

Artikel Penelitian

## Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri

Della Mivandha<sup>1</sup>, Willa Follona<sup>1\*</sup>, Aticeh<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta III, Indonesia

\*Corresponding author: willafollona@gmail.com

### ABSTRACT

**Background:** Dysmenorrhea is a problem experienced by teenage girls who are already menstruating and has many impacts. Typically, teenage girls who suffer from dysmenorrhea have high-stress levels and frequent fast food consumption. The incidence of dysmenorrhea in each country is to be more than 50%. The prevalence of dysmenorrhea in Asia is 74.5%. Meanwhile, in Indonesia, the incidence of dysmenorrhea was 64.25%. The prevalence of dysmenorrhea in adolescents in Jakarta Central was 87.5%. **Purposes:** This research aims to know the relationship between stress levels and fast-food consumption behavior to dysmenorrhea incidents in teenage girls in SMPN 156 Jakarta. **Method:** This research method used a quantitative research design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 105 people who were students of classes VII and VIII, determined by random cluster sampling techniques. Data collection using questionnaires through Google Forms. Data analysis using univariate and bivariate analysis. **Result:** This study showed that most teenage girls experienced dysmenorrhea and normal stress levels and frequently consumed fast foods. **Conclusion:** There was a relationship between stress level and fast food consumption behavior with the occurrence of dysmenorrhea in teenagers in SMPN 156 Jakarta with a p-value < 0,05.

**Keywords:** dysmenorrhea, fast food, levels of stress

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Dismenore merupakan permasalahan yang dialami oleh remaja putri yang sudah menstruasi dan memiliki banyak dampak. Biasanya remaja putri yang mengalami dismenore memiliki tingkat stress yang tinggi dan frekuensi mengonsumsi makanan cepat saji yang sering. Kejadian dismenore di setiap negara dilaporkan lebih dari 50%. Prevalensi kejadian dismenore di Asia adalah 74,5%. Sementara itu, di Indonesia kejadian dismenore sebesar 64,25%. Prevalensi dismenore pada remaja di Jakarta Pusat sebanyak 87,5%. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 156 Jakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian ini berjumlah 105 orang yang merupakan siswi kelas VII dan VIII yang ditentukan dengan teknik cluster sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui google formulir. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan sebagian besar remaja putri mengalami dismenore, tingkat stress normal dan sering mengonsumsi makanan cepat saji. **Simpulan:** Ada hubungan antara tingkat stress dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 156 Jakarta dengan hasil p value < 0,05.

**Kata kunci:** dismenore, makanan cepat saji, tingkat stress

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang memasuki usia 10-19 tahun dimana terjadi masa peralihan dan pertumbuhan yang cepat dari segi fisiologis, psikologis, mental, emosional, sosial dan perkembangan organ-organ reproduksi (1,2). Pada masa remaja timbulnya ciri-ciri perkembangan seks sekunder seperti suara lembut, payudara dan pinggul yang membesar dan ciri-ciri perkembangan seks primer seperti menarche. Menarche adalah proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina atau disebut juga menstruasi pertama kali terjadi pada remaja putri. Remaja putri yang mengalami menstruasi seringkali terdapat gangguan kram, nyeri dan merasakan ketidaknyamanan yang disebut dengan dismenore (2,3). Dismenore biasanya terjadi sejak 6-12 bulan pertama setelah menarche dan hampir 50% terjadi gejala lebih parah setelah 5 tahun menarche (3). Biasanya dismenore disertai oleh gejala lainnya seperti berkeringat, sakit kepala, diare, dan muntah. Remaja putri yang mengalami dismenore cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi dan frekuensi mengonsumsi makanan cepat saji yang sering (4).

Dismenore menimbulkan dampak bagi remaja putri yaitu banyaknya remaja putri yang merasa terbatas dalam melakukan aktivitas belajar di sekolah sehingga mengakibatkan remaja tersebut menjadi sulit berkonsentrasi saat belajar, tidak bersemangat, sulit menerima atau mencerna materi yang disampaikan oleh pengajarnya dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah. Sebuah penelitian di Amerika menjelaskan bahwa dismenore menyebabkan 14% remaja putri sering tidak masuk sekolah (5). Dismenore yang berat dapat menyebabkan pertumbuhan jaringan di luar rahim atau endometriosis sehingga menyebabkan gangguan atau kelainan lain yang akan memicu pada kenaikan angka kematian termasuk kemandulan (3,6). Cara untuk mengatasi nyeri haid dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis didapatkan dengan pemberian obat anti inflamasi non-steroid (NSAID) dan terapi non-farmakologis dengan cara kompres air hangat, olahraga, dan waktu tidur cukup (2).

Prevalensi kejadian dismenore di Asia adalah 74,5%, sedangkan di Malaysia mencapai 69,4% dan Thailand 84,2%. Sementara itu, di Indonesia kejadian dismenore sebesar 64,25% dari remaja putri yang mengalami menstruasi terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (4,5,7). Prevalensi dismenore pada remaja di Jakarta Pusat sebanyak 87,5% dimana sebanyak 20% mengalami nyeri ringan, 64,76% nyeri sedang, dan 14,76% nyeri berat (8).

Pemerintah Indonesia telah mengatur kebijakan terhadap permasalahan kesehatan remaja khususnya terkait dengan kesehatan reproduksi yang tertuang dalam UU Nomor 36 Tahun 2009 pasal 71 ayat 3 bahwa kesehatan reproduksi dilaksanakan dengan kegiatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang dikenal dengan PKPR (Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja). PKPR tersedia di pusat kesehatan, rumah sakit, puskesmas dan area tempat remaja berkumpul (6). Sementara itu, terdapat juga program pemerintah yang dikembangkan oleh BKKBN untuk mensosialisasikan kesehatan reproduksi remaja melalui PIK-R (Pusat Informasi dan Konseling Remaja). PIK-R ini disesuaikan dengan area pembinaan atau institusi tertentu seperti PIK-R sekolah, PIK-R masjid, dan lain-lain. Kegiatan utama PIK-R ini yaitu mengadakan pelayanan kesehatan meliputi kesehatan reproduksi remaja, IMS, HIV/AIDS, dan bahaya NAPZA. Adapun terdapat program asuhan untuk pemenuhan kesehatan reproduksi remaja di sekolah yang dikenal dengan Program Pojok Remaja (P2R). Program P2R ini mengkaji dan mengidentifikasi

kesehatan reproduksi remaja yang berintegrasi melalui program UKS (Unit Kesehatan Siswa) (9).

Dismenore sering kali terjadi pada usia remaja disebabkan oleh beberapa penyebab, salah satunya dari faktor psikis yaitu stress. Stress yaitu suatu reaksi yang timbul terjadi secara fisiologis dan psikologis untuk beradaptasi dengan tekanan yang didapatkan baik dari internal maupun eksternal (10). Remaja yang lebih berpotensi mengalami stress mayor yaitu remaja yang berusia 12-15 tahun. Remaja putri yang beranjak dewasa berpotensi memiliki mood yang depresif ketimbang remaja laki-laki (11). Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan stres pada remaja putri yang mengalami dismenore menjadi semakin parah yaitu remaja seringkali mengalami emosi yang masih belum stabil karena ketidakpahaman mereka mengenai proses menstruasi dan mereka mendapatkan masalah yang datang dari lingkungan rumah maupun lingkungan sekolah sehingga dapat memperburuk tingkat stresnya (12). Remaja putri yang mengalami stress akan berakibat pada terganggunya kerja sistem endokrin yang akan mempengaruhi terjadinya peningkatan kontraksi otot rahim sehingga dapat merangsang rasa nyeri saat menstruasi (13).

Penelitian yang dilakukan pada siswi SMK Negeri 3 Palembang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan dismenore pada remaja putri (13). Selain itu, penelitian lain yang dilakukan mengenai kejadian dismenore pada mahasiswi kedokteran di Jakarta menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dan kejadian dismenore berdasarkan *Visual Analogue Scale* atau VAS yaitu intensitas nyeri diukur dengan rangkaian nilai dan berdasarkan *Verbal Multidimensional Scoring system* atau VMS yaitu intensitas nyeri diukur dengan mengevaluasi kemampuan aktivitas seseorang, gejala sistemik dan kebutuhan analgesic (10).

Dismenore juga dapat disebabkan karena konsumsi makanan cepat saji oleh remaja putri. Berbagai macam makanan cepat saji mempunyai cita rasa tinggi serta telah banyak dijual dengan harga yang terjangkau sehingga membuat seseorang ingin terus membeli dan pada akhirnya menjadi kebiasaan dan pola hidup yang tidak baik (14). Makanan cepat saji merupakan makanan yang tinggi akan kandungan lemak dan natrium serta rendah akan zat gizi mikronutrien (15). Makanan cepat saji dapat mempengaruhi dismenore karena mengandung asam lemak trans yang memicu timbulnya hormon prostaglandin sehingga akan mempengaruhi rahim untuk berkontraksi dan menyebabkan terjadinya nyeri haid (7).

Terdapat penelitian lain yang dilakukan pada remaja putri di SMPN 1 Ponorogo bahwa terdapat hubungan antara mengonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore di SMPN 1 Ponorogo (7). Adapun penelitian lain yang dilakukan pada remaja putri di SMPN 109 Jakarta didapatkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer pada siswi (14).

Penelitian ini dilakukan di SMPN 156 Jakarta karena kejadian dismenore terjadi 87,5% terjadi di daerah Jakarta Pusat. Didukung pula oleh hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan sebanyak 24 siswi dari 30 siswi mengalami dismenore. Sebagian besar dari mereka yang mengalami dismenore merasakan gejala sakit kepala, nyeri pada bagian perut, merasakan kram pada daerah paha dan merasakan pegal-pegal pada seluruh tubuh yang kadangkala bisa menghambat aktivitas mereka sehari-hari. Adapun kejadian stres di SMPN 156 Jakarta, sebanyak 20 siswi dari 30 siswi mengalami stres dan mengalami dismenore dimana sebagian besar dari mereka mengalami stres diakibatkan oleh nyeri haid yang dirasakan, masalah

keluarga dan mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas sekolah. Remaja Putri SMPN 156 Jakarta juga suka mengonsumsi makanan cepat saji dimana hasil studi pendahuluan sebanyak 24 siswi dari 30 siswi suka mengonsumsi makanan cepat saji dan mengalami dismenore dimana jenis makanan cepat saji yang sering mereka konsumsi antara lain sosis, nugget, mie instan, gorengan, bakso dan ayam goreng tepung serta mereka sering mengonsumsi makanan tersebut sebanyak 4-7 kali dalam seminggu. Berdasarkan aturan pemerintah yang sudah diatur terkait program kesehatan reproduksi pada remaja, di SMPN 156 Jakarta belum terdapat program PIK-R serta Program P2R melalui program UKS belum berjalan dengan optimal karena UKS ini hanya berfungsi sebagai unit pelayanan kesehatan yang memberikan pengobatan pada siswa yang sakit termasuk siswi yang mengalami dismenore tanpa adanya pendataan secara berkala dan tidak ada program konseling, informasi dan edukasi terkait kesehatan reproduksi pada remaja putri mengenai kejadian dismenore.

Terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan mengenai penyebab kejadian dismenore dimana aspek tersebut dapat dilihat dari sisi pola hidup remaja putri baik dari segi psikologis maupun kebiasaan perilaku konsumsi makanan sehari-hari. Hal ini dikuatkan juga oleh beberapa penelitian yang membahas mengenai terjadinya dismenore pada remaja putri yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dan remaja putri yang mengalami stress. Akan tetapi, data-data mengenai dismenore masih belum banyak ditemukan di Indonesia(16) sehingga diperlukan adanya penelitian untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi dismenore pada remaja putri di Indonesia, khususnya pada penelitian ini yang membahas tentang hubungan tingkat stress dan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri yang diharapkan dapat melihat secara mendalam mengenai aspek yang melatarbelakangi remaja putri mengalami stress dan sering mengonsumsi makanan cepat saji sehingga terjadinya dismenore.

## METODE

Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan metode analitik *cross sectional* (17). Populasi sampel 212 orang jumlah sampel menggunakan rumus uji beda dua proporsi didapatkan 105 orang, dan metode pengambilan sampling secara *probability sampling* dengan metode *cluster sampling* (18). Ketentuan subjek penelitian dalam penelitian ini yaitu siswi yang sudah menarche, siswi yang bersedia menjadi responden, siswi yang mempunyai gadget/smartphone, siswi yang tidak memiliki riwayat penyakit ginekologi dan siswi yang tidak memiliki gangguan siklus menstruasi.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan dari penelitian sebelumnya dan dikembangkan oleh peneliti berdasarkan kerangka konsep yang sudah dibuat. Kuesioner dilakukan melalui google formulir yang disebarakan melalui grup Whatsapp. Adapun alat pengumpulan data menggunakan tiga instrumen yang sudah dimodifikasi dan dilakukan uji validitas dan reliabilitas, meliputi instrumen MSQ (Menstrual Symptoms Questionnaire), DASS-42 (Depression Anxiety And Stress Scale), FFQ (Food Frequency Questionnaire). Instrumen MSQ (Menstrual Symptoms Questionnaire) oleh Chesney tahun 1975 yang dirancang untuk mengukur dismenore secara spasmodik dan kongestif. Seseorang dikatakan dismenore jika mendapatkan >77 poin dan tidak dismenore mendapatkan ≤77 poin (19). Instrumen DASS-42 (Depression Anxiety And Stress Scale) oleh Lovibond tahun 1995 dan diterjemahkan oleh Damanik tahun 2006 untuk mengukur kejadian

tingkat stres dengan perolehan skor berdasarkan tingkatan stress yaitu >34 poin stres sangat berat, 26-33 poin stres berat, 19-25 poin stres sedang, 15-18 poin stres ringan, dan 0-14 poin stres normal (20). Instrumen FFQ (Food Frequency Questionnaire) untuk mengukur kejadian perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kategori sering mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak  $\geq 3$  kali/minggu dan jarang < 3 kali/minggu (14,21).

Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat, uji statistic secara chi-square dan pengolahan data menggunakan SPSS. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Badan Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Prima Indonesia dengan nomor 008/KEPK/UNPRI/III/2023

## HASIL

Tabel 1, total remaja putri SMPN 156 Jakarta yang diteliti sebanyak 105 orang yang berasal dari kelas VII dan VIII. Terlihat remaja putri SMPN 156 Jakarta yang mengalami kejadian dismenore sebanyak 58 orang (55,2%) dan yang tidak mengalami dismenore sebanyak 47 orang (44,8%).

Adapun kejadian tingkat stres yang dialami oleh remaja putri di SMPN 156 Jakarta mayoritas adalah tingkat stres normal sebanyak 35 orang (33,3%) dan posisi kedua terbanyak yaitu tingkat stres sangat berat sebanyak 22 orang (21%), sedangkan paling sedikit tingkat stres berat sebanyak 13 orang (12,4%). Berdasarkan kejadian perilaku konsumsi makanan cepat saji, remaja putri di SMPN 156 Jakarta sering mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 55 orang (52,4%) dan jarang mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 50 orang (47,6%).

**Tabel 1.** Karakteristik Remaja Putri SMPN 156 Jakarta

Variabel	Jumlah (N=105)	Presentase (%)
<b>Kejadian Dismenore</b>		
Dismenore	58	55,2
Tidak Dismenore	47	44,8
<b>Tingkat Stres</b>		
Sangat Berat	22	21
Berat	13	12,4
Sedang	19	18,1
Ringan	16	15,2
Normal	35	33,3
<b>Perilaku Makanan Cepat Saji</b>		
Sering	55	52,4
Jarang	50	47,6

**Tabel 2.** Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMPN 156 Jakarta

Variabel	Kejadian Dismenore				Σ	P value
	Dismenore		Tidak Dismenore			
	n	(%)	n	(%)		
<b>Tingkat Stres</b>						
Sangat Berat	14	63,6	8	36,4	22	0.016
Berat	12	92,3	1	7,7	13	
Sedang	9	47,4	10	52,6	19	
Ringan	5	31,3	11	68,8	16	
Normal	18	51,4	17	48,6	35	

Berdasarkan data pada tabel 2, didapatkan bahwa mayoritas remaja putri yang mengalami dismenore berada pada tingkatan stres normal sebanyak 18 orang (51,4%) dan pada tingkatan stres sangat berat sebanyak 14 orang (63,6%). Sementara itu, remaja putri yang tidak mengalami dismenore mayoritas mengalami tingkatan stres normal sebanyak 17 orang (48,6%). Adapun dari hasil uji *chi square* didapatkan p-value sebesar 0,016 (<0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 156 Jakarta. Dilihat juga data pada tabel menunjukkan hasil nilai OR=2.20, artinya remaja putri yang mengalami stres dengan tingkat ringan mempunyai peluang lebih besar yaitu sebanyak 2.2 kali mengalami dismenore dibandingkan remaja putri yang mempunyai tingkat stres lainnya.

**Tabel 3.** Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMPN 156

Variabel	Kejadian Dismenore				Σ	%	P value	OR (95% CI)
	Dismenore		Tidak Dismenore					
	n	(%)	n	(%)				
<b>Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji</b>								
Sering	40	72,7	15	27,3	55	100	0.000 4,7 (2,1-10,8)	
Jarang	18	36,0	32	64,0	50	100		

Berdasarkan data pada tabel 3, didapatkan bahwa mayoritas remaja putri yang mengalami dismenore dan sering mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 40 orang (72,7%). Sementara itu, remaja putri yang tidak mengalami dismenore dan jarang mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 32 orang (64,0%), dengan p-value 0,000 (<0,05), OR=4,7 dan CI=2,1-10,8 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 156 Jakarta. Dilihat juga data pada tabel menunjukkan hasil nilai OR=4,7, artinya remaja putri yang sering mengonsumsi makanan cepat saji mempunyai peluang 4,7 kali mengalami dismenore dibandingkan remaja putri yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore

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 12-15 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 (11). Kejadian stres yang dialami oleh remaja putri salah satunya dipicu saat mereka dalam menghadapi menstruasi setiap bulannya dimana remaja putri yang mengalami dismenore menjadi semakin parah dan emosi yang belum stabil karena ketidakpahaman mereka mengenai proses menstruasi (12). Seringkali remaja tidak menyadari gejala awal tahapan stres yang dialaminya karena biasanya tahapan proses stres timbul secara perlahan. Mereka baru menyadari di tahapan gejala stres sudah lanjut yang dimana mengganggu kehidupan sehari-harinya baik di dalam rumah maupun di luar rumah (22).

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. Saat seorang remaja putri mengalami stres maka tubuh akan menghasilkan hormon adrenalin, estrogen, progesterone, dan prostaglandin yang berlebihan. Estrogen yang bertambah akan meningkatkan kontraksi pada uterus. Hormon adrenalin yang meningkat juga akan mengakibatkan otot rahim tegang sehingga kontraksi pada uterus meningkat secara berlebihan ketika menstruasi dan menyebabkan nyeri saat haid. Begitupun pada hormon prostaglandin yang berlebihan akan menyebabkan kontraksi pada otot rahim yang akan mengakibatkan vasospasme dari arteriol uterin lalu terjadi iskemia yang akan merangsang rasa nyeri (13,23).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada remaja putri di SMKN 3 Palembang bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap kejadian dismenore dengan hasil  $p$  value = 0,000 dan nilai signifikansi  $<0,05$  yaitu sebanyak 93 orang (52,2%) mengalami stres pada tingkatan normal dan juga mengalami kejadian dismenore. Menurut 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 (13).

Terdapat penelitian lain yang menguatkan juga perihal hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore yaitu penelitian yang dilakukan pada mahasisiwi kedokteran Universitas Malahayati dengan nilai p value = 0.000 dengan signifikansi <0.05 yaitu sebanyak 153 orang (86,5%) mengalami stres pada tingkatan ringan dan mengalami kejadian dismenore. Menurut penelitian tersebut saat seseorang mengalami stres maka akan menyebabkan beberapa hormon yang meningkatkan kortisol adrenal sehingga terhambatnya perkembangan folikel yang akan memicu ketidakseimbangan produksi hormon prostaglandin dan menjadi penyebab terjadinya kontraksi pada uterus ketika saat menstruasi datang (12). Penelitian ini juga sejalan dengan pernyataan diatas dimana tingkat stress berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

Stres normal yaitu stres yang sifatnya alamiah dari setiap kehidupan manusia yang memerlukan penyesuaian dari stressor yang dihadapi. Seseorang yang mengalami stres normal mempunyai penyesuaian yang baik dan mendapatkan dukungan yang baik dari sendiri maupun dari lingkungan di sekitarnya. Sedangkan stres sangat berat menunjukkan seseorang berada di situasi yang kronis dimana mereka cenderung pasrah dan tidak mempunyai motivasi untuk hidup selama beberapa bulan atau dalam kurun waktu yang tidak dapat ditentukan (24). Stres berat ditandai dengan ciri-ciri seperti tidak mampu menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang sederhana, merasa takut mati, jantung berdetak sangat kencang, kesulitan bernafas, badan bergetar, dingin, keringat bercucuran, mengalami pingsan atau kolaps (25).

Kejadian stres yang dialami oleh remaja berhubungan dengan 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. Adapun remaja putri yang mengalami stres ditandai dengan beberapa gejala dari segi fisik, psikologis maupun perilaku. Remaja putri yang mengalami stres akan mengakibatkan ketidakseimbangan hormon yang diproduksi oleh tubuhnya terlebih lagi hormon yang dihasilkan itu bisa mempengaruhi peningkatan kontraksi pada uterus. Peneliti juga berpendapat bahwa seorang remaja yang mengalami stres baik pada tingkatan normal maupun sangat berat akan sama-sama mempengaruhi kejadian dismenore.

Berdasarkan analisa remaja putri di SMPN 156 Jakarta ini belum dapat mengendalikan stres yang mereka alami dimana tidak sedikit dari mereka yang mengalami tingkat stres sangat berat dan tingkat stres berat serta banyak dari mereka yang sangat sering merasakan gejala stres dari segi emosional seperti mudah marah karena hal sepele dan sering mudah merasa kesal. Selain itu, kejadian stres yang timbul pada remaja putri ini bisa dipicu saat mereka menghadapi menstruasi setiap bulannya dimana hal ini berkaitan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka saat menstruasi sering mengalami nyeri hilang timbul selama beberapa menit sebanyak 32 orang (30,5%), hal ini bisa disebabkan oleh emosi mereka yang belum stabil dan ketidakpahaman mereka mengenai penanganan gejala dari dismenore yang dialami.

### **Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore**

Proses pembentukan dan perubahan perilaku suatu individu salah satunya dipengaruhi oleh aspek yang muncul dari individu itu sendiri yaitu sikap. Untuk itu, perilaku makan remaja putri yang baik karena adanya dorongan dan motivasi dalam diri yang lahir dari sikap mereka



terhadap pemenuhan kebutuhan gizinya. Begitupun sebaliknya, perilaku makan yang tidak baik muncul dari sikap remaja tersebut yang kurang baik dalam pemenuhan kebutuhan gizinya (26).

Banyak di kalangan remaja putri mempunyai kebiasaan jarang mengonsumsi sayuran dan cenderung mengonsumsi makanan cepat saji karena dipengaruhi oleh gaya hidup mereka. Rasa gengsi dan percaya diri dalam pergaulan antar remaja yang mempengaruhi mereka untuk cenderung mengonsumsi makanan cepat saji (26). Selain itu, kebiasaan sering mengonsumsi makanan cepat saji dapat disebabkan oleh beberapa faktor lainnya. Padatnya kegiatan dan kurangnya waktu luang untuk makan di rumah merupakan salah satu penyebab remaja biasa mengonsumsi makanan cepat saji. Makanan cepat saji dapat dibuat dengan waktu yang singkat dan dapat memenuhi nafsu makan mereka sehingga menjadi pilihan bagi remaja yang tidak sempat sarapan dan malas makan di rumah. Orangtua juga mempengaruhi remaja untuk berperilaku mengonsumsi makanan cepat saji dimana orangtua yang memiliki pendapatan lebih besar cenderung akan membelikan makanan cepat saji untuk anaknya karena mereka mempunyai daya beli tinggi (27). Selain itu, orang tua yang mempunyai banyak kesibukan akan cenderung memilih makanan cepat saji karena proses penyajian cepat, praktis dan terlihat lebih higienis (28). Pengaruh lingkungan juga berhubungan dalam menentukan pilihan makanan yang akan dimakan. Remaja seringkali mencoba-coba hal baru dalam makanan bersama dengan temannya salah satunya yaitu makanan cepat saji (27).

Pola makan seseorang dapat mempengaruhi kejadian dismenore terlebih lagi seseorang itu mempunyai pola makan yang tidak baik dimana sering mengonsumsi makanan cepat saji. Makanan cepat saji yaitu makanan yang mudah disajikan, mudah dikemas, praktis dan dapat diolah dengan cara yang sederhana serta berisikan jumlah lemak, garam, gula dan kalori yang banyak tetapi rendah akan kandungan nutrisi, vitamin, mineral dan serat (29,30). Kandungan asam lemak pada makanan cepat saji yang berlebihan akan mengganggu metabolisme progesterone pada fase luteal. Oleh sebab itu, akan terjadinya peningkatan kadar prostaglandin yang menimbulkan nyeri saat haid (31).

Banyak faktor yang mempengaruhi dismenore karena perilaku konsumsi makanan cepat saji secara fisiologis dimana makanan cepat saji mengandung asam lemak jenuh, asam lemak tak jenuh dan omega-6 yang tinggi serta mengandung banyak natrium dan lemak omega-3 yang rendah. Asam lemak omega-6 menjadi awal dari pelepasannya prostaglandin yang ada kaitannya dengan kejadian dismenore (14). Makanan cepat saji juga banyak mengandung asam lemak trans dimana asam lemak ini menjadi sumber radikal bebas. Terjadinya kerusakan membran sel merupakan salah satu efek negatif dari radikal bebas. Di dalam membran sel terdapat salah satu komponen yaitu fosfolipid dimana fungsi dari fosfolipid sebagai penyedia asam arakidonat yang kemudian diproduksi oleh seluruh sel dalam tubuh menjadi prostaglandin (1). Prostaglandin F<sub>2</sub>-alfa yaitu jenis siklooksigenase (COX-2) yang dapat menyebabkan tonus otot yang berlebihan dan penyempitan pembuluh darah pada miometrium sehingga menyebabkan terjadinya iskemia dan timbul nyeri haid yang disebut dismenore. Oleh karena itu, jika seseorang banyak mengonsumsi makanan cepat saji maka akan meningkatkan terjadinya dismenore (2). Seorang remaja akan mengalami dismenore jika sering mengonsumsi makanan cepat saji dalam sebulan terakhir sebanyak 3 kali dalam seminggu karena dalam makanan cepat saji terdapat kandungan gizi yang tidak seimbang seperti tinggi lemak, tinggi kalori, tinggi gula dan kandungan serat yang rendah (14,21).

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 (81,3%) 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. Pada era modern ini makanan cepat saji banyak dijual dan mudah untuk didapatkan sehingga ini mempengaruhi perilaku makan yang tidak baik dan berdampak pada kejadian dismenore yang dialami oleh remaja putri (14).

Selain itu, dikuatkan juga oleh penelitian lain pada siswi SMK PGRI 1 Jakarta Timur dengan nilai  $p$  value = 0.000 dengan signifikansi  $<0.05$  yaitu sebanyak 83 orang (76,1%) yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dan mengalami dismenore. Menurut peneliti tersebut, konsumsi makanan cepat saji berhubungan dengan kejadian dismenore karena terkandung makanan yang memiliki kandungan gizi yang buruk dan tidak seimbang sehingga bisa mengganggu metabolisme hormon prostaglandin sehingga kadarnya meningkat dan menyebabkan nyeri haid timbul (32). Penelitian ini juga sejalan dimana perilaku konsumsi makanan cepat saji berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 156 Jakarta. Hubungan ini terlihat dimana sebagian besar remaja putri mempunyai perilaku mengonsumsi makanan cepat saji berdasarkan frekuensi jumlah makan dalam kurun waktu tertentu dengan kategori sering yaitu sebanyak  $\geq 3$  kali/minggu ternyata paling banyak mengalami dismenore.

Menurut peneliti, makanan cepat saji sudah populer di kalangan remaja dan sangat mudah ditemui oleh mereka khususnya pada remaja putri SMPN 156 Jakarta 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. Karakter remaja yang cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya dengan mengikuti alur perkembangan modernisasi seperti mode dan tren makanan yang terus berkembang di kalangan masyarakat menjadi penyebab mereka terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji. Selain itu, pola konsumsi makanan cepat saji banyak terjadi di kalangan remaja karena dipengaruhi juga oleh kebiasaan pola makan dari orang tua. Orang tua yang terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji cenderung akan memberikan jenis makanan yang sama kepada anaknya dari waktu kecil sehingga tanpa sadar perilaku tersebut mempengaruhi keseimbangan hormon di dalam tubuh remaja dan bisa menjadi salah satu penyebab terjadinya dismenore. Oleh karena itu, orang tua mempunyai peran penting dalam pemenuhan makanan yang sehat dan bergizi untuk anaknya sehingga penting bagi orang tua untuk mendapatkan informasi mengenai pemenuhan makanan yang sehat dan bergizi agar budaya dan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji ini tidak banyak terjadi di ruang lingkup remaja. Selain itu, dapat juga didirikan kantin sehat yang menyediakan berbagai menu makanan bergizi sebagai wadah bagi remaja untuk tetap menerapkan perilaku konsumsi makanan yang sehat di rumah dan di sekolah.

## SIMPULAN

Mayoritas siswa mengalami kejadian dismenore, mengalami tingkat stres normal, dan perilaku sering mengonsumsi makanan cepat saji. Ada hubungan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 156 Jakarta. Saran kepada remaja putri untuk dapat menerapkan kebiasaan perilaku makan dan pengelolaan manajemen stres yang baik, tentunya diperlukan juga dukungan dari orang tua sebagai *support system* utama yang baik bagi remaja tersebut serta sekolah dapat membimbing dan mendampingi remaja tersebut dengan merealisasikan kantin sehat dan program tutor sebaya atau konseling secara mendalam kepada remaja tersebut. Saran kepada tenaga kesehatan agar dapat ikut berpartisipasi dalam memberikan pendidikan kesehatan reproduksi kepada remaja dan melakukan penelitian yang mendalam untuk pengembangan dan peningkatan pelayanan kesehatan kepada remaja. Rekomendasi peneliti selanjutnya melakukan penelitian lebih lanjut terkait kejadian dismenore dengan metode dan variabel yang berbeda. Hal tersebut diharapkan sebagai upaya yang dapat berkontribusi dalam mengurangi angka kejadian dismenore pada remaja putri dan peningkatan penanganan dismenore secara dini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak dan responden yang telah membantu dan bekerja sama sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan lancar.

## KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis yang tercantum pada penelitian ini tidak memiliki konflik kepentingan, dan tidak ada afiliasi atau koneksi dengan atau terlibat dalam entitas atau organisasi apa pun dengan kepentingan keuangan atau kepentingan non-keuangan apa pun yang dapat menimbulkan pertanyaan bias dalam pokok bahasan atau materi yang dibahas pada naskah penelitian ini.

## REFERENSI

1. Nurfadillah H, Sri M, Aisyah IS. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Universitas Siliwangi. *J Kesehat komunitas Indones.* 2021;17(1):247–56.
2. Larasati, T. A. A, Alatas F. Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. *Majority.* 2016;5(3):79–84.
3. Nurwana N, Sabilu Y, Fachlevy A. Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kendari tahun 2016. *J Ilm Mhs Kesehat Masy Unsyiah.* 2017;2(6):185630.
4. Tsamara G, Raharjo W, Putri EA. Hubungan gaya hidup dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Tanjungpura. *J Nas Ilmu Kesehat.* 2020;2(3):130–40.
5. Fitri HN, Ariesthi KD. Pengaruh dismenore terhadap aktivitas belajar mahasiswi di program studi DIII kebidanan. *CHMK Midwifery Sci J.* 2020;3(2):159–64.
6. Marleni. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dysmenorrhea Primer Factors Associated with the Incidence of Primary Dysmenorrhea In Young Women. *J Ilm STIKES Citra Delima Bangka Belitung.* 2022;5(2):86–94.

7. Indahwati AN, Muftiana E, Purwaningroom DL. Hubungan mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 1 Ponorogo. *Indones J Heal Sci.* 2017;1(2):7.
8. Juniar D. Epidemiology of dysmenorrhea among female adolescents in Central Jakarta. *Makara J Heal Res.* 2015;19(1).
9. Husaini MSN, Rosadi AOPD, Laily VYAN, Rahman FYARSF, Hadianor MISLA, Fatimah H. Panduan kesehatan reproduksi pada remaja. 1st ed. Atikah Rahayu FIM, editor. Yogyakarta: CV Mine; 2020.
10. Rusli Y, Angelina Y, Hadiyanto H. Hubungan tingkat stres dan intensitas dismenore pada mahasiswi di sebuah fakultas kedokteran di Jakarta. *eJournal Kedokt Indones.* 2019;7(2):122–6.
11. Sugiharti RK. Minuman herbal untuk menurunkan nyeri haid primer remaja. Yogyakarta: UNY Press; 2018.
12. Sandayanti V, Detty AU, Mino J. Hubungan Tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi kedokteran di Universitas Malahayati Bandar Lampung. *J Psikol Malahayati.* 2019;1(1):35–40.
13. Putri P, Mediarti D, Noprika D Della. Hubungan tingkat stres terhadap kejadian dismenore pada remaja putri. *J Keperawatan Merdeka.* 2021;1(1):102.
14. Aulya Y, Kundaryanti R, Rena A. Hubungan usia menarche dan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer pada siswi di Jakarta tahun 2021. *J Menara Med.* 2021;4(1):10–21.
15. Qomarasari D. Hubungan usia menarche, makanan cepat saji (fast food), stress dan olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di MAN 2 Lebak Banten. *Bunda Edu-Midwifery J.* 2021;4(2):30–8.
16. Amita LNM, Budiana ING, Putra IWA, Surya IGNHW. Karakteristik dismenore pada mahasiswi program studi pendidikan dokter angkatan 2015 di fakultas kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Med Udayana.* 2018;7(12):1–10.
17. Marhaeni NNY dan AAI. Metode riset jilid 2. Bali: CV. Sastra Utama; 2019.
18. Surahman, Rachmat M, Supardi S. Buku ajar metodologi penelitian. 2016.
19. Rahmatanti R, Pradigdo SF, Pangestuti DR. Hubungan tingkat stres dan status anemia dengan dismenorea primer pada siswi kelas XII di SMAN 1 Nganjuk. *Media Kesehat Masy Indones.* 2020;19(4):246–54.
20. Iga Elis Indira. Stress questionnaire: stress investigation from dermatologist perspective. in: national symposium & workshop psychoneuroimmunology in dermatology. Denpasar: FK UNUD/RSUP Sanglah; 2016.
21. Sari SIP, Sendari A. Lifestyle and nutritional status of the event of adolescent women's dysmenorrhea. *J Kebidanan Malahayati.* 2022;8(2):358–63.
22. Rezky, Irmayanti DD. Level of stress and menstrual disorders in adolescent girls : a. *J Fenom Kesehat.* 2019;02(01):243–51.
23. Rejeki S. Gambaran tingkat stres dan karakteristik remaja putri dengan kejadian dismenore primer. *J Kebidanan.* 2019;8(1):50.
24. Rahmawati MN, Rohaedi S, Sumartini S. Tingkat stres dan indikator stres pada remaja yang melakukan pernikahan dini. *J Pendidik Keperawatan Indones.* 2019;5(1).

25. Sari NY. Identifikasi gejala stres klien di yayasan rumah orbit surabaya selama proses rehabilitasi. *J Bikotetik*. 2018;02(01):73–114.
26. Mursiti T. Perilaku makan remaja putri anemia dan tidak anemia di SMA Negeri Kota Kendal. *J Promosi Kesehatan Indones*. 2016;11(1):1.
27. Asthiningsih NWW, Lestari E. Hubungan pola makan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (fast food) pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Res*. 2020;1(3):1766–71.
28. Pamela I. Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Ikesma*. 2018;14(2):144.
29. Octaviani ZA, Safitriani I. Faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi. *Bul Kesehat*. 2022;6(1):121–37.
30. Sabilla M, Mustakim M. Fast foods consumption among public health students in Dki Jakarta Province during covid-19 pandemic. *Al Insyirah Int Sci Conf Heal*. 2021;213–25.
31. Romlah SN, Agustin MM. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada siswa kelas XI jurusan keperawatan di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang. *Pros Senantias 2020*. 2020;Vol. 1(No. 1):Hal: 384-392.
32. Resty Hermawahyuni, Handayani S, Alnur RD. Faktor risiko kejadian dismenore primer pada siswi di SMK PGRI 1 Jakarta Timur. *J Kesehat Komunitas*. 2022;8(1):97–101.