

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN PERILAKU KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI TERHADAP KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI KELAS X SMA ANWARUL HIDAYAH

Mahdalena^{1*}, Iis Sri Hardianti²

¹⁻²Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Abdi Nusantara

Email Korespondensi: Mahda7193@gmail.com

Disubmit: 31 Juli 2024

Diterima: 20 Januari 2025

Diterbitkan: 01 Februari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i2.16633>

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a pain that generally occurs during menstruation due to contractions of the uterine muscles due to an imbalance of prostaglandin hormones. Dysmenorrhea is experienced by many women in the world with more than 50% of women in every country known to have dysmenorrhea. In Indonesian society, especially among teenagers, fast food has become a habit and part of the lifestyle. Adolescence is prone to stress due to many changes such as physical, psychological, hormonal and social changes. Based on the above, the researcher is interested in conducting a study entitled "The Relationship Between Stress Levels And Fast Food Consumption Behavior To The Incidence Of Dysmenorrhea In Adolescent Girls In Class X Of Anwarul Hidayah High School In 2024". To Determine The Relationship Between Stress Level And Fast Food Consumption Behavior To The Incidence Of Dysmenorrhea In Adolescent Girls In Class X Of Anwarul Hidayah High School In 2024. This study used quasi-analytical with a cross-sectional research design. Sampling used purposive sampling technique with a sample of 40 respondents. Data collection uses questionnaire sheets. The data techniques included univariate analysis using frequency distribution and bivariate analysis using the SPSS program chi-square test. The results of the study showed that there was a relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea, showing that the results of the chi-square statistical test obtained a p-value of $0.029 < \alpha (0.05)$, and the stress level with the incidence of dysmenorrhea showed that the results of the chi-square statistical test obtained a p-value of $0.015 < \alpha (0.05)$. There is a significant relationship between stress levels and fast food consumption behavior on the incidence of dysmenorrhea. It is hoped that students will maintain a healthier diet and lifestyle.

Keywords: Stress Levels, Fast Food, Dysmenorrhe

ABSTRAK

Dismenore merupakan rasa nyeri yang umumnya terjadi pada saat menstruasi akibat adanya kontraksi otot uterus karena ketidakseimbangan hormon prostaglandin. Dismenore dialami oleh banyak wanita di dunia dengan lebih dari 50% wanita di setiap negara diketahui mengalami dismenorea. Di masyarakat Indonesia, khususnya di kalangan remaja, makanan cepat saji sudah menjadi

kebiasaan dan bagian dari gaya hidup. Konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dapat mempengaruhi status gizi. Status gizi pada remaja mempengaruhi fungsi organ tubuh, pertumbuhan, dan terganggunya fungsi reproduksi. Masa remaja rawan terhadap stres disebabkan banyak terjadinya perubahan seperti perubahan fisik, psikologis, hormonal dan sosial. Berdasarkan hal tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Stress Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelas X SMA Anwarul Hidayah Tahun 2024”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stress Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelas X SMA Anwarul Hidayah Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan quasi analitik dengan desain penelitian cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan sampel 40 responden. Pengambilan data menggunakan lembar kuesioner. Teknik data termasuk dalam analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji chi-square program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kejadian dismenore menunjukkan hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai $p\text{-value } 0,029 < \alpha (0,05)$, dan tingkat stress dengan kejadian dismenore menunjukkan hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai $p\text{-value } 0,015 < \alpha (0,05)$. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore. Diharapkan siswi lebih menjaga pola makan dan pola hidup yang sehat.

Kata Kunci: Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji, *Dismenore*.

PENDAHULUAN

Nyeri haid pada perut bagian bawah dikenal sebagai dismenore. Rasa sakit dapat bertahan selama siklus menstruasi, dan juga dapat muncul sebelum atau setelah menstruasi. Nyeri saat menstruasi membuat pasien tidak dapat melakukan aktivitas normal. Apabila seorang wanita merasakan nyeri saat haid dan tidak dapat bekerja, hal tersebut disebut menstruasi abnormal. Rasa sakit yang dialami wanita saat menstruasi disertai dengan gangguan primer dan sekunder (Safruddin et al., 2020).

Munculnya nyeri haid dapat disebabkan oleh gangguan primer, yang dapat terjadi setelah menarche pertama dan setelah kehamilan atau usia lanjut pada wanita. Berbagai kondisi dapat menyebabkan nyeri haid sekunder, seperti melahirkan dan deteksi kelainan genital seperti

serviks, stenosis atau penyakit radang panggul dan endometrium (Nur Hayati a & A, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO), 1.769.425 wanita, atau 90% wanita, mengalami dismenore pada tahun 2021. Angka kejadian tertinggi terjadi pada remaja perempuan, yang dapat mencapai 20-90% dari semua wanita (Doloksaribu, 2023). Faktor emosional juga dapat menyebabkan dismenore. Stres dapat mengganggu sistem endokrin, menyebabkan kram menstruasi dan menstruasi yang tidak teratur (Sunaryanti & Sary, 2021).

Sebagian besar remaja mengalami dismenore karena beberapa faktor psikologis, seperti stres. Stres mayor adalah reaksi fisiologis dan mental untuk beradaptasi dengan tekanan internal dan eksternal. Remaja berusia 12-15

tahun lebih rentan mengalami stres mayor. Remaja laki-laki mungkin lebih sering mengalami depresi ketimbang remaja perempuan. Faktor-faktor berikut dapat meningkatkan stres pada remaja perempuan yang mengalami dismenore: remaja sering mengalami emosi yang belum stabil karena mereka tidak tahu tentang proses menstruasi; mereka juga sering menghadapi masalah di rumah dan di sekolah, yang keduanya dapat meningkatkan tingkat stres yang mereka alami.

Stres adalah kondisi internal yang dapat merusak dan tidak terkontrol yang disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial. Ini berdampak pada aktivitas sehari-hari, seperti bekerja. Stres didefinisikan sebagai reaksi fisik, mental, dan perilaku seseorang dalam upaya untuk beradaptasi dan mengatur tekanan yang datang dari dalam dan dari luar. Semua aspek kehidupan seseorang dapat dipengaruhi oleh tekanan ini, seperti keluhan fisik, perubahan perilaku, masalah interaksi dengan orang lain, dan masalah siklus menstruasi (Hudhariani, Setyani, and Lestari, 2019).

Remaja sering mengalami dismenore karena berbagai faktor risiko. Risiko dismenore dapat dipengaruhi oleh pola makan seseorang. Makanan cepat saji merupakan penyebab utama dismenore pada banyak orang. Definisi makanan cepat saji mencakup makanan yang dapat disiapkan dan disajikan dalam waktu singkat. Beberapa makanan yang tergolong dalam fast food modern adalah hamburger, ayam goreng, pizza, spageti, sosis. Makanan cepat saji atau yang lebih dikenal dengan nama Fast Food (Junk Food). Layanan biasanya terdiri dari ayam goreng, hamburger, pizza, dll.

Makanan cepat saji lokal dikenal juga dengan sebutan makanan cepat saji tradisional, seperti Warung Tegol, Restoran Padang, Warung Sunda. Kehadiran fast food di Indonesia sangat mempengaruhi kebiasaan makan masyarakat segala usia. Gaya hidup kota yang praktis membuat kita sulit menghindari makanan cepat saji, makan makanan cepat saji berarti mengonsumsi energi, lemak, dan gula ekstra. Selain itu, makanan cepat saji cenderung rendah serat dan tinggi natrium (Anisa, mv. 2015).

KAJIAN PUSTAKA

Stres adalah respons tubuh terhadap situasi tekanan, ancaman, atau perubahan yang berasal dari dalam atau luar. Tidak bisa dihindari, stres adalah jenis stres psikologis yang berasal dari dalam diri sendiri. Faktor-faktor yang berasal dari luar diri sendiri, seperti masalah pekerjaan sehari-hari, masalah keluarga, atau masalah kesehatan mental, adalah yang paling umum (Mukhtar, 2021).

Ada berbagai sumber stres, termasuk fisiologi, biologi, psikologi, dan kimia. Seseorang dapat menganggap stres sebagai bentuk ancaman. Ini dapat menjadi tanda awal gangguan kesehatan mental dan fisik, serta kecemasan. Stresor biologi dapat berupa mikroba seperti virus, bakteri, dan lainnya yang dapat menyebabkan penyakit dan stres. Stresor fisik termasuk perubahan geografi, cuaca, iklim, dan suhu. Serum darah dan glukosa adalah contoh serum darah yang mengandung obat, alkohol, kafein, nikotin, gas beracun, polusi, dan insektisida yang berasal dari luar tubuh. Stresor psikologis seperti tuntutan kerja atau kuliah, prasangka, kepercayaan diri yang rendah, dan labeling (penamaan) (Yuniyanti, 2014).

Menurut Haider dan Mehfooz (2017), stressor mahasiswa kedokteran dapat dibagi menjadi :

1. *Academic Related Stressor (ARS)* / Stressor Akademik
2. *Interpersonal and Intrapersonal Related Stressor (IRS)* / Stressor Interpersonal dan Intrapersonal
3. *Teaching and Learning Related Stressor (TLRS)* / Stressor Proses belajar mengajar
4. *Social Related Stressor (SRS)* / Stressor Sosial
5. *Drive & Desire Related Stressor (DRS)* / Stressor Motivasi
6. *Group Activities Related Stressor (GARS)* / Stressor Kegiatan Kelompok

Setiap orang memiliki daya tahan mental yang berbeda, jadi tingkat stres yang mereka alami tergantung pada seberapa kuat mereka. Gejala: Menurut Sudimin et al., 2020, gejala dapat dikategorikan menjadi empat kategori, yaitu:

1. Gejala fisik: stres akan berdampak pada fisik seseorang.
2. Gejala emosional: stres berdampak pada kesehatan mental seseorang.
3. Gejala sosial: stres berdampak pada hubungan sosial.

Makanan seperti makanan cepat saji semakin populer di zaman globalisasi saat ini. Makanan cepat saji adalah makanan yang dapat dimakan dengan cepat dan siap dimakan, seperti nugget, sosis, kentang goreng, ayam goreng tepung, dan lain-lain. Mudahnnya mendapatkan makanan siap saji membuat variasi makanan sesuai selera dan daya beli lebih mudah. Makanan cepat saji memiliki banyak kalori, lemak, dan serat. Karena kandungan makanan cepat saji, konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan (Wandansari, 2015).

Munurt Wandasari *fast food* dibagi menjadi 2 jenis yakni

makanan cepat saji modern (*fast food western*) dan makanan cepat saji dari dalam negeri (*fast food local*). Adapun macam macam makanan cepat saji berdasarkan macamnya yakni sebagai berikut : (Wandansari, 2015).

WHO secara aktif terlibat dalam perbincangan tentang dampak buruk makanan cepat saji. Makanan yang disiapkan dengan cepat dianggap sebagai makanan cepat saji. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) serius membahas dampak berbahaya dari makanan cepat saji dan junk food. Di antara makanan cepat saji dan makanan sampah, ada 10 kategori: makanan kaleng, makanan yang digoreng, daging olahan, mi instan, makanan yang dimasak seperti sayuran yang dipanggang, permen beku seperti yoghurt, keju yang dipasteurisasi, produk susu berlemak tinggi seperti susu, susu keju, daging sapi, daging tanpa lemak, dan bagian hewan lainnya yang mengandung lemak jenuh.

Beberapa faktor dapat menyebabkan remaja cenderung makan makanan cepat saji. Faktor yang pertama dikarenakan aksesnya mudah, banyak dukungan bagi anak sekolah yang melewatkan sarapan pagi dan memilih makanan praktis. Konsumsi makanan cepat saji dapat dipengaruhi oleh pendidikan gizi yang tidak memadai. Pengaruh rasa tanpa mempertimbangkan nilai gizi makanan. Konsumsi makanan cepat saji seseorang dipengaruhi oleh hal ini. Cara makan cepat saji juga cepat dan efisien, sehingga tidak memakan waktu lama, rasanya enak, dan dapat meningkatkan status sosial remaja. (Pratama & Anggraini, 2021).

Nyeri menstruasi atau kram menstruasi adalah istilah lain untuk dismenore. Nyeri haid atau dismenorea merupakan istilah umum yang digunakan dalam bahasa Inggris

untuk merujuk pada kondisi ini. Meskipun nyeri haid biasanya dirasakan di perut bagian bawah, nyeri ini juga dapat memengaruhi kaki, pinggul/paha, dan betis (Sinaga, 2017).

Tingkatan dismenore dapat dibagi menjadi 3 jenis (Ayu, 2021) :

1. Jika nyeri berlangsung singkat dan hanya memerlukan istirahat sebentar, Anda dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa obat, itu disebut dysmenorhea ringan.
2. Untuk mengobati dysmenorhea sedang, Anda harus mengambil obat untuk mengurangi rasa sakit tanpa mengganggu aktivitas Anda. Gejala dismenore termasuk mual, muntah, kelelahan, dan gangguan aktivitas.
3. Dysmenorhea berat disertai dengan tanda dan gejala seperti nyeri perut bagian bawah, nyeri pada punggung, tidak nafsu makan, pusing, tidak dapat melakukan aktivitas sama sekali, dan pingsan. Jenis dysmenorhea ini juga memerlukan istirahat dalam beberapa hari, obat yang kuat, dan operasi karena dapat mengganggu menstruasi.

Dismenore primer terjadi karena korpus luteum mengalami regresi, yang mengakibatkan penurunan kadar progesterone. Penurunan ini akan menyebabkan labilisasi membran lisosom, yang membuatnya mudah pecah dan melepaskan enzim fosfolipase A2, yang menghidrolisis senyawa

fosfolipid di membran sel endometrium. Akibatnya, kaskade asam arakhidonat terbentuk bersama dengan kerusakan endometrium, yang menghasilkan prostaglandin seperti PGE2 dan PGF2 alfa (Sinaga, 2017).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode deskriptif korelasi dan cross-sectional. Penelitian ini dilakukan di SMA Anwarul Hidayah Kecamatan Pakis Jaya Kabupaten Karawang. Penelitian dilaksanakan di tempat ini dikarenakan belum pernah ada peneliti yang meneliti tentang hal tersebut. Waktu penelitian ini dilakukan pada 11 juni 2024.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Anwarul Hidayah seluruh remaja putri SMA Anwarul Hidayah, karena sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa rentang usia remaja putri adalah umur 10-24 tahun yang akan mengalami menstruasi. Sample dalam penelitian ini sebanyak 40 responden yang memenuhi kriteria inklusi serta eksklusi. Dalam penelitian ini peneliti melakukan dua analisa, yakni analisa univariat guna melihat frekuensi dari variabel yang diteliti. Dan analisa bivariat guna mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti.

HASIL PENELITIAN

Table 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (Usia) Pada Remaja Di Kelas X SMA Anwarul Hidayah

No	Karakteristik Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	15 Tahun	20	50,0%
2	16 Tahun	20	50,0 %
	Total	40	100,00%

Pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa dari 40 responden usia responden sama besar prosentasenya yaitu 16 tahun 20 orang (50,0%) dan usia 15 tahun 20 orang (50,0%).

Table 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Pada Remaja Di Kelas X SMA Anwarul Hidayah

No	Tingkat Stress	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	2	5,0%
2	Ringan	2	5,0%
3	Sedang	5	12,5%
4	Berat	13	32,5%
5	Sangat Berat	18	45,0%
	Total	40	100%

Pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa dari 40 responden, sebagian besar dengan kategori tingkat stress sangat berat yaitu sebanyak 18 orang (45,0%).

Table 3. Distribusi Frekuensi Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Di Kelas X SMA Anwarul Hidayah

No	Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	9	22,5%
2	Cukup	25	62,5%
3	Kurang	6	15,0%
	Total	40	100%

Pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa dari 40 responden, sebagian besar memiliki perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kategori cukup sebanyak 25 orang (62,5%).

Table 4. Distribusi Frekuensi Dismenore Pada Remaja Di Kelas X SMA Anwarul Hidayah

No	Kejadian Dismenore	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Ringan	7	17,5%
2	Sedang	19	47,5%
3	Berat	14	35,0%
	Total	40	100%

Pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa dari 40 responden sebagian besar kejadian dismenore dengan kategori dismenore sedang sebanyak 19 orang (47,5%).

Table 5. Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Dismenore

Tingkat Stress	Kejadian Dismenore				p-value
	Ringan	Sedang	Berat	Total	
Normal	1	1	0	2	0,029
Ringan	2	0	0	2	
Sedang	2	2	1	5	

Berat	1	8	4	13
Sangat Berat	1	8	9	18
Total	7	19	14	40

Pada tabel diatas, menunjukkan bahwa hasil *p-value* 0,029 (*p-value* $\alpha < 0,05$). Sehingga H_0 di tolak H_a di terima yang berarti

ada hubungan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri.

Table 6. Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore

Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji	Kejadian Disminore				<i>p-value</i>
	Ringan	Sedang	Berat	Total	
Baik	4	0	5	9	0,015
Cukup	2	15	8	25	
Kurang	1	4	1	6	
Total	7	19	14	40	

Berdasarkan hasil diatas menunjukkan nilai *p-value* 0,015 (*p-value* $\alpha < 0,05$), sehingga H_0 di tolak H_a di terima yang berarti ada

hubungan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Usia

Berdasarkan rentang usia besar presentase responden yang berusia 15-16 tahun kelas X SMA Anwarul Hidayah yaitu usia 16 tahun sebanyak 20 orang (50,0%) dan usia 15 tahun sebanyak 20 orang (50,0%). Rentang usia ini merupakan masa di mana remaja putri mengalami perubahan hormonal yang signifikan dan memasuki periode menstruasi yang teratur. Pada saat yang sama, remaja putri pada rentang usia ini juga sering kali mengalami tekanan sosial, akademik, dan emosional yang dapat menyebabkan stres. (Della Mivandha dkk,2023).

Masa remaja dipandang sebagai masa ketidakseimbangan emosional yang ekstrim karena terjadinya emosi yang tidak stabil karena remaja dengan mudah merasa bahagia namun beberapa saat kemudian mereka merasa sedih. Remaja lebih berpotensi mengalami stress mayor terutama pada remaja

yang berusia 12-16 tahun. Remaja putri yang beranjak dewasa berpotensi memiliki mood yang depresif ketimbang remaja laki-laki. Terdapat beberapa penelitian mengemukakan bahwa perubahan mood pada remaja disebabkan oleh faktor lingkungan dan faktor hormon.

Hal itu disebabkan pada masa remaja mengalami perkembangan fisik yang pesat sehingga itu berpengaruh pada emosinya. Pembentukan emosi pada remaja dipengaruhi oleh lingkungan karena remaja seringkali berada pada lingkungan yang kurang kondusif (Della Mivandha dkk,2023)

Menurut (khamidah,021) usia menarche adalah siklus menstruasi pertama wanita dan menandai awal pubertas, menarche biasanya muncul pada rentang usia sepuluh hingga enam belas tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa

reproduksi. Ini adalah tanda awal adanya perubahan lain, seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut di area pubis dan aksila, serta penyebaran lemak di area pinggul. Menarche pada usia dini menyebabkan alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan, yang menyebabkan nyeri selama menstruasi (Mouliza, 2020)

Menurut peneliti, usia menarche pada remaja putri sangat bervariasi karena banyak faktor yang dapat mempengaruhi menarche remaja putri, antara lain tingkat stress, faktor konsumsi makanan cepat saji, keterpaparan informasi, aktivitas fisik, dan status gizi. Hal tersebut didukung oleh teori yang menyatakan bahwa kejadian menarche dipengaruhi karena faktor yang meliputi keadaan gizi, genetik, konsumsi makanan, sosial ekonomi, keterpaparan media, dan gaya hidup.

Tingkat Stress Responden

Berdasarkan tingkat stress pada remaja di kelas X SMA Anwarul Hidayah bahwa dari 40 responden sebagian besar dengan kategori tingkat stress sangat berat yaitu sebanyak 18 orang (45,0%). Stres mempengaruhi suasana hati, kondisi mental, dan keadaan batin seseorang secara langsung, yang berdampak pada produksi hormon kortisol, yang pada gilirannya mempengaruhi produksi hormon estrogen wanita (Sopha et al., 2021).

Kejadian stres yang dialami oleh remaja putri dapat berhubungan dengan kejadian dismenore. Remaja putri yang mengalami stres akan menyebabkan saraf indra stressor diteruskan ke limbic system atau neurotransmitter lalu rangsangan tersebut akan diteruskan ke kelenjar endokrin yang mengatur sistem imunitas tubuh dan organ-organ tubuh yang berhubungan. Dari rangsangan

itulah, hormon adrenalin timbul dan meningkat kemudian akan masuk ke peredaran darah sehingga jantung menjadi berdebar-debar, tekanan darah tinggi, meningkatnya asam lambung, tidak terkendalinya emosi, dan lain-lain. Terganggunya sistem endokrin tersebut juga mengakibatkan gangguan menstruasi dan dismenore (Della Mivandha dkk,2023)

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari (Risya Aulia Oktaviani dkk,2017) yang di lakukan pada rama putri di MTs Negeri 13 Jakarta kategori tingkat stress berat sebanyak 82 orang (59,7%), penelitian menunjukkan bahwa stres dapat memperpanjang atau memperpendek siklus menstruasi, menyebabkan menstruasi yang lebih sakit dan menghentikan siklus haid untuk waktu yang lebih lama. Selain itu, stres mengganggu keseimbangan sistem hormon hipotalamus-hipofisis-ovarium, yang normal dalam situasi di mana stres tidak digunakan secara berlarut-larut. Studi sebelumnya juga mendukung hubungan ini. Beberapa hal yang dapat menyebabkan stres adalah cemas, mudah tersinggung, lelah, frustrasi, depresi, kesedihan, beban kerja yang berlebihan, dan kesedihan dan ketakutan abadi Stres adalah respons psikologis terhadap tekanan dan tekanan internal dan eksternal. Stres yang tidak teratasi dapat berdampak negatif, khususnya untuk kesehatan (Sopha et al., 2021).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Delvia dan Azhari (2020) menemukan bahwa 59,7% dari 82 responden mengalami stres, dan 40,2% mengalami siklus haid yang tidak menentu. Didapatkan hasil menunjukkan bahwa status gizi remaja, kecukupan makronutrien, stres, dan siklus menstruasi berkorelasi. Hasil menunjukkan bahwa 71,1% orang yang mengikuti

penelitian pernah mengalami stres, dan 57,8 persen dari peserta mengaku memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (Delvia & Azhari, 2020).

Menurut peneliti, bahwa hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden mengalami tingkat stres sangat berat memberikan gambaran negatif tentang kondisi psikologis remaja putri di wilayah tersebut. Meskipun begitu, tingkat stres yang dialami sangat berat oleh mayoritas responden menunjukkan bahwa upaya pengelolaan stres sangat perlu dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.

Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji

Berdasarkan perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja putri di kelas X SMA Anwarul Hidayah bahwa dari 40 responden sebagian besar dengan kategori perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kategori cukup sebanyak 25 orang (62,5%). Kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji karena tidak membutuhkan waktu lama dalam pengolahan, mudah, didapatkan, dan harganya yang relatif murah sehingga banyak remaja yang lebih suka mengkonsumsi makanan cepat saji dibandingkan makanan lainnya. Hal ini diperkuat dengan teori yang menyatakan bahwa remaja mudah sekali terpengaruh mengikuti zaman seperti mode dan trend yang sedang berkembang dimasyarakat, sehingga remaja cenderung untuk memilih makanan yang disukai yaitu *fast food* dengan harga yang terjangkau dan praktis dalam pengolahannya.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari (Della Mivhand dkk,2023), yang di lakukan pada rama putri di SMPN 156 jakarta kategori perilaku makanan cepat saji sebanyak 55 orang (52,4%), Mereka telah menemukan bahwa konsumsi

makanan cepat saji dapat memengaruhi kesehatan reproduksi remaja putri. Sedangkan pada peneltian (Mivanda et al., 2023) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja perempuan mengalami dismenorhea, dan tingkat stres konsumsi makanan cepat saji yang normal dan sering dapat menyebabkan peradangan dalam tubuh dan ketidakseimbangan nutrisi, yang dapat membantu gejala dismenore primer, dan makanan ringan yang mengandung serat Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres tidak memengaruhi frekuensi kejadian dismenore primer, namun penggunaan makanan cepat saji berkontribusi pada penurunan tertulis, seperti yang ditunjukkan oleh analisis regresi simultan, ketika digunakan secara bersamaan, kedua komponen sering mengandung bahan tambahan dan lemak trans, yang dapat meningkatkan peradangan dalam tubuh dan meningkatkan risiko gangguan menstruasi. Restoran cepat saji

Hasil penelitian lain yang dilakukan (Aulya et al., 2021) ini meningkatkan pengetahuan kita tentang bagaimana perilaku konsumsi makanan cepat saji berdampak pada kesehatan reproduksi remaja putri. Konsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan berbagai faktor risiko yang terkait dengan dismenore primer, termasuk peradangan, gangguan hormonal, dan ketidakseimbangan nutrisi. Oleh karena itu, mengurangi konsumsi makanan cepat saji dapat membantu mengurangi risiko dan efek dismenore primer pada remaja putri.

Hasil penelitian ini juga menggaris bawahi betapa pentingnya menggunakan pendekatan holistik ketika membangun intervensi kesehatan

reproduksi remaja putri. Berlebihan dalam makanan cepat saji dapat berbahaya bagi kesehatan Anda. Termasuk peningkatan berat badan, yang dapat menyebabkan obesitas, yang pada gilirannya meningkatkan risiko diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung. Selain itu, diet yang mengandung banyak lemak, gula, dan garam dapat menyebabkan resistensi insulin, yang merupakan faktor risiko yang signifikan untuk diabetes tipe 2. Selain mengurangi jumlah makanan cepat saji yang dikonsumsi. Selain itu, upaya harus difokuskan untuk mendorong pola makan sehat secara keseluruhan, lebih banyak aktivitas fisik, lebih sedikit stres, dan pengelolaan kesehatan yang lebih baik. Metode ini diharapkan dapat membangun lingkungan yang mendukung kesehatan. reproduksi terbaik untuk anak perempuan. (Aulya et al., 2021).

Menurut peneliti, pada hasil penelitian ini perlu memberikan pemahaman lebih dalam tentang dampak perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan reproduksi remaja putri. Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan berbagai faktor risiko yang terkait dengan dismenore primer, termasuk gangguan hormonal, peradangan, dan ketidakseimbangan nutrisi. Dengan demikian, strategi pencegahan yang menargetkan pengurangan konsumsi makanan cepat saji dapat menjadi langkah yang efektif dalam mengurangi risiko dan dampak dismenore primer pada remaja putri.

Dismenore Pada Responden

Berdasarkan dismenore pada remaja putri di kelas X SMA Anwarul Hidayah diketahui bahwa 40 responden sebagian besar kejadian dismenore dengan kategori dismenore sedang sebanyak 19 orang

(47,5%). Kejadian dismenore dilihat dari tingkatan stres yang dialami oleh remaja putri tersebut. Seorang remaja yang mengalami stres bisa disebabkan oleh beberapa faktor terutama dipengaruhi dari lingkungan baik dari dalam maupun dari luar serta bagaimana penyesuaian remaja tersebut dalam menghadapi stressor yang dihadapi (Della Mivandha dkk,2023)

Temuan ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Tsamara dkk. (2020) di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura tentang kejadian dismenore. Mereka menemukan bahwa 13 dari responden, atau 38,2%, memiliki dismenore sedang. Penelitian lain tentang kejadian dismenore oleh Syafriani, S. (2021) di SMAN 2 Bangkinang menemukan hal sebaliknya. Mayoritas 33 responden (41,3%) tidak mengalami dismenore, menurut peneliti. Sangat penting untuk mencegah dan menangani dismenore pada remaja putri karena ini dapat menyebabkan nyeri di perut bagian bawah saat menstruasi, yang dapat disertai dengan kram yang parah dan pingsan. Pemahaman yang buruk tentang dismenore oleh remaja putri dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, motivasi belajar, dan potensi infertilitas (Sinaga, 2017; Silaen dkk.,2019).

Berdasarkan pada penelitian ini ada beberapa faktor, termasuk faktor kejiwaan, faktor konstitusi, faktor obstruksi kanalis servikalis, faktor endokrin, dan faktor alergi, dapat menyebabkan dismenore. Karena keterbatasan peneliti dalam menangani responden yang mengalami dismenore, peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor tersebut. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor kejiwaan responden, seperti kecemasan dan ketakutan mereka. Mereka juga tidak dapat mengontrol faktor nutrisi responden, yang dapat

menyebabkan nyeri dismenore menjadi lebih parah.

Menurut peneliti pada penelitian tersebut bahwa stres yang dialami remaja putri dapat menyebabkan kejadian dismenore karena saat stres terjadinya produksi hormon estrogen, progesterone, adrenalin dan prostaglandin yang meningkat sehingga hal tersebut yang menyebabkan kontraksi yang kuat pada uterus. Selain itu, hormon-hormon tersebut juga memicu reaksi iskemik yang menyebabkan munculnya gejala dismenore seperti mual, muntah, diare, sakit kepala, penurunan konsentrasi, emosi labil dan gejala lainnya.

Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelas X SMA Anwarul Hidayah

Berdasarkan hubungan tingkat stress terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di kelas SMA Anwarul Hidayah bahwa dari 40 responden terdapat hasil cross tabulasi antara variabel tingkat stress dengan kejadian dismenore menunjukkan hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai p-value 0,029 ($p\text{-value} < 0,05$), sehingga H_0 di tolak H_a di terima yang berarti ada hubungan tingkat stress terhadap kejadian dismenore pada remaja putri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Sandayanti dkk. (2019) pada mahasiswa kedokteran di Universitas Malahayati Bandar Lampung menemukan hubungan antara tingkat stress dan dismenore dengan p-value 0,029 ($p < 0,05$) dengan kesimpulan bahwa kejadian dismenore juga akan meningkat dengan peningkatan tingkat stress (Sandayanti dkk., 2019). Studi tambahan yang dilakukan oleh Rahmatanti dkk. (2020) pada siswa kelas XII di SMAN 1 Nganjuk

menemukan hubungan antara dismenore dan tingkat stress dengan p-value 0,002 ($p < 0,05$). Ini disebabkan oleh fakta bahwa 76,2% dari 74 siswa mengalami dismenore bersamaan dengan stress (Rahmatanti dkk., 2020).

Selain itu, penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriana (2017) pada mahasiswa D IV Kebidanan Semester VIII Universitas "Aisyiyah". Stress dapat mengganggu sistem endokrin, menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit saat menstruasi, yang dikenal sebagai dismenore (Ismail dkk., 2015). Saat ada stress, ada respons neuroendokrin yang menyebabkan sekresi Corticotrophin Releasing Hormone (CRH) yang menstimulus sekresi Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH), yang mengakibatkan peningkatan sekresi kortisol adrenal. Akibatnya, sekresi Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) juga terhambat.

Berdasarkan analisa remaja putri di SMA Anwarul Hidayah ini belum dapat mengendalikan stress yang mereka alami dimana tidak sedikit dari mereka yang mengalami tingkat stress sangat berat dan tingkat stress berat serta banyak dari mereka yang sangat sering merasakan gejala stress dari segi emosional seperti mudah marah karena hal sepele dan sering mudah merasa kesal. Selain itu, kejadian stress yang timbul pada remaja putri ini bisa dipicu saat mereka menghadapi menstruasi setiap bulannya, hal ini bisa disebabkan oleh emosi mereka yang belum stabil dan ketidapkahaman mereka mengenai penanganan gejala dari dismenore yang dialami.

Hubungan Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Disminore Pada Remaja Putri Kelas X SMA Anwarul Hidayah

Berdasarkan hubungan makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di kelas X SMA Anwarul Hidayah menunjukkan bahwa dari 40 responden terdapat hasil cross tabulasi antara variabel perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore menunjukkan hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai p-value 0,015 (p-value $\alpha < 0,05$), sehingga H_0 di tolak H_a di terima yang berarti ada hubungan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri.

Hal ini sejalan dengan penelitian Terdapat penelitian lain yang menguatkan perihal hubungan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri yang dilakukan di SMPN 109 Jakarta dengan nilai p value = 0,043 dengan nilai signifikansi $< 0,05$ yaitu sebanyak 26 orang yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dan mengalami dismenore. Menurut penelitian tersebut mengonsumsi makanan cepat saji sejak dini tidak dianjurkan karena mempengaruhi kadar hormon dalam tubuh (Aulya et al., 2021)

Menurut peneliti, makanan cepat saji sudah populer di kalangan remaja dan sangat mudah ditemui oleh mereka khususnya pada remaja putri SMA Anwarul Hidayah dimana ditunjukkan dari hasil penelitian bahwa mereka sering mengonsumsi makanan snack ringan dan cimin/cilor yang biasa dijumpai di lingkungan rumah maupun sekolah. Para remaja saat ini sudah biasa mengonsumsi makanan cepat saji karena memiliki rasa yang lezat dan mempunyai nilai sosial yang tinggi. Berdasarkan pada penelitian ini ,

maka dapat disimpulkan bahwa pada hubungan tingkat stress dengan kejadian dismenore didapatkan hasil p-value 0,029 (p-value $\alpha < 0,05$) dan pada hubungan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore didapatkan hasil p-value 0,015 (p-value $\alpha < 0,05$), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di Kelas X SMA Anwarul Hidayah.

Pada penelitian ini peneliti menunjukkan temuan bahwa Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Kejadian Disminore Primer. Dari penelitian ini juga memberikan kontribusi penting dalam konteks kesehatan masyarakat dan klinis. Dengan mengetahui bahwa Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji secara simultan berpengaruh terhadap Kejadian Disminore Primer, maka tenaga kesehatan dapat lebih memperhatikan aspek psikologis dan pola makan pasien dalam penanganan kondisi ini.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa: Diketahui Ada Hubungan tingkat stress terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di kelas X SMA Anwarul Hidayah dengan nilai 0,029. Diketahui Ada Hubungan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di kelas X SMA Anwarul Hidayah dengan nilai 0,015.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani, R. Y., & Yulianti, L. (2017). *Asuhan Kebidanan 4 Patologi*. Jakarta: Cv Trans Info Media.
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Pada Mahasiswa Program Studi "X" Perguruan Tinggi "Y". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35-39.
- Aprilia, T. A., Prastia, T. N., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor. *Promotor*, 5(3), 296-309.
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- 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), 34-46.
- Muna, U. L., & Kurniawati, T. (2023). Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis: Literature Review. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (Sikontan)*, 1(4), 277-282.
- Mukhtar, A. (2021). *Stres Kerja Dan Kinerja Di Lembaga Perbankan Syariah*. Penerbit Nem.
- Myles, I. A. (2014). Fast Food Fever: Reviewing The Impacts Of The Western Diet On Immunity. *Nutrition Journal*, 13, 1-17.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Oktaviani, R. A., Asiah, N., & Zainal, A. U. (2023). Hubungan Status Gizi, Tingkat Stres Dan Aktifitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Tidak Normal Remaja Putri Di Mts Negeri 13 Jakarta. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 510-517.
- Pratama, R. P., & Anggraini, A. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada Mahasiswa Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 7(2).
- Rilando, D. (2019). *5 Langkah Jitu Kendalikan Stress*. Observer Of Life.
- Rombe, A. J., Murti, N. N., & Noviasari, D. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dan Status Gizi Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Bunda Edu-Midwifery Journal (Bemj)*, 7(1), 39-47.
- Salim, H. H. S., & Yuniyanti, B. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Dysmenorrhoea Pada Siswi Kelas X Dan Xi Smk Bhakti Karyakota Magelang Tahun 2014. *Jurnal Kebidanan*, 5(11), 10-17.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Upaya Remaja Untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177-182.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., & Trisnamiati, A. (2017). *Buku: Manajemen Kesehatan Menstruasi*.
- Sudimin, T., Hardiyarso, S., Wijoyoko, G. D., & Th, S.

- (2019). *Melindungi Martabat Manusia: Bahan Kuliah Teologi Moral Hidup*. Scu Knowledge Media.
- Silaen, R. M. A., & Ani, L. S. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), 1-6.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). The Relationship Between Life Style With The Incidence Of Primary Dysmenorrhea In Medical Faculty Female Students Of Tanjungpura University. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 2(3), 130-140.
- Wandira, S. A., & Alfianto, A. G. (2021). Merubah Stigma Sosial Pada Seseorang Dengan Covid 19 (Dengan Pedoman Psikoterapi).
- Wandansari, D. N. (2015). Hubungan Antara Konsumsi Fast Food, Kebiasaan Olahraga, Faktor Genetik Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Di Sma Negeri 2 Kabupaten Bondowoso).
- Wahyuni, R. S., & Oktaviani, W. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Smp Pgrl Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 3(3), 618-623.
- Widianti, S., Herliana, I., & Gunardi, S. (2024). Hubungan Dismenore Primer Dengan Aktivitas Belajar Siswi Smk Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 176-188.