

# HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN PERILAKU KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN NYERI MENSTRUASI (*DISMENOIRE*) PADA REMAJA PUTRI

Septy Ariani<sup>1\*</sup>, Rizka Nurcahyani<sup>2</sup>, M. Martono Diel<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Yatsi Madani

<sup>2-3</sup>Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Yatsi Madani

[\*Email Korespondensi: septyariani@uym.ac.id]

**Abstract: The Relationship of Stress Level and Fast Food Consumption Behavior with The Incident of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Adolescent Women.** Fluctuations in prostaglandin hormone levels cause menstrual pain, known as dysmenorrhea. Menstrual pain among adolescents can be influenced by stress factors and fast food consumption habits. This study aims to examine the relationship between stress levels and fast food consumption behaviors with the incidence of menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls. The study employed a quantitative method with a cross-sectional approach, and statistical analysis was conducted using Spearman's rho test. The sampling technique used was non-probability sampling, specifically total sampling, involving 103 respondents from SMK Kesehatan Utama Insani. The results of the bivariate analysis regarding the relationship between stress levels and the incidence of menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls showed a  $p$ -value of  $0.000 < 0.05$  and an  $r$ -value of 0.412. Additionally, the relationship between fast food consumption behavior and the incidence of menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls had a  $p$ -value of  $0.004 < 0.05$  and an  $r$ -value of 0.284. Therefore, there is a relationship between stress levels and fast food consumption behavior with the incidence of menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls. The higher the stress levels and fast food consumption behavior, the higher the incidence of menstrual pain.

**Keywords :** Fast Food, Menstrual Pain (Dysmenorrhea), Stress

**Abstrak: Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) pada Remaja Putri.** Fluktuasi peningkatan hormon *prostaglandin* menyebabkan nyeri menstruasi, yang dikenal sebagai *dismenore*. Nyeri menstruasi di kalangan remaja dapat disebabkan karena faktor stres serta pola atau perilaku mengkonsumsi *fast food*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan perilaku konsumsi *fast food* dengan kejadian nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, serta analisis statistik menggunakan uji *spearman's rho*, dengan teknik sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu *total sampling* sebanyak 103 responden dari SMK Kesehatan Utama Insani. Hasil analisa bivariat terkait hubungan tingkat stres dengan kejadian nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri dengan nilai  $p$ -value  $0.000 < 0.05$ , nilai  $r$  0.412 dan terkait hubungan perilaku konsumsi *fast food* dengan kejadian nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri dengan nilai  $p$ -value  $0.004 < 0.05$ , nilai  $r$  0.284, maka terdapat hubungan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi *fast food* dengan kejadian nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri. Semakin tinggi tingkat stres dan perilaku konsumsi *fast food* maka kejadian nyeri menstruasi juga akan semakin tinggi.

**Kata Kunci :** Fast Food, Nyeri Menstruasi (*Dismenore*), Stres

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang begitu sensitif, rentan, dan masa yang menyulitkan karena pada masa ini remaja berusaha untuk menyesuaikan keadaan diri terhadap perubahan-perubahan yang hadir dalam diri seorang remaja (Khadijah, 2020). Suatu tahapan tumbuh kembang atau Tahap peralihan dari pubertas menuju dewasa dapat diartikan sebagai masa remaja. Pubertas sendiri ditandai dengan kematangan sistem reproduksi serta organ seksual yang menyebabkan terjadi menstruasi (Nur & Fatmawati, 2020). Selama periode menstruasi, rahim mengalami proses peluruhan darah yang dipicu oleh kontraksi otot rahim akibat hormon *prostaglandin*. Fluktuasi peningkatan hormon prostaglandin menyebabkan nyeri menstruasi, yang dikenal sebagai *dismenore* (Wahyuni & Zulfahmi, 2021).

Data menurut *World Health Organization* tahun 2021 mencatat angka kasus kejadian nyeri menstruasi (*dismenore*) pada wanita sebanyak 1.769.425 (90%) (Bemj, 2024). Tingkat penyebaran kejadian nyeri menstruasi tertinggi dialami oleh remaja perempuan, dengan total perhitungan sekitar 20% hingga 90% (Fitrica *et al.*, 2023). Badan Pusat Statistik (2020) melaporkan di Indonesia angka kejadian nyeri menstruasi berkisar sekitar 64.25% dimana usia remaja 15-24 tahun menjadi sektor terbanyak yang mengalami nyeri menstruasi. Para remaja putri pada periode usia sekolah yang merasakan nyeri menstruasi menyebabkan susah konsentrasi saat proses belajar dan mengajar, serta meningkatkan resiko tidak masuk sekolah. Rasa tidak nyaman yang disebabkan nyeri saat menstruasi harus sesegera mungkin ditangani supaya tidak menyebabkan masalah yang lebih serius terkait kondisi kesehatan (Taqiyah *et al.*, 2022) dalam (Putri *et al.*, 2023).

Yuli Zuhkrina & Martina (2023) menyebutkan nyeri Menstruasi dapat disebabkan beberapa faktor seperti riwayat keluarga, perilaku konsumsi makanan, usia menarche dini. *menarche* dini dimana wanita

mengalami menstruasi dalam usia 11 tahun atau kurang dari 12 tahun (Ariani & Kurniawati, 2020). Disisi lain, penyebab yang berasal dari faktor psikis yang kemungkinan memicu kejadian *dismenore* yaitu stres. Stres adalah respons diri seseorang terkait situasi, kejadian atau kondisi yang memungkinkan terganggunya kemampuan individu dalam mengatasi hal tersebut. Stres dapat mempengaruhi kinerja sistem endokrin, yang menjadi penyebab *dismenore* atau nyeri menstruasi (Sandayanti *et al.*, 2019) dalam (Putri *et al.*, 2021). Data WHO dalam (Nainar & Maisarah, 2022) menyatakan kejadian stres tergolong dalam prevalensi cukup tinggi, dengan hampir 350 juta orang di seluruh dunia mengalami stres. Stres adalah penyakit yang menempati peringkat ke-4 secara global.

Menurut Sari (2021) salah satu faktor lain yang dapat memicu timbulnya kejadian nyeri menstruasi yang dialami remaja putri yaitu pola atau perilaku terkait konsumsi *fast food*. Data organisasi kesehatan dunia (WHO) tahun 2020 mencatat para remaja dunia sekitar 80% lebih sering menyantap *fast food* dengan presentase 50% untuk *lunch* (makan siang), 15% untuk *dinner* (makan malam), dan 15% *breakfast* (sarapan). Berdasarkan hasil penelitian *Health Education Authority* usia sebagian besar konsumen yang memilih menu makanan cepat saji berada di rentang umur 15 hingga 34 tahun (Li *et al.*, 2020). Saat *fast food* dikonsumsi secara berlebih maka *prostaglandin* akan mengalami penumpukan hingga pada akhirnya menyebabkan terjadinya *dismenore* atau nyeri menstruasi (Indahwati *et al.*, 2017) dalam (Amany *et al.*, 2022).

Dalam penelitian Iranti & Sari (2023) menghasilkan kesimpulan bahwa terdapatnya hubungan signifikan terkait tingkat stres serta frekuensi dalam mengonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian nyeri menstruasi. Nyeri menstruasi (*dismenore*) mempunyai pengaruh besar terhadap tingkat kualitas hidup, absensi, produktivitas kinerja, interaksi sosial dan kerugian

dari segi ekonomi bisa menjadi dampak yang disebabkan oleh biaya perawatan serta pengobatan medis yang tinggi (Dewi & Runiari, 2019) dalam (Sarmanah & Nofa Anggraini, 2023).

Perlunya memiliki kemampuan dalam mengelola stres secara efektif. Langkah terbaik yang dapat diambil adalah dengan mempersiapkan sikap dan perilaku yang tepat untuk mengelola stress, hal ini bertujuan agar seseorang mampu menangkal dampak *negative* yang ditimbulkan oleh stres seperti nyeri menstruasi (Feronika, 2022). Menurut Fadella C *et al.*, (2019) diharapkan juga para remaja putri mampu mengurangi perilaku terkait konsumsi *fast food* dan makanan lainnya yang berlemak sehingga mampu mengurangi gejala terjadinya nyeri menstruasi (Nadila & Trisna, 2023).

Dari hasil studi pendahuluan pada bulan Mei 2024 di SMK Kesehatan Utama Insani kepada 15 orang siswi, didapatkan sebanyak 13 siswi (86%) mengalami nyeri menstruasi dengan adanya keluhan terkait nyeri diarea perut bagian bawah, pinggul, pinggang sampai bagian bawah punggung. Sebanyak 4 siswi menderita stres ringan dan 11 siswi pada rentang normal, kemudian sebanyak 15 siswi (100%) siswi mengatakan mengkonsumsi makanan *fast food* seperti *nugget*, *fried chicken*, *burger*, dan mie instan.

Oleh sebab itu berdasarkan uraian penejelasan diatas penelitian dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi *fast food* terhadap kejadian nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri terkait dengan fenomena yang dipaparkan diatas.

Diharapkan penelitian mampu menjadi instrument guna membantu perawat dalam melaksanakan intervensi keperawatan sebagai edukator dalam memberikan pengetahuan serta pemahaman mengenai kesehatan reproduksi khususnya nyeri menstruasi (*dismenore*), serta menumbuhkan kesadaran remaja putri untuk menghindari dan mengurangi faktor serta penyebab sebagai bentuk pencegahan kejadian nyeri menstruasi (*dismenore*).

## METODE

Pendekatan *cross sectional* di terapkan dalam penelitian ini dengan metode kuantitatif, dan menggunakan rancangan deskriptif korelatif. Penelitian dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Utama Insani, Kecamatan Panongan, Kabupaten Tangerang, Banten pada bulan Mei-Juni 2024. Surat keterangan lolos uji etik dikeluarkan oleh LPPM-UYM No. 080/LPPM-UYM/V/2024. Para siswi Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Utama Insani menjadi populasi pada penelitian ini dengan jumlah 103 siswi. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan *total sampling* sejumlah 103 siswi. Instrumen pada penelitian dibagikan secara langsung yang terdiri dari kuesioner DASS-42 sebagai alat ukur tingkat stres yang diadopsi dari penelitian Ardi *et al.*, (2022) , FFQ untuk mengukur konsumsi *fast food* diadopsi dari penelitian Gulo (2020), dan WaLIDD *score* yang diadopsi dari penelitian Arsani *et al.*, (2023). Uji *Spearman's rho* digunakan sebagai teknik pengolahan serta analisis data pada penelitian ini.

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi pada Remaja Putri Berdasarkan Tingkat Stres**

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	28	27.2
Stres Ringan	20	19.4
Stres Sedang	46	44.7
Stres Berat	8	7.8
Stres Sangat Berat	1	1.0
<b>Total</b>	<b>103</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan analisis data pada tabel 1 didapatkan hasil dari 103 orang responden, mayoritas berada pada tingkat stres kategori sedang sebanyak

46 responden (44,7%), setelah itu pada kategori normal sebanyak 28 responden (27.2%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi pada Remaja Putri Berdasarkan Perilaku Konsumsi *Fast Food***

Perilaku Konsumsi <i>Fast Food</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Konsumtif	59	57.3
Konsumtif	44	42.7
<b>Total</b>	<b>103</b>	<b>100.0</b>

Pada tabel 2 hasil analisis data dari 103 orang responden yang menunjukkan bahwa terdapat 59 responden (57.3%) yang tidak

konsumtif terkait konsumsi *fast food*, dan 44 responden (42.7%) konsumtif terkait konsumsi *fast food*.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi pada Remaja Putri Berdasarkan Tingkat Nyeri Menstruasi (*Dismenore*)**

Tingkat Nyeri Menstruasi ( <i>Dismenore</i> )	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak <i>Dismenore</i>	6	5.8
<i>Dismenore</i> Ringan	12	11.7
<i>Dismenore</i> Sedang	51	49.5
<i>Dismenore</i> Berat	34	33.0
<b>Total</b>	<b>103</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan analisis data pada tabel 3 dapat disimpulkan dari 103 orang, mayoritas responden menderita

*dismenore* kategori sedang berjumlah 51 responden (49.5%), *dismenore* berat sejumlah 34 responden (33.0%).

**Tabel 4. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Nyeri Menstruasi (*Dismenore*)**

Kategori Stress	Kategori Nyeri Menstruasi ( <i>Dismenore</i> )				Total %	r	P-Value
	Tidak %	Ringan %	Sedang %	Berat %			
Normal	2 (1.9%)	6 (5.8%)	18 (17.5%)	2 (1.9%)	28 (27.2%)	0,412	0.000
Ringan	3 (2.9%)	4 (3.9%)	8 (7.8%)	5 (4.9%)	20 (19.4%)		
Sedang	1 (2.2%)	2 (1.9%)	20 (19.4%)	23 (22.3%)	46 (44.7%)		
Berat	0 (0.0%)	0 (0.0%)	4 (3.9%)	4 (3.9%)	8 (7.8%)		
Sangat Berat	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (1.0%)	0 (0.0%)	1 (1.0%)		
<b>Total</b>	6 (5.8%)	12 (11.7%)	51 (49.5%)	34 (33.0%)	103 (100%)		

Berdasarkan hasil analisa data pada tabel 4 terkait hubungan tingkat stres dengan kejadian nyeri menstruasi yang dilakukan terhadap 103 responden didapati hasil mayoritas responden mengalami stres sedang dengan *dismenore* berat sejumlah 23 responden (22.3%).

Berdasarkan hasil uji analisis bivariat dengan *spearman's rho* terkait hubungan tingkat stres dengan kejadian nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri koefisien korelasi dihasilkan nilai sebesar 0.412 dan *P-*

*Value* 0.000 < 0.05 yang artinya terdapat hubungan terkait tingkat stres dengan kejadian nyeri menstruasi (*dismenore*). Koefisien korelasi *spearman's rho* yang dihasilkan sebesar 0.412 yang menandakan bahwa kekuatan hubungan tingkat stres dan kejadian nyeri menstruasi berada di kategori sedang, serta berarah positif yang dapat dimaknai bahwa saat tingkat stres tinggi maka kejadian nyeri menstruasi pada responden semakin tinggi juga.

**Tabel 5. Hubungan antara Perilaku Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Nyeri Menstruasi (*Dismenore*)**

Kategori Perilaku Konsumsi <i>Fast Food</i>	Kategori Nyeri Menstruasi ( <i>Dismenore</i> )					<i>r</i>	<i>P-Value</i>
	Tidak %	Ringan %	Sedang %	Berat %	Total %		
Tidak	5	10	30	14	59	0.284	0.004
Konsumtif	(4.9%)	(9.7%)	(29.1%)	(13.6%)	(57.3%)		
Konsumtif	1	2	21	20	44		
	(1.0%)	(1.9%)	(20.4%)	(19.4%)	(42.7%)		
<b>Total</b>	6	12	51	34	103		
	(5.8%)	(11.7%)	(49.5%)	(33.0%)	(100.0%)		

Berdasarkan hasil analisa data pada tabel 5 terkait hubungan perilaku konsumsi *fast food* dengan kejadian nyeri menstruasi yang dilakukan kepada 103 responden didapatkan mayoritas dengan perilaku konsumsi *fast food* tidak konsumtif dengan *dismenore* sedang sejumlah 30 responden (29.1%), dengan perilaku konsumsi *fast food* konsumtif dengan *dismenore* sedang sejumlah 21 responden (20.4%).

Berdasarkan analisis bivariat dengan uji *spearman's rho* terkait hubungan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri menunjukkan hasil nilai koefisien korelasi sebesar 0.284 dan *P-Value* 0.004 < 0.05 yang artinya terdapat hubungan antara perilaku konsumsi *fast food* dengan kejadian nyeri menstruasi. Koefisien korelasi *spearman's rho* yang

dihasilkan sebesar 0.284 yang menunjukkan kekuatan hubungan antara perilaku konsumsi *fast food* dengan kejadian nyeri menstruasi berada pada kategori rendah, dan berarah positif yang dapat dimaknai bahwa semakin tinggi perilaku konsumsi *fast food* maka semakin tinggi juga kejadian nyeri menstruasi pada responden.

#### PEMBAHASAN

Hasil pada penelitian ini terkait hubungan tingkat stres dengan kejadian nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *spearman's rho* dengan  $\alpha = 0.05$ , ditunjukkan hasil  $p < \alpha$ , yaitu 0.000 < 0.05. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri. Nilai *r* yang dihasilkan

sebesar 0.412 yang menunjukkan kekuatan hubungan antara tingkat stres dan kejadian nyeri menstruasi berada pada kategori sedang, dan berarah positif yang artinya semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi juga kejadian nyeri menstruasi pada responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Mivanda *et al.*, (2023) yang menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri dengan didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,016 ( $<0,05$ ). Selain itu hasil penelitian ini juga serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Afriani *et al.*, (2022) dengan nilai *p-value* sebesar 0.000 sehingga disimpulkan terdapatnya hubungan antara tingkat stres pada remaja putri terhadap kejadian *dismenore primer* di SMA Negeri 4 Bantimurung. Kejadian nyeri menstruasi yang berkaitan erat dengan stres pada remaja putri memiliki pengaruh yang bervariasi tergantung pada tingkatan stres yang diderita. Stres pada remaja putri mampu dipicu oleh banyak faktor, terutama yang berasal dari lingkungan eksternal ataupun internal, serta kemampuan remaja dalam menyesuaikan diri dengan stresor yang sedang dihadapi. Stres yang diderita remaja putri menunjukkan berbagai gejala psikologis, fisik, dan perilaku (Mivanda *et al.*, 2023).

Faktor psikologis, seperti adanya ketidakstabilan stres atau emosi, dapat menjadi faktor penyebab nyeri menstruasi. Tanpa kita sadari, stres memberikan tekanan pada area pinggul serta otot-otot di punggung bagian bawah. Tekanan ini dapat menyebabkan ketegangan yang akhirnya memicu *dismenore* (Sulistiani *et al.*, 2023). Ketidakseimbangan hormon yang diakibatkan oleh stres dapat meningkatkan kontraksi pada uterus, yang berujung pada *dismenore*. Tingkat stres, baik yang normal ataupun yang sangat berat, seluruhnya berdampak pada kejadian *dismenore*. Hal ini disebabkan oleh hormon yang diproduksi selama stres, seperti *adrenalin* dan *prostaglandin*, yang meningkatkan

kontraksi otot rahim dan menyebabkan nyeri haid (Mivanda *et al.*, 2023).

Hubungan perilaku konsumsi *fast food* dengan kejadian nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri didapatkan hasil analisis bivariat berdasarkan uji *spearman's rho* menghasilkan nilai *r* sebesar 0.284 dan dengan  $\alpha = 0.05$ , ditunjukkan hasil  $p < \alpha$ , yaitu  $0.004 < 0.05$ . Hal ini menandakan bahwa terdapat hubungan perilaku konsumsi *fast food* dengan kejadian nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri. Nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0.284 yang menunjukkan kekuatan hubungan perilaku konsumsi *fast food* dengan kejadian nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri berada pada kategori sangat rendah dan berarah positif yang dimaknai tingginya perilaku konsumsi *fast food* searah dengan tingginya kejadian nyeri menstruasi.

Hasil penelitian ini searah dengan penelitian Sabilla (2022) yang menyatakan adanya hubungan antara *fast food* dengan *dismenore* pada siswi SMAN 12 Kota Bekasi dengan *p-value* 0.039. Selalin itu, penelitian Mivanda *et al.*, (2023) juga sejalan dengan penelitian ini, dimana penelitian tersebut menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0.000 yang mengidentifikasi adanya hubungan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri.

Banyak remaja-remaja putri yang cenderung jarang dalam mengkonsumsi sayur-mayur dan lebih memilih jenis makanan *fast food*. Hal ini dipengaruhi oleh *lifestyle* (gaya hidup) mereka, perasaan gengsi juga keinginan untuk meningkatkan rasa percaya diri saat bergaul dengan remaja lainnya. Para remaja umumnya memilih *fast food* karena ingin menyesuaikan diri dengan teman-teman sehingga dianggap lebih modern serta keren (Musiti T, 2016 dalam (Mivanda *et al.*, 2023).

*Fast Food* kerap memiliki kandungan asam lemak trans, sehingga radikal bebas diproduksi dan kemudian merusak *membrane* sel. Membran sel terdiri dari berbagai elemen seperti *fosfolipid*, yang memiliki kandungan

asam arakidonat. Asam arakidonat berfungsi untuk membentuk prostaglandin, yang mengendalikan kontraksi dan pengeluaran lapisan rahim selama siklus menstruasi. Oleh karena itu, konsumsi *fast food* dalam jumlah tinggi dapat meningkatkan produksi *prostaglandin* dan menyebabkan *dismenore* (Setyanarayana, 2014) dalam (Sabilla, 2022).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian serta data yang diperoleh, didapati frekuensi tingkat stres pada siswi SMK Kesehatan Utama Insani sebagian besar mengalami stres kategori sedang sebanyak 46 responden (44.7%). Frekuensi konsumsi *fast food* pada siswi SMK Kesehatan Utama Insani mayoritas responden sebanyak 59 responden (57.3%) dengan kategori tidak konsumtif, dan 44 responden (42.7%) dengan kategori konsumtif. Frekuensi kejadian nyeri menstruasi atau *dismenore* pada siswi SMK Kesehatan Utama Insani mayoritas mengalami nyeri menstruasi dengan kategori *dismenore* sedang sebanyak 51 responden (49.5%). Terdapat hubungan terkait tingkat stres dengan kejadian nyeri menstruasi pada remaja putri menghasilkan nilai  $r$  0.412 dan  $P$ -Value 0.000 lebih kecil  $\alpha = 0.05$  dan terdapat hubungan antara perilaku konsumsi *fast food* dengan kejadian nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri menunjukkan hasil nilai  $r$  0.284 dan  $P$ -Value 0.004 lebih kecil  $\alpha = 0.05$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, Mukarramah, S., & Rustam, F. (2022). *Tingkat Stres Pada Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer Di SMA Negeri 4 Bantimanurung*. XVII(1), 5–10.
- Ardi, V. D. P., Zuhra, R. M., & Agrina. (2022). *Tingkat Stres Dan Mekanisme Koping Remaja Di Lapas*. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 6(1), 37–50. <https://doi.org/10.33377/jkh.v6i1.112>
- Ariani, S., & Kurniawati, H. F. (2020). *The effect of menarche age on menopause age*. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(7 Special Issue), 115–122.
- Arsani, N. L. K. A., Ardika, N. L. P. K. I. S., & Budiawan, M. (2023). *Gambaran Tingkat Keparahan Dismenorea Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha*. *Ganesha Medicine*, 3(2), 100–113. <https://doi.org/10.23887/gm.v3i2.69333>
- Bemj, B. E. J. (2024). *Hubungan Tingkat Stres dan Status Gizi Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*. 7, 39–47.
- Feronika, A. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Fitrica, A., Jasmawati, & Hakim, L. (2023). *Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja*. *BEMJ: Bunda Edu-Midwifery Journal*, 6(2), 105–112.
- Gulo, N. E. (2020). *Hubungan Konsumsi Junk Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswi STIKES Santa Elisabeth Medan Tahun 2020*. *STIKes Santa Elisabeth Medan*, 1–99.
- Iranti, T. P., & Sari, A. E. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Di Kabupaten Bekasi*. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 18(1), 36–42. <https://doi.org/10.36086/jpp.v18i1.1526>
- Khadijah. (2020). *Perkembangan Jiwa Keagamaan Pada Remaja*. *Jurnal Al-Taujih - Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.15548/atj.v6i1.1663>
- Li, L., Sun, N., Zhang, L., Xu, G., Liu, J., & Hu, J. (2020). *Fast Food Consumption Among Young Adolescents Aged 12 – 15 Years In 54 Low- And Middle-Income Countries*. *Global Health Action*, 13(1). <https://doi.org/10.1080/16549716>

- 2020.1795438
- 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. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.34-46>
- Nadila, S., & Trisna, N. (2023). Hubungan Konsumsi Fast Food, Stress Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri. 02(08).
- Nainar, A. A. A., & Maisarah, S. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Keperawatan Pada Masa Pandemic Covid -19 Di Kota Tangerang. *Jurnal Kesehatan Masa Depan*, 1(1), 58-70. <https://doi.org/10.58516/jkmd.v1i1.28>
- Nur, H., & Fatmawati, R. (2020). *Buku Ajar Manajemen Nyeri Haid Pada Remaja* (pertama). Yuma Pustaka.
- Putri, J. S., Nugraheni, W. T., & Ningsih, W. T. (2023). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di MTS Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban. 2(September), 2589-2599.
- Putri, P., Mediarti, D., & Noprika, D. Della. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 102-107. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.989>
- Sabilla, J. (2022). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food, tingkat stres dan status gizi terhadap kajadian dyshmenorrhoea primer pada siswi di SMAN 12 Kota Bekasi [Universitas Binawan]. <http://repository.binawan.ac.id/id/eprint/2096>
- Sari, N. putu mia pradina. (2021). Hubungan Perilaku Mengonsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMA Saraswati 1 Denpasar [Institut Teknologi dan Kesehatan Bali]. [http://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/2021\\_Ni\\_Putu\\_Mia\\_Pradina\\_Sari\\_C\\_17C10178.pdf](http://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/2021_Ni_Putu_Mia_Pradina_Sari_C_17C10178.pdf)
- Sarmanah, N., & Nofa Anggraini. (2023). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(3), 99-105. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i3.1595>
- Sulistiani, E. D., Fitriani, R. K., Kholifatullah, A. I., Imania, M. F. N., & Salim, L. A. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Di Kabupaten Ponorogo, Indonesia: Studi Cross-Sectional. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 5(2), 83-90. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v5i2.95>
- Wahyuni, W., & Zulfahmi, U. (2021). Prevalensi dan Gambaran Karakteristik Dismenorea pada Remaja. *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health*, 1(1), 1-13. <https://doi.org/10.53088/griyawidya.v1i1.104>
- Yuli Zuhkrina, & Martina, M. (2023). Determinan Faktor Penyebab Dismenore pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 123-130. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i1.1504>
- Zahra Amany, F., Ampera, D., Emilia, E., & Mutiara, E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di SMP Swasta Al-Azhar Medan. *Sport and Nutrition Journal*, 4(2), 15-23. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>