *Menara Ilmu*, 7(10), 8-13.
- Karim, C. (2021). *Dysmenorrhea: Practice essentials, background, pathophysiology*. *Obstetrics & Gynecology*. Retrieved September 27, 2022, from <https://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>
- Kemenkes RI. (2016, June 21). *Gambaran derajat dismenore dan upaya penanganan dismenore dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi pada siswi kelas X di MAN 2 Rantau*. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23-32. Retrieved September 27, 2022, from <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/32677>
- Kinasih, R. K. (2019). *Hubungan usia menarche dini dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMP Negeri 1 Tumpang, Malang*. Retrieved September 28, 2022, from <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/75247>
- Mudjianto, T. (2014). *Kebiasaan makan golongan remaja di 6 kota besar di Indonesia dalam penelitian gizi dan makanan*. Bogor: Publisiting Gizi.

- Ningsih. (2016). Gambaran skala nyeri haid pada usia remaja. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 2(2).
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). *Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian disminorea pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016* (Doctoral dissertation, Haluoleo University).
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu kandungan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono.
- Saji, K. C. (2020). Konsumsi Makanan Siap Saji Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Dismenore Pada Remaja. *Journal Of Holistics and Health Sciences*, 2(2).
- Sarwono. (2011). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Septiani, I. (2011). *Intensitas nyeri dan perilaku nyeri pada pasien pasca bedah ORIF di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan*. Retrieved from <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/24752>
- Soviyati, E., & Nurjannah, S. (2019). Hubungan pengetahuan makanan cepat saji (fast food) dengan kejadian dismenore pada siswi kelas VII di SMPN 2 Jalaksana Kecamatan Jalaksana Kabupaten Kuningan tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Health Science Journal*, 10(1), 28-33. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v10i1.80>
- Teguh, W. (2013). *Menghadapi stres dan depresi: Seni menikmati hidup agar selalu bahagia*. Jakarta: Tugu Publisher.
- Trimayasari, D., & Kuswandi, K. (2014). Hubungan usia menarche dan status gizi siswi SMP kelas 2 dengan kejadian dismenore. *Jurnal Obstetric Science*, 2(2), 192-211. Retrieved from <https://ejurnal.latansamashiro.ac.id/index.php/OBS/article/view/131>
- Tsamara, G., Raharjo, W., & 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*, 2(3), 130-140. Retrieved from <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/8543/4834>
- Wardani. (2011). *Gangguan haid dan siklusnya*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wangsa. (2013). *Manajemen stres*. Jakarta: Marta Books.
- Wardani, Y. (2016). *Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Penerbit Fitramaya.
- Waryana. (2010). *Gizi reproduksi* (1st ed.). Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- WHO. (2016). *World health statistics*. Retrieved September 27, 2022, from <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/world-health-statistics>
- Widyastuti, Y. (2016). *Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Penerbit Fitramaya.
- Wongar, M. F. (2015). *Penuntun pelajaran kompetensi kejuruan (KK)*. Bandung: Alfabeta.