

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN FREKUENSI KONSUMSI FAST FOOD TERHADAP KEJADIAN DYSMENORRHEA PADA REMAJA SMK KESEHATAN FAHD ISLAMIC SCHOOL DI KABUPATEN BEKASI

*The relationship of stress level and frequency of fast food consumption to the event of dysmenorrhea in adolescents at SMK Kesehatan Fahd Islamic School in Bekasi District*

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

<sup>1)</sup>Program Studi Ilmu Gizi, STIKes Mitra Keluarga, Bekasi, Indonesia  
Email korespondensi: putritasya1811@gmail.com;

Submitted: December 14<sup>th</sup> 2022

Revised: May 8<sup>th</sup> 2023

Accepted: May 26<sup>th</sup> 2023

How to cite: Iranti, T. P., & Sari, A. E. S. The relationship of stress level and frequency of fast food consumption to the event of dysmenorrhea in adolescents at SMK Kesehatan Fahd Islamic School in Bekasi District. ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan), 8(1)

### ABSTRACT

*The women who have experienced menstruation, there is a chance of dysmenorrhea. Dysmenorrhea tends to occur more frequently and more intensely, when accompanied by stressful conditions and having the habit of consuming fast food. This study aims to determine the relationship between stress levels and the frequency of fast food consumption on the incidence of dysmenorrhea. This research is a quantitative study with a cross-sectional design. The research sample are student of SMK Kesehatan Islamic School aged 15-17 years with a total of 260 respondents and used the consecutive sampling technique method. Based on the results of the analysis using the Chi-Square test, it was shown that the  $p$ -value = 0.008 ( $p < 0.05$ ) with an OR value (95% CI) = 2.308 for the relationship of stress levels with dysmenorrhea events and also obtained a  $p$ -value value = 0.001 ( $p < 0.05$ ) with an OR value (95% CI) = 3,933 for the relationship of the frequency of fast food consumption with the incidence of dysmenorrhea. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between stress levels having 2.705 times chance and the frequency of fast food consumption having 3.600 times chance of the incidence of dysmenorrhea.*

*Keywords: fast food consumption, incidence of dysmenorrhea, stress level*

### ABSTRAK

Remaja perempuan yang sudah mengalami menstruasi akan mempunyai peluang terjadinya *dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* cenderung terjadi lebih sering dan lebih hebat, apabila disertai dengan kondisi stres dan memiliki kebiasaan mengkonsumsi *fast food*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dan frekuensi konsumsi *fast food* terhadap kejadian *dysmenorrhea*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Subjek penelitian adalah siswi aktif SMK Kesehatan Islamic School yang berumur 15-17 tahun dengan jumlah 170 responden dan menggunakan metode teknik *consecutive sampling*. Berdasarkan hasil dari analisis menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa nilai  $p$ -value = 0,008 ( $p < 0.05$ ) dengan nilai OR (95% CI) = 2,308 untuk hubungan tingkat stress dengan kejadian *dysmenorrhea* dan di peroleh juga nilai  $p$ -value = 0,001 ( $p < 0.05$ ) dengan nilai OR (95% CI) = 3,933 untuk

hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *dysmenorrhea*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres memiliki peluang sebesar 2,705 kali dan frekuensi konsumsi *fast food* memiliki peluang sebesar 3,600 kali terhadap kejadian *dysmenorrhea*.

Kata kunci: konsumsi *fast food*, kejadian *dysmenorrhea*, tingkat stres

## PENDAHULUAN

Remaja adalah kelompok usia dengan rentang 10-19 tahun yang dimana masa tersebut akan mengalami perubahan secara fisik, kematangan emosional dan biologis (Amaliyah et al., 2021; *World Health Organization*, 2018). Perubahan yang dialami pada remaja pria berbeda dengan yang di alami pada remaja wanita. Pada remaja wanita ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi merupakan terjadinya perdarahan secara periodik akibat terlepasnya lapisan dinding rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi (Bustam, 2015).

Pada remaja wanita yang sudah mengalami menstruasi, mempunyai peluang terjadinya gangguan kesehatan reproduksi yaitu nyeri saat menstruasi atau *dysmenorrhea*. Hal ini dibuktikan dari prevalensi kejadian *dysmenorrhea* menurut hasil penelitian Hayati, et al (2020) yang menyatakan bahwa remaja siswi SMA Pemuda Banjaran Bandung di Jawa Barat mengalami kejadian *dysmenorrhea* ringan sebesar 20,0% ; sedangkan yang mengalami kejadian *dysmenorrhea* sedang yaitu sebesar 33,3% dan yang mengalami kejadian *dysmenorrhea* berat yaitu sebesar 44,2%. Adapun hasil penelitian lainnya menurut Oktorika, et al (2020) yang menyatakan bahwa remaja siswi SMA Negeri 2 Kampar Provinsi Riau mengalami kejadian *dysmenorrhea* ringan sebesar 39,7%; sedangkan yang mengalami

kejadian *dysmenorrhea* sedang yaitu sebesar 16,8% dan yang mengalami kejadian *dysmenorrhea* berat yaitu sebesar 43,5%.

*Dysmenorrhea* adalah keluhan nyeri pada saat haid yang diakibatkan adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah biasanya dirasakan di bagian bawah perut hingga ke punggung bagian bawah (Lorita et al., 2017). Pada wanita yang mengalami nyeri saat menstruasi dapat terjadi lebih sering karena dipengaruhi adanya tekanan atau stres (Mantolas et al., 2019). Stres merupakan suatu reaksi tubuh yang mengalami perubahan situasi seperti fisik, psikis dan perilaku dari seseorang akan menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan baik dari tekanan internal maupun eksternal (Sandayanti et al., 2019).

Individu yang merasakan stres akan menyebabkan tubuh memproduksi hormon adrenalin. Hormon adrenalin yang meningkat dapat mengakibatkan otot rahim menjadi berkontraksi sehingga hal ini dapat mempengaruhi penurunan perfusi ke jaringan endometrium dan akan berdampak terhadap pembuluh darah menjadi terhambat karena adanya pengaruh dari otot uterus yang mengakibatkan suplai oksigen berkurang dan menjadi iskemik. Hal tersebut dapat menimbulkan terjadinya nyeri pada saat menstruasi (*dysmenorrhea*) (Rejeki dkk., 2019).

Hal ini di perkuat berdasarkan hasil penelitian menurut Putri et al (2021) yang diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara tingkat stres dengan *dysmenorrhea* pada remaja siswi kelas XI SMK Negeri 3 Palembang ( $p < 0,000$ ) dan memiliki kekuatan hubungan yang kuat  $r = 0,650$  yang artinya terdapat hubungan yang kuat antara tingkat stres dengan kejadian *dysmenorrhea* pada remaja putri di SMK Negeri 3 Palembang. Penyebab lain terjadinya *dysmenorrhea* juga salah satunya adalah mengkonsumsi makanan siap saji (*fast food*) (Soviyati & Siti, 2019). *Fast food* merupakan makanan yang dihidangkan secara praktis, mudah dikemas dan banyak tersebar di Indonesia (Bonita & Deny, 2017).

*Fast Food* mempunyai banyak kandungan radikal bebas yang dapat merusak membran sel di dalam tubuh. Membran sel sendiri mempunyai beberapa bagian seperti fosfolipid. Fosfolipid memiliki kandungan asam arakidonat yang akan disintesis menjadi prostaglandin. Prostaglandin berperan untuk merangsang otot rahim berkontraksi dan mengeluarkan darah pada saat haid. Maka, apabila terjadi penimbunan pada prostaglandin yang berlebihan dalam tubuh akan mengakibatkan *dysmenorrhea* (Soviyati & Siti, 2019). Hal ini di perkuat berdasarkan hasil penelitian menurut Hermawahyuni et al (2022) bahwa terdapat hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan *dysmenorrhea* pada remaja siswi kelas XI dan XII di SMK PGRI 1 Jakarta Timur ( $p < 0,000$ ) dan nilai OR (95% CI) = 2,734 yang artinya remaja siswi kelas XI dan XII di SMK

PGRI 1 Jakarta Timur yang memiliki frekuensi sering mengkonsumsi *fast food* berpeluang sebesar 2,734 kali untuk mengalami kejadian *dysmenorrhea*.

Berdasarkan studi terdahulu tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan frekuensi konsumsi *fast food* terhadap kejadian *dysmenorrhea* pada remaja SMK Kesehatan Fahd Islamic School di Kabupaten Bekasi.

## METODE

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

Alat pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner PSS-10 (*Perceived Stress Scale - 10*) untuk mengukur tingkat stres, kuesioner FACES (*Face Pain Score*) untuk mengukur kejadian *dysmenorrhea* dan kuesioner FFQ (*Food Frequency Questioner*) untuk mengukur frekuensi konsumsi *fast food*. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis univariat untuk melihat gambaran karakteristik, tingkat stres, frekuensi konsumsi *fast food* dan

kejadian *dysmenorrhea* subjek. Analisis bivariat menggunakan analisis *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% yaitu untuk melihat hubungan antara tingkat stres dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *dysmenorrhea*. Penelitian ini mendapatkan izin etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan No : 03/22.04/01715.

## HASIL

Penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan frekuensi konsumsi *fast food* terhadap kejadian *dysmenorrhea* pada remaja SMK Kesehatan Fahd *Islamic School* di Kabupaten Bekasi.

### Gambaran Karakteristik Subjek Remaja SMK Kesehatan Fahd *Islamic School* di Kabupaten Bekasi

Pada penelitian ini terdapat beberapa karakteristik subjek penelitian untuk memperjelas hasil penelitian. Data karakteristik subjek penelitian ini diantaranya adalah usia dan usia *menarche*. Hasil karakteristik subjek pada Tabel 4.1 berdasarkan usia bahwa lebih banyak subjek berusia 16 tahun sebanyak 86 subjek (50,6%), sedangkan yang berusia 17 tahun sebanyak 53 subjek (31,2%) dan yang berusia 15 tahun sebanyak 31

subjek (18,2%). Adapun hasil karakteristik berdasarkan usia *menarche* bahwa lebih banyak subjek memiliki usia *menarche*  $\leq 13$  tahun sebanyak 119 subjek (70,0%), sedangkan yang memiliki usia *menarche*  $> 13$  tahun sebanyak 51 subjek (30,0%).

### Gambaran Tingkat Stres, Frekuensi Konsumsi *Fast food* dan *Dysmenorrhea* pada Remaja SMK Kesehatan Fahd *Islamic School* di Kabupaten Bekasi

Berdasarkan hasil tingkat stres pada Tabel 2 menunjukkan bahwa subjek lebih banyak mengalami tingkat stres berat sebanyak 128 subjek (75,3%), sedangkan subjek yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 42 subjek (24,7%). Untuk variabel frekuensi konsumsi *fast food* pada penelitian menunjukkan bahwa subjek yang memiliki frekuensi sering dalam mengonsumsi *fast food* sebanyak 92 subjek (54,1%), sedangkan subjek yang memiliki frekuensi jarang untuk mengonsumsi *fast food* sebanyak 78 subjek (45,9%). Pada penelitian ini sebagian besar (65,3%) responden mengalami *dysmenorrhea*, sedangkan sisanya 34,7% tidak mengalami *dysmenorrhea*.

**Tabel 1.**  
Gambaran Karakteristik Menurut Usia dan Usia *Menarche* Pada Remaja di SMK Kesehatan *Islamic School* Tahun 2022

Karakteristik Subjek	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia :		
15 Tahun	31	18,2
16 Tahun	86	50,6
17 Tahun	53	31,2
Usia <i>Menarche</i> :		
$\leq 13$ Tahun	119	70,0
$> 13$ Tahun	51	30,0

Total	170	100,0
-------	-----	-------

**Tabel 2.**

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

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Tingkat Stres</b>		
Stres Berat	128	75,3
Stres Ringan	42	24,7
<b>Frekuensi <i>Fast Food</i></b>		
Sering	92	54,1
Jarang	78	45,9
<b>Kejadian <i>Dysmenorrhea</i></b>		
<i>Dysmenorrhea</i>	111	65,3
Tidak <i>Dysmenorrhea</i>	59	34,7
<b>Total</b>	<b>170</b>	<b>100,0</b>

**Tabel 3.**

**Hubungan Tingkat Stres dan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Terhadap Kejadian *Dysmenorrhea* Pada Remaja di SMK Kesehatan *Islamic School* Tahun 2022**

Variabel	Kejadian <i>Dysmenorrhea</i>				Total		OR (95% CI)	<i>p-value</i>
	<i>Dysmenorrhea</i>		Tidak <i>Dysmenorrhea</i>					
	n	%	n	%	n	%		
<b>Tingkat Stres</b>								
Stres Berat	91	71,1	37	28,9	128	100,0	2,705 (1,332-5,536)	0,006
Stres Ringan	20	47,6	22	52,4	42	100,0		
<b>Frekuensi <i>Fast Food</i></b>								
Sering	72	78,3	20	21,7	92	100,0	3,600 (1,851-7,001)	0,001
Jarang	39	50,0	39	50,0	78	100,0		

**Keterangan :**

OR = *Odds Ratio*

### **Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian *Dysmenorrhea***

Berdasarkan Tabel 3 hasil analisis tingkat stres dengan kejadian *dysmenorrhea* pada remaja siswi SMK Kesehatan Fahd *Islamic School* diperoleh bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat stres berat dengan kejadian *dysmenorrhea* sebanyak 91 subjek (71,1%) di bandingkan dengan subjek yang memiliki tingkat stres ringan dengan kejadian *dysmenorrhea* sebanyak 20 subjek (47,6%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *dysmenorrhea* pada remaja di

SMK Kesehatan Fahd *Islamic School* ( $p=0,006$ ). Selain itu, terdapat hasil nilai OR (95% CI) sebesar 2,705. Hal ini menunjukkan bahwa remaja siswi yang memiliki tingkat stres berat berpeluang sebesar 2,705 kali untuk mengalami kejadian *dysmenorrhea* dibandingkan dengan tingkat stres ringan.

### **Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Terhadap Kejadian *Dysmenorrhea***

Berdasarkan Tabel 3 hasil analisis frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *dysmenorrhea* pada remaja siswi SMK Kesehatan Fahd *Islamic School* diperoleh bahwa sebagian besar subjek

memiliki frekuensi sering mengkonsumsi *fast food* dengan kejadian *dysmenorrhea* sebanyak 72 subjek (78,3%), dibandingkan dengan subjek yang memiliki frekuensi jarang mengkonsumsi *fast food* dengan kejadian *dysmenorrhea* sebanyak 39 subjek (50,0%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *dysmenorrhea* pada remaja di SMK Kesehatan Fahd Islamic School ( $p < 0,001$ ). Selain itu, terdapat hasil nilai OR (95% CI) sebesar 3,600. Hal ini menunjukkan bahwa remaja siswi yang memiliki frekuensi sering mengkonsumsi *fast food* berpeluang sebesar 3,600 kali untuk mengalami kejadian *dysmenorrhea* dibandingkan dengan frekuensi jarang mengkonsumsi *fast food*.

## DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa terdapat hubungan tingkat stres terhadap kejadian *dysmenorrhea* dengan  $p\text{-value} = 0,006$ . Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fajarsari & Sugi (2022) bahwa remaja yang mengalami stres di pengaruhi dari adanya faktor belajar, selalu memikirkan masalahnya sendiri, dan kecenderungan memiliki perubahan emosional dikarenakan adanya beban tuntutan dari lingkungan sekitar atau aktivitas yang berlebihan. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil  $p\text{-value}$  sebesar 0,000 yang artinya bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan *dysmenorrhea* pada remaja

siswi kelas X-XII di SMK Citra Bangsa Mandiri Purwekorto. Adapun terdapat hasil penelitian yang sejalan dilakukan oleh Putri et al (2021), bahwa stres pada remaja dipicu karena adanya masalah yang sering dirasakan pada siswi kelas XI seperti adanya tuntutan dari keluarga, sosial, ekonomi dan tuntutan pembelajaran di sekolah. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil  $p\text{-value}$  sebesar 0,000 yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stres dengan *dysmenorrhea* pada remaja siswi kelas XI SMK Negeri 3 Palembang.

Menurut teori remaja yang mengalami stres akan menimbulkan adanya respon neuroendokrin yang menyebabkan *Corticotrophin Releasing Hormone* (CRH) sehingga hal ini akan menstimulasi sekresi *Adreno Corticotrophic Hormone* (ACTH) yang dapat meningkatkan sekresi kortisol adrenal. Pada hormon tersebut akan mempengaruhi sekresi *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) menjadi terhambat serta dapat mengganggu perkembangan pada folikel yang dapat terjadi ketidakseimbangan pada hormone prostaglandin. Pada hormone prostaglandin apabila terdapat peningkatan produksi prostaglandin maka akan mengakibatkan iskemia pada sel-sel *miometrium* dan menyebabkan kontraksi uterus menjadi tidak teratur sehingga muncul adanya rasa nyeri yang disebut dengan *dysmenorrhea* (Mantolas et al., 2019). Nyeri

menstruasi sering dirasakan oleh perempuan dengan kondisi psikologis yang kurang baik, seperti stres, depresi, cemas, dan merasakan sedih secara berlebihan. Adapun faktor penunjang lainnya yang dapat menimbulkan *dysmenorrhea* juga yaitu kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak bergizi dan seimbang, seperti mengkonsumsi *fast food* (Irtawati et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa terdapat hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *dysmenorrhea* menunjukkan  $p$ -value = 0,001. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hermawahyuni et al (2022) bahwa terdapat hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan *dysmenorrhea* pada remaja siswi kelas XI dan XII di SMK PGRI 1 Jakarta Timur dengan hasil  $p$ -value sebesar 0,000. Adapun hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh S. I. P. Sari & Atikah (2022) bahwa pada saat ini *fast food* sangat mudah di temukan dimana saja, khususnya *fast food* yang berada di sekitar sekolah, sehingga hal ini dapat memudahkan para remaja untuk mengkonsumsi *fast food* dikarenakan *fast food* memiliki proses pemasakan dalam waktu yang singkat, mudah ditemukan dimana saja dan harganya sesuai dengan uang saku pada siswi. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil  $p$ -value sebesar 0,000 yang artinya terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan *dysmenorrhea* di SMA 2 Pekanbaru.

Menurut teori kebiasaan mengkonsumsi *fast food* terus menerus akan berdampak pada kesehatan remaja, dikarenakan *fast food* memiliki kandungan yang tinggi kalori, gula, natrium dan lemak. Kandungan asam lemak tinggi yang terdapat pada *fast food* akan menimbulkan adanya radikal bebas. Hal tersebut akan memberikan efek buruk pada tubuh, sehingga menimbulkan adanya kerusakan pada membran sel. Membran sel memiliki komponen, salah satunya adalah fosfolipid memiliki fungsi sebagai penyedia asam arakidonat yang akan disintesis menjadi *prostaglandin*. *Prostaglandin* berfungsi untuk membantu rahim berkontraksi dan mengeluarkan lapisan rahim selama periode menstruasi, maka apabila terjadi penimbunan pada *prostaglandin* yang berlebihan dalam tubuh akan mengakibatkan *dysmenorrhea* (Kusumawati & Umi, 2020).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat stress dan frekuensi konsumsi *fast food* berhubungan dengan kejadian *dysmenorrhea*, dimana responden yang memiliki tingkat stress berat 2,7 kali lebih beresiko mengalami *dysmenorrhea* di bandingkan dengan yang mengalami stress ringan, hal serupa juga terjadi pada responden yang mengonsumsi makanan *fast food* 3,6 kali beresiko mengalami *dysmenorrhea*. Penelitian lanjutan dapat menggunakan variabel lain yang dapat mempengaruhi *dysmenorrhea*, seperti status gizi, riwayat keluarga, dan aktifitas fisik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMK Kesehatan Fahd *Islamic School* yang telah mengizinkan melakukan penelitian ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Amaliyah, M., Soeyono, R. D., Nurlaela, L., & Kritiastuti, D. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129-137.
- Bonita, I. A., & Deny, Y. F. (2017). Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Stunting SMP. *Journal Of Nutrition College*, 6(1), 52-60.
- Bustam, F. P. (2015). Hubungan antara Obesitas dengan Siklus menstruasi. *Jurnal Agromed Unila*, 2(4), 481-485.
- Fajarsari, D., & Sugi, P. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Siswi SMK Citra Bangsa Mandiri Purwokerto di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 18(1), 118-130.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Jurnal Ummul Qura*, XIII(1), 104-116.
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 132-142.
- Hermawahyuni, R., Sarah, H., & Rony, D. A. (2022). Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi SMK PGRI 1 Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 97-101.
- Irtawati, G. A., Korompis, M. D., & Betrang, J. R. (2018). Analisis Faktor Penyebab Dismenorea Pada Siswi di Asrama Puteri Madrasah Aliyah Negeri Model 1 Manado. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 5(2), 63-67.
- Kusumawati, I., & Umi, A. (2020). Konsumsi Makanan Siap Saji Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Dismenore Pada Remaja Ida. *Journal Of Holistics and Health Sciences*, 2(2), 68-77.
- Lorita, S., Ernawati, S., Nonon, S., Suprihatin, N. S., Ummu, S., Yulia, A. M., & Agusniar, T. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Mantolas, S. L., Trifonia, S. N., & Rosiana, G. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Keperawatan Angkatan VI Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Citra Husada Mandiri Kupang (CHMK). *CHMK MIDWIFERY Scientific Journal*, 2(1), 33-41.
- Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (IMT) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science*, 4(23), 122-129.
- Putri, P., Devi, M., & Dinda, D. N. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(1), 102-107.
- Rejeki, S., Bikmatul, K., & Riski, Y. (2019). Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 50-55.



- Sandayanti, V., Ade, U. D., & Jemino. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Disminorea Pada Mahasiswi Kedokteran di Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(1), 35–40.
- Sari, S. I. P., & Atikah, S. (2022). Lifestyle And Nutritional Status Of The Event Of Adolescent Women's Dysmenorrhea. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(2), 358–363.
- Siskandar, & Ahmad, M. (2021). Pengaruh Gaya Belajar Terhadap Tingkat Stres Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Polimedik Depok. *Cendekia*, 15(1), 28–43.
- Soviyati, E., & Siti, N. (2019). Hubungan Pengetahuan Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenorrhoe Pada Siswi Kelas VII DI SMPN 2 Jalaksana Kecamatan Jalaksana Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, 10(1), 28–33.
- World Health Organization. (2018). Handout for Module A Introduction. In *Department of Child and Adolescent Health and Development*.