



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 3 Gorontalo

The Relationship Between Stress Levels and Fast Food Consumption Patterns and Dysmenorrhea in Adolescent Girls at State Senior High School 3 Gorontalo

Vivi Kurnia Syukur Labasengko^{1*}, Herlina Jusuf², Nikmatisni Arsad³
^{1,2,3}Jurusan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

*Corresponding Author: Email : vivi_slkesmas@mahasiswa.ung.ac.id

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 29 Jun, 2025

Revised: 19 Aug, 2025

Accepted: 29 Sep, 2025

Kata Kunci:

Stres, Konsumsi, Makanan, Cepat Saji, Dismenore

Keywords:

Stress, Consumption, Food, Fast Food, Dysmenorrhea

DOI: [10.56338/jks.v8i9.8739](https://doi.org/10.56338/jks.v8i9.8739)

ABSTRAK

Dismenore adalah nyeri yang di rasakan oleh wanita usia produktif saat mengalami menstruasi yang terjadi di perut bagian bawah yang ditandai dengan rasa kram pada perut. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan tingkat stres dan pola konsumsi makanan cepat saji dengan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 3 Gorontalo. Metode penelitian digunakan adalah kuantitatif dengan desain cross sectional. populasi penelitian ini adalah kelas XI berjumlah 239 dengan Sampel penelitian berjumlah 150 responden. Analisis data menggunakan uji rank spearman. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar siswi kelas XI di SMA Negeri 3 Gorontalo mengalami tingkat stres sedang sebanyak 50 responden (33,3%), siswi yang sering mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 87 responden (58%), dan yang mengalami dismenore sedang sebanyak 72 responden (48%). Kesimpulan yakni ada hubungan tingkat stres dengan dismenore dengan (p value $0,000 < 0,005$) dengan kekuatan hubungan cukup kuat yakni $r = 0,440$. Ada hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dengan dismenore dengan ($p = 0,000 < 0,005$) dengan kekuatan hubungan kuat yakni $r = 0,649$. Saran penelitian, dapat menjadi gambaran dan pembelajaran bagi siswi untuk mengelola tingkat stres dan menerapkan pola hidup sehat dengan mengurangi mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan untuk mengurangi risiko dismenore.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain felt by women of productive age during menstruation that occurs in the lower abdomen characterized by abdominal cramps. The purpose of this study was to analyze the relationship between stress levels and fast food consumption patterns with dysmenorrhea in female adolescents at SMA Negeri 3 Gorontalo. The research method used was quantitative with a cross-sectional design. The population of this study was 239 grade XI students with a research sample of 150 respondents. Data analysis used the Spearman rank test. The results showed that most of the female students of grade XI at SMA Negeri 3 Gorontalo experienced moderate stress levels as many as 50 respondents (33.3%), female students who frequently consumed fast food as many as 87 respondents (58%), and those who experienced moderate dysmenorrhea as many as 72 respondents (48%). The conclusion is that there is a relationship between stress levels and dysmenorrhea with (p value $0.000 < 0.005$) with a fairly strong relationship strength of $r = 0.440$. There is a relationship between fast food consumption patterns and dysmenorrhea ($p = 0.000 < 0.005$) with a strong relationship strength of $r = 0.649$. Research suggestions, can be an illustration and learning for female students to manage stress levels and implement a healthy lifestyle by reducing excessive fast food consumption to reduce the risk of dysmenorrhea.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perkembangan hormon terbentuk, usia remaja adalah usia 10-19 tahun di mana terjadi masa peralihan dan pertumbuhan yang cepat dari segi fisiologis, psikologis, mental, emosional, sosial dan perkembangan organ-organ reproduksi. Menurut penelitian Mivanda (2023) 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.

Masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar perempuan pada saat mengalami menstruasi adanya rasa tidak nyaman sampai dengan rasa nyeri yang hebat. Hal ini dapat disebut sebagai nyeri haid atau dismenore. dismenore adalah rasa nyeri dan kram di perut bagian bawah yang sering kali disertai dengan gejala lain seperti berkeringat, sakit kepala, mual, muntah, diare, gemetar, dan kesemutan yang muncul tepat sebelum atau selama menstruasi (Fitriyah, 2024). dismenore biasanya terjadi sejak 6-12 bulan pertama setelah menarche dan hampir 50% terjadi gejala lebih parah setelah 5 tahun menarche (Putra Syah Amrullah (2024).

Data dari World Health organization (WHO) tahun 2020 terdapat 1.769.425 jiwa dengan 90% wanita di dunia mengalami dismenore berat (Pratiwi, Tamalsir and Riyanti, 2024). Prevalensi dismenore di Indonesia terdapat 107.673 jiwa dengan 64,25%, terdapat 59.671 jiwa (54,89%) yang mengalami dismenore primer dan terdapat 9.496 jiwa (9,36) yang mengalami dismenore sekunder (Christiana Elisa, 2023).

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (kemenkes RI) tahun 2021 bahwa jumlah perempuan yang mengalami dismenore mencapai 109.657 di Indonesia. Data tersebut terbagi menjadi dua bagian, yakni 62.573 individu menderita dismenore primer, dan 9.596 individu menderita dismenore sekunder. Prevalensi dismenore pada wanita usai produktif menunjukkan bahwa 30% sampai 60% remaja putri yang mengalami nyeri haid (dismenore) mengalami hambatan dalam melakukan kegiatan atau aktivitas belajar di sekolah yakni dengan kehadiran 7% sampai 15% (Divayani, 2024).

Hasil dari penelitian pusat informasi dan konseling kesehatan reproduksi (PIK-KRR) pada penelitian terdapat 72,89% wanita yang mengalami dismenore primer dan 27,11 wanita yang mengalami dismenore sekunder (Ratnasari 2022).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo pada laporan bulanan pelayanan kesehatan usia sekolah dan remaja tahun 2023. Pada remaja putri di kota gorontalo terdapat 961 remaja putri yang melakukan kunjungan terkait permasalahan menstruasi (Dinkes Provinsi Gorontalo, 2023). Data dari Dinas Kesehatan Kota Gorontalo secara keseluruhan dari tahun 2022 terdapat 218 yang mengalami masalah menstruasi kemudian pada tahun 2023 terdapat 96 remaja putri yang mengalami masalah menstruasi dan pada tahun 2024 sampai bulan Oktober terdapat 66 remaja putri yang mengalami masalah kesehatan (Dinkes Kota Gorontalo, 2024)

Tingkat stres merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi siklus pada menstruasi karena stres merupakan respon fisiologis dan psikologis alami pada tekanan atau beban hidup yang sering di alami oleh individu pada kehidupan sehari-hari. Stres memiliki dampak pada kesehatan remaja karena pelepasan hormon seperti kortisol. hormon kortisol dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara hormonal pada hormon reproduksi, salah satunya adalah perubahan pada siklus menstruasi, perubahan pada siklus hormon ini dapat mempengaruhi keparahan nyeri yang di alami remaja putri saat menstruasi (Awa, Purwanti and Ilmiah, 2024).

Kebiasaan Pola makan yang tidak sehat juga merupakan salah satu faktor yang memicu permasalahan pada menstruasi di karena kan makanan cepat saji (Fast food) adalah makanan yang tidak sehat bagi tubuh remaja putri karena mengandung tinggi lemak, tinggi natrium, tinggi kalori, tinggi gula, dan serat vitaminnya rendah. Asam lemak yang terkandung pada makanan cepat saji dapat mengganggu metabolisme progesterone pada fase luteal dan siklus menstruasi (Rahma, 2021). Kandungan pada makanan cepat saji tidak seimbang jika di konsumsi secara terus menerus oleh remaja putri hal ini dapat menimbulkan permasalahan gizi, dapat menimbulkan risiko penyakit seperti obesitas, gangguan kulit, dan gangguan dalam siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil observasi data awal yang di lakukan di SMA Negeri 3 Gorontalo bahwa terdapat kejadian dismenore melalui data dari UKS Sekolah selanjutnya melakukan wawancara Ketua PMR di SMA Negeri 3 Gorontalo bahwa terdapat 151 kejadian dismenore. Melalui buku data pasien terdapat 2/3 siswi setiap minggu yang mengeluh merasakan nyeri haid dan juga ada beberapa siswi

yang meminta obat untuk merendahkan rasa nyeri, dan terdapat juga siswi yang harus pulang karena tidak tahan dengan nyeri haid yang di rasakannya.

Hasil wawancara dengan 5 siswi kelas XI, bahwa mereka semua mengalami nyeri haid. 2 siswi mengalami nyeri haid di hari pertama, 1 siswi mengalami nyeri sebelum menstruasi, 1 siswi mengalami nyeri haid di hari ketiga menstruasi, dan 1 siswi terakhir mengalami nyeri haid di hari terakhir menstruasi. Dan semua siswi tersebut mengonsumsi makanan cepat saji di sekolah seperti bakso, mie instan dan lain-lain dan dari wawancara tersebut ada siswi yang mengeluh rasa nyeri yang di alami mempengaruhi belajar jika nyeri haid yang di rasakannya datang saat pembelajaran di dalam kelas. Alasan penelitian mengambil di SMA Negeri 3 Gorontalo karena terdapat data kejadian dismenore yang diperoleh dari pihak UKS, dan variabel yang di teliti pun ada di sana yakni fast food dan tingkat stres yang di pengaruhi oleh pembelajaran dan faktor lainnya

METODE PENELITIAN

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini di laksanakan selama 2 minggu. Dari tanggal 21 April – 3 Mei tahun 2025 di SMA Negeri 3 Gorontalo.

Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian observasional analitik, menggunakan pendekatan cross sectional.

Populasi dan Sampel

populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI di SMA Negeri 3 Gorontalo yang terdiri dari 12 kelas dengan populasi penelitian 239 siswi. Menentukan besar sampel menggunakan rumus slovin dengan presentasi kelonggaran yang di gunakan adalah 0,005 (5%) sehingga besar sampel yakni 150 responden. teknik pengambilan sampel menggunakan teknik propotional simple random. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat. Pada analisis data bivariat menggunakan uji non parametrik Spearmen Rho atau uji Rank Spearmen.

HASIL

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri Haid (Dismenore)

No	<i>Dismenore</i>	Jumlah	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Nyeri Ringan	51	34,0
2	Nyeri sedang	72	48,0
3	Nyeri Berat	27	18,0
Jumlah		150	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 150 responden siswi di SMA Negeri 3 Gorontalo, yang sudah mengalami dismenore berat sebanyak 27 responden (18,0%), sisiwi yang mengalami dismenore sedang sebanyak 72 responden (48,0%), kemudian siswi yang mengalami dismenore ringan sebanyak 51 responden (34,0%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

No	Tingkat Stres	Jumlah	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	40	26,7
2	Stres Ringan	34	22,7
3	Stres Sedang	50	33,3
4	Stres Berat	16	10,7
5	Sangat Berat	10	6,7
Jumlah		150	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 150 responden siswi di SMA Negeri 3 Gorontalo, yang tidak mengalami stres berjumlah 40 responden (26,7%), siswi yang mengalami stres ringan sebanyak 34 responden (22,7%), kemudian siswi yang mengalami stres sedang sebanyak 50 responden (33,3%) siswi yang mengalami stres berat sebanyak 16 responden (10,7%) dan siswi yang mengalami tekanan stres sangat berat sebanyak 10 responden (6,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Fast food

No	Konsumsi Fast food	Jumlah	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tidak Sering	63	42,0
2	Sering	87	58,0
Jumlah		150	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 150 responden siswi di SMA Negeri 3 Gorontalo, yang sering mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) sebanyak 87 responden (58%) dan tidak sering mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) sebanyak 63 responden (42%).

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 4 Distribusi Hubungan Tingkat Stres Dengan Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Gorontalo

Tingkat Stres	Dismenore						Jumlah	
	Nyeri ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat			
	n	%	n	%	n	%	N	%
Normal	23	15,3	17	11,3	0	0	40	26,7
Stres Ringan	11	7,3	19	12,7	4	2,7	34	22,7
Stres Sedang	16	10,7	24	16,0	10	6,7	50	33,3

Stres Berat	1	0,7	5	3,3	10	6,7	16	10,7
Sangat Berat	0	0	7	4,7	3	2,0	10	6,7
Total	51	34,0	72	48,0	27	18,0	150	100
Uji Rank Spearman	$p\text{-value} = 0,000$		$0,005$		$r = 0,440$			

Sumber: data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4 Menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami stres sangat berat dengan dismenore berat sebanyak 3 responden (2,0%), siswi yang mengalami stres berat dengan dismenore berat 10 responden (6,7%), kemudian siswi yang mengalami stres sedang dengan dismenore sedang sebanyak 24 responden (16%), siswi yang mengalami stres ringan dengan dismenore ringan 11 responden (7,3%) siswi yang memiliki stres ringan dengan dismenore sedang sebanyak 19 responden (12,7%), dan siswi yang memiliki stres ringan dengan dismenore berat sebanyak 4 responden (2,7%).

Hasil uji korelasi rank spearman menunjukkan bahwa $p\text{ value} = 0,000 < 0,005$ ada hubungan yang signifikan variabel antara tingkat stres dengan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 3 Gorontalo. dengan kekuatan hubungan cukup kuat yakni nilai korelasi $r = 0,44$

Tabel 5 Distribusi Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 0 Gorontalo

Pola Konsumsi Makanan Cepat saji (<i>fast food</i>)	Dismenore						Jumlah	
	Nyeri ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Tidak sering	45	30,0	16	10,7	2	1,3	63	42,0
sering	6	4,0	56	37,3	25	16,7	87	58,0
Total	51	34,0	72	48,0	27	18,0	150	100
Test Rank Sperman	$p\text{-value} = 0,000$		$< 0,005$		$r = 0,649$			

Sumber: data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa siswi yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji dan mengalami Dismenore Sedang sebanyak 56 siswi (37,3%), siswi yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji dan mengalami nyeri berat sebanyak 25 siswi (16,7%) sedangkan siswi yang tidak sering mengkonsumsi makanan cepat saji dan mengalami nyeri ringan sebanyak 45 siswi (30,0%) dan siswi yang tidak sering mengkonsumsi makanan cepat saji dan mengalami nyeri sedang sebanyak 16 siswi (10,7%) dan siswi yang tidak sering mengkonsumsi makanan cepat saji tetapi mengalami nyeri berat sebanyak 2 responden (1,3%).

Hasil uji korelasi rank spearman menunjukkan bahwa $p\text{ value} = 0,000 < 0,005$ yakni ada hubungan yang signifikan antara variabel pola konsumsi makanan cepat saji dengan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 3 Gorontalo dengan kekuatan hubungan kuat yakni nilai korelasi $r = 0,649$.

PEMBAHASAN

Hubungan Tingkat Stres Dengan Dismenore pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Gorontalo

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa remaja putri yang mengalami stres ringan berjumlah 34 responden (26,3%), dengan dismenore ringan sebanyak 11 responden (7,3%), dismenore ringan sebanyak 19 responden (12,7%), dismenore berat sebanyak 4 responden (2,7%). Remaja putri yang memiliki tingkat stres sedang berjumlah 50 responden (33,3%), dengan dismenore ringan sebanyak 16 responden (10,7%), dismenore sedang sebanyak 24 responden (16,0%), dismenore berat sebanyak 10 responden (6,7%). Remaja putri yang mengalami stres berat berjumlah 16 responden (10,7%), dengan dismenore ringan sebanyak 1 responden (0,7%), dismenore sedang sebanyak 5 responden (3,3%), dismenore berat sebanyak 10 responden (6,7%). Dan remaja putri yang mengalami stres sangat berat berjumlah 10 responden (6,7%), dengan dismenore ringan (0%), dismenore sedang sebanyak 7 responden (4,7%), dismenore berat sebanyak 3 responden (2,0%).

Hasil uji statistik rank spearman menunjukkan nilai korelasi $r = 0,440$ dan $p \text{ value} = 0,000 < 0,005$. Maka dapat disimpulkan ada hubungan tingkat stres dengan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 3 Gorontalo. Nilai koefisien korelasi spearman rank ini sebesar 0,440 menunjukkan jika kekuatan hubungan antara dua variabel tersebut pada kategori cukup kuat.

Stres adalah respon alami dari tubuh kita ketika mengalami suatu tekanan dari lingkungan. Menurut Teori selye dalam isaac (2004), menggambarkan bahwa stres sebagai respon tubuh non spesifik terhadap tuntutan apapun, tanpa membedakan tuntutan itu positif atau negatif ini berarti bahwa tubuh akan merespon stres dengan cara yang sama, terlepas dari jenis stresornya atau penyebab dari stres tertentu (Anggaraeni D.P, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata siswi di SMA Negeri 3 Gorontalo kelas XI mengalami stres sedang dengan dismenore sedang sebanyak 24 responden (16%) dan siswi yang mengalami dismenore berat sebanyak 10 responden (6,7%). Hal dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tekanan akademik seperti tugas, ujian, untuk mempertahankan nilai tetap stabil, faktor kedua adalah hubungan sosial, hal ini dapat menjadi faktor siswi mengalami tekanan stres, pertemanan yang tidak sehat dapat mendorong siswi mengalami stres. Dan faktor diluar dari sekolah seperti masalah keluarga, ekonomi, dll.

Dampak dari stres ini banyak salah satunya dapat mempengaruhi kesehatan mental maupun fisik seseorang. Salah satu dampak kesehatan adalah dismenore. Siswi yang mengalami stres akan memperburuk rasa nyeri menstruasi. hal ini karena mempengaruhi keseimbangan hormonal, dimana siswi yang mengalami tekanan stres pada dirinya akan memproduksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi pada rahim lebih kuat, serta akan mempengaruhi sistem saraf yang meningkatkan sensitivitas terhadap rasa nyeri, hal inilah yang dapat meningkatkan rasa nyeri yang dialami oleh remaja putri (Arista, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi yang mengalami stres ringan dan mengalami dismenore berat sebanyak 4 responden (2,7%), hal ini dapat dipengaruhi oleh pola hidup yang tidak sehat. Siswi yang mengalami tingkat stres ringan dapat memperburuk dismenore, meskipun tampak relatif tidak signifikan dapat mengalami dismenore berat karena beberapa faktor. Stres ringan pun dapat mengganggu sistem endokrin, memicu pelepasan hormon yang dapat menyebabkan kram dan rasa nyeri yang dirasakan. Sensitivitas pada masing-masing individu tidaklah sama, sehingga tingkat stres ringan pun dapat memperburuk gejala dismenore hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti siswi tersebut sering mengonsumsi fast food, kurangnya aktivitas fisik, pola tidur yang tidak teratur, faktor genetik seperti terdapat riwayat dismenore, dll.

Adapun siswi yang mengalami stres berat dengan dismenore ringan sebanyak 1 responden (0,7%), Siswi dapat mengalami stres berat dan dismenore ringan karena beberapa faktor yang saling terkait, seperti tingkat toleransi nyeri yang tinggi, manajemen stres yang efektif melalui teknik relaksasi, aktivitas fisik, atau strategi coping yang baik, serta faktor hormonal dan fisiologis yang unik

pada setiap individu, sehingga meskipun mengalami stres berat akibat tekanan akademik, sosial, atau emosional, nyeri menstruasi yang dirasakan tidak selalu sebanding dengan tingkat stres yang dialami. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek, termasuk gaya hidup sehat, dukungan sosial dari keluarga dan teman, kondisi kesehatan secara keseluruhan, serta kemampuan individu dalam mengelola stres dan nyeri. Selain itu, faktor genetik, lingkungan, dan pengalaman hidup juga dapat berperan dalam menentukan bagaimana siswa merespons stres dan nyeri menstruasi.

penelitian ini, sejalan dengan penelitian Mantolas, et al (2019), bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore, hal karena faktor stres merupakan salah satu faktor yang memperburuk dismenore. Semakin tinggi tingkat stres semakin kuat rasa nyeri yang dirasakan.

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. Begitu pun 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 (Mivanda Della, 2023).

Hubungan Pola Konsumsi makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Gorontalo

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa remaja putri yang sering mengonsumsi makanan cepat saji berjumlah 87 responden (58%) dengan dismenore ringan sebanyak 6 responden (4%), dismenore sedang sebanyak 56 responden (37,3), dismenore berat sebanyak 25 responden (16,7%). Dan remaja putri yang tidak sering mengonsumsi makanan cepat saji berjumlah 63 responden (42%) dengan dismenore ringan sebanyak 45 responden (30%), dismenore sedang sebanyak 16 responden (10,7%), dismenore berat sebanyak 2 responden (1,3%).

Hasil uji statistik rank spearman menunjukkan nilai korelasi $r = 0,649$ dan $p \text{ value} = 0,000 < 0,005$. Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dengan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 3 Gorontalo. Nilai koefisien korelasi spearman rank ini sebesar 0,649 menunjukkan jika kekuatan hubungan antara dua variabel tersebut pada kategori kuat.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi yang sering mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan dismenore ringan sebanyak 6 responden (4%). Hal ini dapat dipengaruhi oleh jenis dan jumlah fast food yang dikonsumsi oleh siswi tersebut. Pemilihan jenis fast food juga dapat memicu rasa nyeri yang dirasakan. Karena kandungan di setiap jenis makanan fast food berbeda. Hal ini menjadi salah satu faktor yang menyebabkan rasa nyeri yang dirasakan tidaklah parah. Seperti yang diketahui bahwa makanan fast food memiliki kandungan zat yang dapat memicu tingkat nyeri menstruasi serta dapat meningkatkan prostaglandin yakni zat yang menyebabkan nyeri haid.

Jenis makanan fast food yang sedikit mengandung lemak trans, asam lemak jenuh, dan rendah gula yakni ayam panggang, roti gandum, bakso dengan isian daging sapi atau ayam tanpa racikan instan dapat menjadi pilihan makanan fast food yang rendah prostaglandin pada tubuh sehingga ini akan mengurangi rasa nyeri jika dikonsumsi tidak berlebihan. Siswi yang sering melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dapat membantu melancarkan aliran darah dan pelepasan endorfin (zat-zat dalam tubuh) yang bisa mengurangi dismenore. Stres bisa memperburuk dismenore.

Jika remaja tersebut memiliki gaya hidup yang santai dan tidak mudah stres, nyeri haid bisa lebih ringan meskipun makanannya kurang sehat. Makanan cepat saji memang bisa berkontribusi terhadap dismenore yang lebih berat, tetapi tingkat keparahan nyeri haid dipengaruhi oleh banyak faktor lain, seperti genetik, aktivitas fisik, stres, dan status hormon. Jadi, meskipun pola makannya kurang baik, bisa saja remaja putri tersebut mengalami dismenore ringan karena faktor-faktor pendukung lain yang menyeimbangkan dampaknya.

Adapun siswi yang tidak sering mengonsumsi makanan cepat saji tetapi mengalami dismenore berat sebanyak 2 responden (1,3%). hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti stres, kurang aktivitas fisik, kurangnya istirahat. Siswi yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji tetapi mengalami dismenore berat kemungkinan disebabkan oleh faktor lain seperti ketidakseimbangan hormon, stres yang tinggi, kurangnya aktivitas fisik, riwayat genetik, atau adanya kondisi medis tertentu seperti endometriosis. Meskipun pola makannya sehat, nyeri haid tetap bisa terjadi jika tubuhnya memproduksi prostaglandin berlebih atau tidak mendapat cukup nutrisi penting yang membantu meredakan nyeri, seperti magnesium dan omega-3. Jadi, penyebab dismenore tidak hanya bergantung pada pola makan, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikologis lainnya.

Berdasarkan hasil observasi terdapat 6 kantin yang menjual berbagai jenis makanan fast food di lingkungan sekolah, seperti pentol kuah, burger, bakso kuah, bakso bakar, somay, cilok, otak-otak, gorengan, mie instan, dan lain lain. sehingga menjadi faktor mengapa remaja lebih memilih sering mengonsumsi makanan cepat saji. Terdapat 56 responden (37,3%) yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dengan dismenore sedang. saat berada di sekolah atau saat berkumpul dengan teman-temannya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri mengurangi rasa nyeri dengan cara istirahat/tidur, kompres air hangat, minum air hangat, mengonsumsi obat, dan dibiarkan saja sampai rasa nyerinya menghilang. Terdapat 20 responden yang mengonsumsi obat pereda nyeri yakni kiranti dan 130 responden yang tidak mengonsumsi obat. Rata-rata remaja putri di SMA Negeri 3 Gorontalo tidak melakukan pemeriksaan dismenore sehingga mereka tidak mengetahui bahwa nyeri yang dirasakan dismenore primer atau dismenore sekunder. terdapat 96 remaja putri yang mengeluh dengan dismenore karena mengganggu aktivitas di sekolah. dismenore yang dirasakan sering muncul pada hari pertama sampai dengan hari ketiga dan sebelum menstruasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kunia, (2024), dalam penelitiannya ada hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri mahasiswa gizi semester akhir ikbis surabaya dengan p-value 0,003.

Faktor yang menyebabkan terjadinya dismenore yaitu adanya zat kimia prostaglandin yang kurang stabil. Senyawa kimia prostaglandin berfungsi dalam pengelolaan sistem dalam tubuh seperti kegiatan usus, kontraksi uterus, dan perubahan massa pembuluh darah. Kadar senyawa kimia prostaglandin yang berlebih akan menyebabkan bertambahnya kontraksi uterus sehingga mengakibatkan rasa nyeri yang bertambah. Senyawa prostaglandin yang berlebihan akan tersebar dalam tubuh sehingga dapat meningkatkan aktivitas usus besar. Dengan kejadian meningkatnya aktivitas usus besar senyawa tersebut dapat sering menyebabkan sakit kepala, dan mual pada saat menstruasi (Salsabila, 2022).

Pola makan merupakan faktor yang mempengaruhi dismenore, di mana konsumsi makanan tertentu, seperti makanan fast food yang tinggi lemak dan rendah serat. Makanan cepat saji mengandung radikal bebas yang berasal dari lemak trans yang dapat merusak membran sel dalam tubuh. Ketika membran sel rusak, akan berpengaruh terhadap salah satu komponen yaitu fosfolipid, Fosfolipid berperan dalam menyediakan asam arakidonat untuk sintesis prostaglandin dalam tubuh. Fungsi utama prostaglandin membantu kontraksi rahim untuk meluruhkan lapisan dinding rahim selama menstruasi, apabila pada saat menstruasi terjadi penumpukan hormon prostaglandin dengan jumlah yang banyak akan menyebabkan nyeri yang berlebih pada saat haid/dismenorea (Amani Z.F, 2022)

KESIMPULAN

Ada hubungan tingkat stres dengan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 3 Gorontalo dengan hasil uji statistik rank spearman menunjukkan nilai korelasi $r = 0,440$ dan $p \text{ value} = 0,000 <$

0,005. Nilai koefisien korelasi spearman rank ini sebesar 0,440 menunjukkan jika kekuatan hubungan antara dua variabel tersebut pada kategori cukup kuat.

Ada hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dengan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 3 Gorontalo dengan hasil uji korelasi rank spearman menunjukkan bahwa p value = 0,000 < 0,005 yakni ada hubungan yang signifikan antara variabel pola konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 3 Gorontalo dengan kekuatan hubungan kuat yakni nilai korelasi $r = 0,649$.

SARAN

Bagi Siswi. Remaja putri dapat lebih mengelola tekanan stres dengan melakukan relaksasi pikiran, melakukan hal yang positif, yoga dan hal positif lain untuk membantu mengurangi rasa dismenore

Mengurangi mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi gula, garam, dan lemak untuk mengurangi gejala dismenore

Meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat dengan melakukan makan makanan yang seimbang, melakukan aktivitas fisik, tidur yang cukup serta dapat mengontrol tingkat stresnya

Bagi Masyarakat. Pentingnya memilih mengonsumsi makanan yang sehat dengan memahami dampak dari mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan. Mengontrol tekanan stres dengan menerapkan pola hidup yang sehat dengan melakukan beberapa kegiatan yang dapat mengurangi rasa stres

Bagi Sekolah. Memberikan edukasi tentang pola konsumsi makanan yang sehat pada remaja putri. Meningkatkan edukasi terkait dismenore pada remaja putri. Bagi Jurusan Kesehatan Masyarakat Jurusan kesehatan

Diharapkan dapat mengembangkan program edukasi kesehatan tentang pengelolaan stres dan pola hidup sehat untuk remaja putri terutama disekolah-sekolah. serta dapat melakukan intervensi berbasis masyarakat untuk mengurangi gejala dari dismenore.

Penelitian selanjutnya disarankan dapat lebih mengeksplorasi hubungan antara faktor-faktor lain, seperti kualitas tidur, status gizi, aktivitas fisik dengan kejadian dismenore, selain itu penelitian selanjutnya dapat mengembangkan intervensi untuk mengurangi gejala dismenore pada remaja putri seperti program pengelolaan stres, dan edukasi tentang pola hidup sehat untuk meminimalisir terjadinya dismenore pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Amani Z.F, Ampera D, Emilia E, Mutiara E, dan J. (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), pp. 15–23. Available at: <https://doi.org/10.15294/spnj.v4i2.58311>.
- Anggaraeni D.P (2018) 'Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Perubahan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas X Di SMAN Tempeh Lumajang', *Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya, Malang*. [Preprint].
- Arista, M.. (2017) 'Hubungan Tingkat stres dengan Kejadian Dysmenorrea pada Remaja Putri di MAN 1 Kota Madiun', *Doctoral dissertation* [Preprint].
- Awa, C.R.N.A., Purwanti, A.S. and Ilmiah, W.S. (2024) 'Hubungan Tingkat Stres Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Disminore Primer Pada Remaja Putri', *Indonesian Journal of Health Science*, 4(3), pp. 187–198. Available at: <https://doi.org/10.54957/ijhs.v4i3.810>.
- Christiana Elisa, Nindawi, M.R.Y. (2023) 'Derajat Dismenore Pada Mahasiswi Diii Keperawatan Yang Mengalami Obesitas Di Politeknik Negeri Madura', *SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri)*, 6(2), pp. 84–89. Available at: <https://doi.org/10.31102/bidadari.2023.6.2.84-89>.

- Divayani, A.A.I.M. (2024) implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Remaja Dismenore Dengan Gangguan Rasa Nyaman di Wilayah Puskesmas II Denpasar Selatan, Karya ilmiah Poltekkes Denpasar. Available at: <https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/12438/>.
- Fitriyah, A.N. (2024) 'Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMP Kartika II-1', Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu [Preprint], (September).
- Mantolas, S.L., Nurwela, T.S. and Gerontini, R. (2019) 'Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi keperawatan angkatan VI Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STUKES) Citra Husada Mandiri Kupang (CHMK)', CHMK Midwifery Scientific Journal, 2(1), pp. 33–41.
- Mivanda Della, Follana Willia, A. (2023) 'Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri', Muhammadiyah Journal of Midwifery, 4(1), p. 34. Available at: <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.34-46>.
- Pratiwi, H.G., Tamalsir, D. and Riyanti, N. (2024) 'Hubungan anemia dengan derajat dismenore pada mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran universitas pattimura tahun akademik 2022/2023', Pameri (Pattimura Medical Review), 6(1), p. 44.
- Putra Syah Amrullah, SKP. Nicko, Noviardi, I. (2024) 'Analisa Faktor Risiko Dismenore Primer Dan Dismenore Sekunder Pada Mahasiswi', Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan kesehatan, 34(1), pp. 166–176.
- Rahma, B. (2021) 'Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi', Jurnal Health Sains, 2(4), pp. 432–443. Available at: <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i4.151>.
- Ratnasari F, Suprobawati P. D., Tias E, Septian F, Ramadhayanti G, Muhndandar S. I, Rahayu K, Mentari, Qamrul S, Ningsih W.S, Hartati S, Nurpaidah T, Y. (2022) 'Kupas tuntas gangguan menstruasi dismenore pada remaja', Nusantara Hasana Journal, 1(12), pp. 1–6.
- Salsabila, H. (2022) 'Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada mahasiswi Tingkat Akhir di Stikes Hang tuah Surabaya', 2(8.5.2017), pp. 2003–2005.