



# Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi SMA Negeri 7 Malang

Hazna Adelia Hidayat, Paramytha Magdalena Sukarno Putri \*, Sapto Adi, Endang Sri Redjeki

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: paramytha.magdalena.fik@um.ac.id

Paper received: 20-6-2024; revised: 1-7-2024; accepted: 2-7-2024

## Abstract

The East Java Adolescent Reproductive Health Survey in 2021 revealed that approximately 4,297 people (90,25%) experienced primary dysmenorrhea. The purpose of this study was to determine the relationship between BMI, menarche age, stress level and fast food consumption on the incidence of primary dysmenorrhea. The research location was SMAN 7 Malang, using cross sectional analytic study design research method. The results of this study were 187 students (92,6%) who experienced primary dysmenorrhea, menarche age of 9-12 years as many as 135 students (66,8%), abnormal BMI as many as 92 students (45,5%), students who experienced stress as many as 124 students (61,4%) and frequent consumption of fast food as many as 135 students (66,8%). The conclusion of this study is that there is no relationship between the variable age of menarche and primary dysmenorrhea, there is no relationship between the IMT variable and primary dysmenorrhea, there is a relationship between the stress level variable and the incidence of primary dysmenorrhea ( $p=0,037$ ) and the fast food consumption variable with primary dysmenorrhea ( $p=0,042$ ). Suggestions from researchers to reduce the number of primary dysmenorrhea, namely by reducing the burden of stress on patients by taking a holistic approach and managing a diet with balanced nutrition.

**Keywords:** primary dysmenorrhea; stress; fast food

## Abstrak

Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Jawa Timur pada tahun 2021 mengungkapkan, kurang lebih ada 4.297 orang (90,25%) yang mengalami dismenore primer. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara IMT, usia menarche, tingkat stres dan konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore primer. Lokasi penelitian di SMAN 7 Malang, menggunakan metode penelitian desain studi analitik cross sectional. Hasil penelitian ini siswi yang mengalami dismenore primer sejumlah 187 siswi (92,6%), usia menarche 9-12 tahun sebanyak 135 siswi (66,8%), IMT tidak normal sejumlah 92 siswi (45,5%), siswi yang mengalami stres sebanyak 124 siswi (61,4%) dan sering konsumsi makanan cepat saji sebanyak 135 siswi (66,8%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak adanya keterkaitan antara variabel usia menarche dengan dismenore primer, tidak adanya keterkaitan antara variabel IMT dengan dismenore primer, adanya keterkaitan antara variabel tingkat stres dengan kejadian dismenore primer ( $p=0,037$ ) dan variabel konsumsi makanan cepat saji dengan dismenore primer ( $p=0,042$ ). Saran dari peneliti untuk mengurangi angka dismenore primer, yaitu dengan mengurangi beban stres pada penderita dengan melakukan pendekatan holistik dan mengatur pola makan dengan gizi yang seimbang.

**Kata kunci:** dismenore primer; stres; makanan cepat saji

## 1. Pendahuluan

Fase remaja merupakan fase peralihan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa (Syafriani, 2021). Tubuh mengalami pertumbuhan, perkembangan dan perubahan yang signifikan pada fase tersebut. Perubahan tersebut meliputi aspek biologi, kognitif, emosional dan sosial (Nasution *et al.*, 2023). Perubahan ini yang biasa dikenal dengan pubertas.

Perubahan yang dialami remaja, mencakup tumbuhnya jenggot, kumis, mimpi basah, payudara membesar, pinggul melebar, dan menstruasi atau menarche (Permatasari & Suprayitno, 2021).

Menstruasi atau menarche yang dialami oleh remaja putri, menandakan matangnya organ reproduksi pada wanita. Menarche merupakan masa awal menstruasi yang biasanya dialami oleh remaja putri dan untuk menandakan organ reproduksinya sudah mulai berkembang (Fitriani, 2020). Menstruasi dapat mengakibatkan gangguan kesehatan yang disebut fase pramenstruasi, yaitu munculnya gangguan psikologis, meliputi perasaan yang mudah berubah, gelisah, tegang, cemas ataupun penurunan konsentrasi (Yulianingsih *et al.*, 2020). Terjadinya dismenore saat menstruasi juga sering terjadi pada wanita. Dismenore adalah nyeri pada bagian panggul yang dapat menjalar ke punggung, diakibatkan kadar prostaglandin yang meningkat (Fitriani, 2020).

Kejadian dismenore dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari, terutama aktivitas yang dilakukan oleh remaja di sekolah. Remaja yang beraktivitas di sekolah dan mengalami nyeri haid, dapat mengalami gangguan saat belajar dikarenakan melibatkan fisik seseorang (Indah & Susilowati, 2022). Perubahan tersebut memiliki potensi untuk mempengaruhi pencapaian prestasi akademik dan non-akademik siswi selama berada di lingkungan sekolah. Keluhan yang biasanya dialami oleh remaja putri ketika mengalami dismenore di sekolah, misalnya terganggunya aktivitas belajar, kurang konsentrasi, motivasi belajar berkurang sampai tidak hadir sekolah (Pangestu & Fatmarizka, 2023).

Penderita dismenore primer banyak ditemui dibandingkan dengan dismenore sekunder. Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) di wilayah Jawa Timur pada tahun 2021 menunjukkan data sekitar 4.297 individu (90,25%) mengalami dismenore primer, sementara 365 individu (9,75%) menderita dismenore sekunder. Adapun menurut Sulymbona (2024), ditemukan bahwa sekitar 75% remaja putri mengalami dismenore primer. Penyebab terjadinya disebabkan oleh faktor secara langsung yang diakibatkan oleh endokrin dan faktor tidak langsung diakibatkan oleh riwayat keluarga, rutinitas olahraga, status gizi, menarche, lama menstruasi dan stres (Salamah, 2021).

Adanya keterkaitan signifikan antara usia menarche dan kejadian dismenore primer pada remaja (Nuraini *et al.*, 2021 ; Syafriani, 2021). Usia awal menstruasi dan prevalensi dismenore primer saling terkait dikarenakan keduanya mempengaruhi kesiapan reproduksi pada remaja putri. Menurut Nuraini *et al.* (2021), timbulnya menstruasi pada anak dibawah 12 tahun mempunyai resiko terjadinya dismenore. Ada keterkaitan antara IMT dan prevalensi dismenore primer (Oktorika & Sudiarti, 2020 ; Jusni *et al.*, 2022). IMT dapat mempengaruhi kejadian dismenore primer, terutama ketika seseorang berada dalam kategori *underweight* dan *overweight*. Perempuan dengan IMT yang tergolong *underweight* atau *overweight*, berpotensi mengalami dismenore lebih besar daripada yang memiliki IMT normal (Sari *et al.*, 2023).

Dismenore primer juga memiliki keterkaitan dengan tingkat stres. Stres dapat berdampak bagi tubuh, seperti terganggunya siklus menstruasi dan dapat mengakibatkan dismenore primer, dikarenakan hormon prostaglandin dan estrogen meningkat. Hormon prostaglandin dan estrogen yang dihasilkan, meningkatkan kontraksi kuat pada uterus dan akan menyebabkan nyeri haid (Yuli Zuhkrina & Martina, 2023). Selain itu, adapun keterkaitan antara dismenore primer dengan konsumsi makanan cepat saji pada remaja putri (Aulya *et al.*, 2021). Hal itu dapat berdampak buruk pada tubuh, karena kurang nutrisi dan banyak

mengandung lemak. Konsumsi makanan cepat saji pada masa remaja, 3,2% beresiko mengalami dismenore dibandingkan yang jarang mengkonsumsi (Ida Kusumawati & Umi Aniroh, 2021).

Berangkat dari urgensi di atas, peneliti ingin mengetahui hubungan antara IMT, usia menarche, tingkat stres, konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore primer dan menganalisis jumlah kasus kejadian dismenore primer pada siswi di lokasi penelitian (SMA Negeri 7 Malang). Adapun manfaat penelitian ini untuk siswi diharapkan dapat menambah informasi terkait faktor-faktor penyebab dari dismenore primer. Meminimalisir dan mencegah terjadinya kasus dismenore primer.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, diketahui bahwa mayoritas siswi SMAN 7 Malang merasa terbebani karena tugas individu maupun tugas proyek bersama yang menumpuk. Sehingga, siswi membutuhkan waktu ekstra untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Kondisi lain terkait lokasi penelitian, yaitu makanan yang diperjualbelikan di dalam wilayah sekolah. Ditemukannya makanan cepat saji yang minim nutrisi, seperti mie dan goreng-gorengan.

## **2. Metode**

Penelitian ini, memakai pendekatan kuantitatif dengan desain studi analitik cross sectional. Penelitian studi analitik cross sectional bertujuan untuk mendapatkan hasil terkait perbandingan atau hubungan suatu faktor resiko dari variabel terikat terhadap suatu populasi dan diukur pada satu waktu yang bersamaan (Adiputra *et al.*, 2021) . Populasi dari penelitian ini ialah siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 7 Malang yang berjumlah 421 siswi.

Total populasi pada siswi sekolah tersebut dihitung menggunakan rumus Lemeshow untuk menentukan sampel minimal dari penelitian ini. Hasil dari perhitungan minimal jumlah sampel, yaitu 202 siswi dari 421 siswi. Kemudian, peneliti menggunakan perhitungan Proportional Stratified untuk menentukan jumlah sampel di tiap kelasnya dan responden diambil secara acak dari jumlah sampel tiap kelasnya.

Variabel independen pada penelitian ini, di antaranya menarche, IMT, tingkat stres dan konsumsi makanan cepat saji. Kemudian untuk variabel dependen, yaitu dismenore primer. Data dari penelitian ini didapat dari kuesioner oleh siswi SMA Negeri 7 Malang. Data yang didapatkan, dianalisis dengan univariat dan bivariat.

## **3. Hasil dan Pembahasan**

Data yang telah diperoleh dari pengisian kuesioner oleh siswi kelas X dan XI SMAN 7 Malang. Dianalisis secara univariat dan bivariat, untuk menemukan hasil distribusi frekuensi tiap variabelnya dan untuk mencari suatu hubungan antar variabel.

### **A. Analisis Univariat**

Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2024 dan didapatkan 202 responden atau siswi yang telah mengisi kuesioner penelitian.

## 1. Usia Menarche

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Menarche Responden**

Usia <i>Menarche</i>	N	%
9-12 tahun	135	66,8%
13-15 tahun	67	33,2%
Total	202	100%

Tabel 1, menampilkan data usia menarche pada responden . Terdapat 135 siswi (66,8%) yang mengalami menarche dengan rentang usia 9-12 tahun dan yang usia 13-15 tahun sejumlah 67 siswi (33,2%). Dari data di atas, mayoritas usia pertama kali menstruasi siswi pada usia 9-12 tahun. Pada dasarnya usia pertama kali menstruasi responden pada data di atas masih batas wajar, karena proses pertumbuhan dan perkembangan tiap orang berbeda. Usia menarche biasanya mulai dari usia 10-16 tahun dengan siklus menstruasi selama 28 hari (Thaief, 2022).

Usia menarche dapat dipengaruhi oleh keadaan ekonomi keluarga, karena tidak semua dapat memenuhi nutrisi dengan asupan gizi seimbang. Nutrisi tubuh yang cukup dan perekonomian keluarga dapat berperan dalam menentukan usia menstruasi pada remaja putri. Tingkatan ekonomi pada suatu keluarga akan mempengaruhi pemenuhan gizi pada anak perempuannya (Wardani *et al.*, 2021). Jika nutrisi pada tubuh tercukupi, terjadinya usia menarche pun lebih awal. Faktor keturunan, gizi, sosial ekonomi dan lingkungan yang mempengaruhi dari usia menarche tersebut (Lestari, 2020).

## 2. Indeks Massa Tubuh (IMT)

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi IMT Responden**

IMT	N	%
Normal	110	54,5%
Tidak Normal	92	45,5%
Total	202	100%

Hasil dari tabel 2, menunjukkan bahwa mayoritas responden masuk kedalam kategori normal dengan total 110 siswi (54,5%) dan kategori tidak normal sejumlah 92 siswi (45,5%). Kategori dalam IMT dipengaruhi oleh proporsi berat badan dan tinggi badan yang ideal. IMT seseorang dipengaruhi oleh asupan gizi yang seimbang dan aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Menurut Fitriani (2020), asupan gizi seimbang dapat mempengaruhi dari fungsi pada tubuh. Apabila pemenuhan gizi seimbang, tubuh akan optimal dan IMT akan normal. Hasil dari kategori IMT mengacu pada gizi remaja. Masalah terkait gizi yang biasa ditemui oleh remaja, ialah asupan gizi yang kurang tercukupi, mengakibatkan kekurangan gizi dan sampai anemia karena kekurangan zat besi (Ginting, 2021).

### 3. Tingkat Stres

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden**

Tingkat Stres	N	%
Normal	78	38,6%
Tidak Normal	124	61,4%
Total	202	100%

Pada tabel 3, menunjukkan bahwa siswi yang memiliki kategori stres normal sejumlah 78 siswi (38,6%) dan kategori tidak normal sejumlah 124 siswi (61,4%). Penyebab terjadinya stres yang biasanya dialami oleh siswi adalah tuntutan orang tua atau guru untuk mendapatkan prestasi dan tugas yang terlalu menumpuk. Adapun yang mempengaruhi stres, meliputi frustrasi, suasana hati yang mudah berubah dan tuntutan orang tua untuk mendapatkan prestasi. Frustrasi terjadi apabila keinginan seseorang tidak dapat terpenuhi dan menghalangi tujuannya (Salsabila, 2023).

### 4. Konsumsi Makanan Cepat Saji

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Responden**

Konsumsi Makanan Cepat Saji	N	%
Jarang	67	33,2%
Sering	135	66,8%
Total	202	100%

Hasil tabel 4, menunjukkan intensitas konsumsi makanan cepat saji pada responden yang telah diteliti. Terdapat dua kategori, yaitu jarang dengan total 67 siswi (33,2%) dan 135 siswi (66,8%) dengan kategori sering dari total 202 sampel. Konsumsi makanan tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tingkat pengetahuan remaja. Apabila tingkat pengetahuan remaja cukup baik terkait makanan yang akan dikonsumsi, maka kesehatan tubuh pun terjaga (Mulyani, 2020). Selain itu, sekolah merupakan salah satu tempat akses remaja dapat mengonsumsi makanan secara bebas, karena jauh dari pengawasan orang tua. Menurut Harahap (2021), frekuensi konsumsi makanan cepat saji dipengaruhi oleh akses sumber makanan di sekitarnya.

## 5. Dismenore Primer

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenore Primer**

<b>Dismenore Primer</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Ya	187	92,6%
Tidak	15	7,4%
<b>Total</b>	<b>202</b>	<b>100%</b>

Tabel 5, menunjukkan bahwa sejumlah 187 siswi (92,6%) menderita dismenore primer dan 15 siswi (7,4%) tidak menderita dismenore primer. Siswa yang mengalami dismenore primer, sangat wajar apabila rasa nyeri muncul pada saat fase menstruasi. Menurut Aulya *et al.*, (2021), diperkirakan 55% wanita di Indonesia mengalami rasa tidak nyaman atau nyeri pada saat fase menstruasi. Dismenore primer merupakan suatu rasa tidak nyaman atau nyeri yang muncul saat fase menstruasi tanpa adanya kelainan organ reproduksi (Jusni *et al.*, 2022). Wanita yang menderita dismenore menghasilkan lebih banyak prostaglandin dibanding dengan wanita yang tidak menderita dismenore. Hal ini, dikarenakan bahwa prostaglandin memicu peningkatan kontraksi pada uterus dan akan menyebabkan rasa nyeri pada perut bagian bawah.

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Klasifikasi Dismenore**

<b>Klasifikasi Dismenore</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Tidak Nyeri	15	7,4%
Nyeri Ringan	66	32,7%
Nyeri Sedang	89	44,1%
Nyeri Berat Terkontrol	31	15,3%
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	1	0,5%
<b>Total</b>	<b>202</b>	<b>100%</b>

Adapun klasifikasi dismenore yang dialami oleh responden adalah sebagai berikut: Siswa yang tidak mengalami nyeri sejumlah 15 siswi (7,4%), siswi yang mengalami nyeri ringan dengan skala kesakitan 1-3 terdapat 66 siswi (32,7%), nyeri sedang terdapat 89 siswi (44,1) dengan skala kesakitan 4-6. Kemudian, 31 siswi mengalami nyeri berat terkontrol (15,3%) dengan skala 7-9 dan 1 siswi mengalami nyeri berat tidak terkontrol (0,5%) dengan skala kesakitan 10. Dari data di atas menunjukkan bahwa mayoritas siswi mengalami nyeri sedang sejumlah 89 siswi dari 187 siswi yang mengalami dismenore primer.

## B. Analisis Bivariat

### 1. Analisis Hubungan antara Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore Primer

**Tabel 7. Tabulasi Silang antara Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore Primer Usia Menarche**

Usia <i>Menarche</i>	Dismenore Primer				Total	<i>p-value</i>
	Ya	%	Tidak	%		
9-12 Tahun	126	62,4 %	9	4,4%	135	0,576
13-15 Tahun	61	30,2 %	6	3%	67	
Total	187	92,6 %	15	7,4 %	202	

Analisis data di atas menampilkan bahwa mayoritas siswi yang menderita dismenore primer mengalami menarche pada rentang usia 9-12 tahun, dengan total 126 siswi (62,4%). Berdasarkan hasil dari analisis bivariat didapatkan hasil  $p=0,576$  yang berarti  $p > 0,05$ . Maka, dapat disimpulkan bahwa hubungan antar variabel tidak signifikan. Hal tersebut dapat terjadi karena mayoritas responden mengalami dismenore primer dengan berbagai usia. Pada dasarnya, hampir 90% wanita mengalami dismenore, lebih dari 50% merasa tidak nyaman selama menstruasi (Wardani *et al.*, 2021). Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Riona *et al* (2021), yang tidak menemukan hubungan antara usia menarche dengan kejadian dismenore primer.

### 2. Analisis Hubungan antara IMT dengan Kejadian Dismenore Primer

**Tabel 8. Tabulasi Silang antara IMT dengan Kejadian Dismenore Primer**

IMT	Dismenore Primer				Total	<i>p-value</i>
	Ya	%	Tidak	%		
Normal	100	49,5 %	10	5 %	110	0,324
Tidak Normal	87	43,1 %	5	2,4 %	92	
Total	187	92,6 %	15	7,4 %	202	

Pada tabel data di atas menunjukkan keterkaitan antara kategori IMT responden dengan kejadian dismenore primer. Hasil dari analisis bivariate menampilkan nilai  $p=0,324$ , yang menunjukkan bahwa tidak adanya keterkaitan diantara kedua variabel tersebut, karena  $p > 0,05$ . Data di atas menunjukkan mayoritas siswi yang mengalami dismenore primer adalah siswi yang memiliki IMT normal sejumlah 100 siswi (49,5%). Menurut asumsi peneliti, tidak adanya hubungan antara variabel IMT dan dismenore primer, dikarenakan dari data tersebut siswi yang mengalami dismenore tidak hanya yang kekurangan gizi maupun kelebihan. Namun, siswi dengan IMT normal juga masih menderita dismenore primer. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jayanti (2021), yang menunjukkan bahwa tidak adanya keterkaitan antara IMT dengan kejadian dismenore.

### 3. Analisis Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Primer

**Tabel 9. Tabulasi Silang antara Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Primer**

Tingkat Stres	Dismenore Primer				Total	<i>p-value</i>
	Ya	%	Tidak	%		
Normal	76	37,6 %	2	1 %	78	0,037
Tidak Normal	111	55 %	13	6,4%	124	
Total	187	92,6 %	15	7,4 %	202	

Pada tabel 9, di jelaskan keterkaitan antara tingkat stres dan kejadian dismenore primer pada responden. Terdapat 111 siswi (55%) dengan tingkat stres tidak normal yang mengalami kasus dismenore primer. Hasil analisis data bivariat, menunjukkan nilai  $p=0,037$ . Jika hasil  $p < 0,05$  bermakna bahwa hubungan antar variabel signifikan atau terdapat hubungan antar variabel. Penelitian Qomariasari (2021) sesuai dengan penelitian ini, menunjukkan adanya keterkaitan antara stres dengan kejadian dismenore primer. Faktor stres dapat meningkatkan resiko mengalami dismenore selama fase menstruasi. Ketika stres, produksi hormon prostaglandin dan estrogen meningkat, mengakibatkan kontraksi pada uterus dan timbulnya rasa nyeri (Lestarina & Amanda, 2021). Rasa nyeri bertambah saat menstruasi pada wanita, dikarenakan produksi prostaglandin yang berlebih (Andini Cahyaningsih *et al.*, 2023).

### 4. Analisis Hubungan antara Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer

**Tabel 10. Tabulasi Silang antara Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer**

Konsumsi Makanan Cepat Saji	Dismenore Primer				Total	<i>p-value</i>
	Ya	%	Tidak	%		
Jarang	58	28,7 %	9	4,4%	67	0,042
Sering	129	63,9 %	6	3 %	135	
Total	187	92,6 %	15	7,4 %	202	

Pada data tersebut mayoritas siswi yang mengalami dismenore primer, sering mengkonsumsi makanan cepat saji dengan total 129 siswi (63,9%). Analisis data bivariat di atas mendapatkan hasil  $p= 0,042$ , maka terdapat keterkaitan yang signifikan di antara variabel karena  $p < 0,05$ . Makanan cepat saji sangat digemari oleh semua kalangan, terutama remaja. Remaja yang terbiasa makan makanan yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji mengakibatkan asupan gizi tidak akan terpenuhi dan menyebabkan sindrom pramenstruasi (Dwiasrini *et al.*, 2023). Menghindari hal tersebut, perlu adanya pemenuhan nutrisi pada tubuh.

Konsumsi makanan cepat saji adalah salah satu faktor penyebab nyeri saat menstruasi dikarenakan makanan tersebut mengandung asam lemak jenuh, asam

lemak tak jenuh omega 6 yang tinggi, asam lemak omega 3 yang rendah dan kandungan natrium yang tinggi (Aulya *et al.*, 2021). Kandungan dalam makanan tersebut menyebabkan gangguan pada sistem reproduksi. Asam lemak dalam makanan tersebut dapat mengganggu metabolisme progesteron pada fase luteal siklus menstruasi yang meningkatkan produksi prostaglandin dan menyebabkan dismenore (Adinda Aprilia *et al.*, 2022). Oleh karena itu, semakin sering mengkonsumsi resiko terjadinya dismenore pun tinggi.

#### 4. Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini, yaitu tidak adanya keterkaitan di antara usia menarche dan IMT dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMAN 7 Malang. Namun, terdapat keterkaitan di antara tingkat stres dan konsumsi makanan cepat saji dengan dismenore primer pada siswi sekolah tersebut. Mayoritas siswi SMAN 7 Malang mengalami dismenore primer sebanyak 92,6% mengalami kondisi tersebut, sementara 7,4% siswi tidak mengalami dismenore primer.

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa sebanyak 135 siswi (66,8%) dari total responden, cenderung sering mengkonsumsi fast food. Kemudian data terkait tingkat stres pada lokasi penelitian, menunjukkan bahwa 124 siswi (61,4%) mengalami tingkat stres yang tidak normal. Mencegah terjadinya hal di atas, dengan menerapkan program isi piringku dari Kemenkes dan melakukan pendekatan holistik untuk pencegahan tingkat stres pada remaja melalui pendekatan secara emosional.

#### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada para responden, yaitu siswi SMAN 7 Malang Kelas X dan XI yang telah meluangkan waktunya untuk mengikuti serangkaian penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Januari 2024. Peneliti ucapkan terima kasih juga kepada guru dan staf sekolah yang telah memberikan izin dan membantu proses sebelum dilaksanakannya penelitian. Sehingga, penelitian ini dapat terlaksana di SMAN 7 Malang dengan lancar.

#### Daftar Rujukan

- Adinda Aprilia, T., Noor Prastia, T., & Saputra Nasution, A. (2022). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, STATUS GIZI DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA MAHASISWI DI KOTA BOGOR. *PROMOTOR*, 5(3), 296–309. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i3.6171>
- Andini Cahyaningsih, Anindya Hapsari, Rany Ekawati, & Septa Katmawanti. (2023). Hubungan Kualitas Tidur, Status Gizi, Dan Tingkat Stres Dengan Derajat Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas X Di SMAN 7 Malang. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(3), 133–144. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i3.2626>
- Astuti, E. P. (2018). HUBUNGAN INDEKS MASA TUBUH (IMT) DENGAN DISMENOREA PADA REMAJA. *Jurnal Kebidanan*, 9(02), 121. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v9i02.314>
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Apriani, R. (2021). HUBUNGAN USIA MENARCHE DAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA SISWI DI JAKARTA TAHUN 2021.
- Dwiasrini, F., Wulandari, R., & Yolandian, R. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji, dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta Tahun 2023. 1254–1264.
- Fitriani, R. J. (2020). HUBUNGAN STATUS GIZI DAN MENARCHE DENGAN DISMENORE REMAJA DI KOTA MAGELANG. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 3(1), 13. <https://doi.org/10.30602/pnj.v3i1.625>
- Ginting, F. H. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Keluhan Dismenore Pada Remaja Putri. 20 Januari 2022. <http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/13287>
- Harahap, M. A. R. (2021). ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KONSUMSI FAST FOOD PADA REMAJA.

- Hikma, Y. A., Yunus, M., & Hapsari, A. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, dan Status Gizi, Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri. <https://doi.org/10.17977/um062v3i82021p630-641>
- Ida Kusumawati & Umi Aniroh. (2021). Konsumsi Makanan Siap Saji Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Dismenore Pada Remaja. *Journal of Holistics and Health Science*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v2i2.53>
- Indah, F., & Susilowati, T. (2022). Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen. *Jurnal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 1(6), 459–465. <https://doi.org/10.58344/locus.v1i6.143>
- Jayanti, C. (2021). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa Tingkat I Semester II Akademi Kebidanan RSPAD Gatot Soebroto. *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(2), 89–95. <https://doi.org/10.33085/jbk.v4i2.4896>
- Jusni, J., Akhfar, K., Arfi, A., & Khaera, N. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian Dismenorea Di Kabupaten Bulukumba. *May 25, 2022, Vol. 4 No. 1 (2022): Edisi May 2022*. <https://doi.org/10.57170/jmns.v4i1.86>
- Lestari, F. N. (2020). ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI USIA MENARCHE PADA SISWI KELAS 7 SMP NEGERI 9 DEPOK. 2021. <http://repository.binawan.ac.id/id/eprint/2387>
- Lestarina, N. N. W., & Amanda, J. W. (2021). Hubungan antara stres dengan dismenorea primer pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. September 2021, VOL. 6 NO. 3.
- Mulyani, N. S., Arnisam, A., Fitri, S. H., & Ardiansyah, A. (2020). FAKTOR PENYEBAB OBESITAS PADA REMAJA PUTRI DI ACEH BESAR. *JURNAL RISET GIZI*, 8(1), 44–47. <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i1.5472>
- Nasution, F., Adella, M., Walidaini, I., Harahap, M., & Marselina, L. (2023). Pendidikan Remaja Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan dan Peran Guru Bimbingan Konseling. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 39–47. <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i1.3133>
- Nuraini, S., Sa'diah, Y. S., & Fitriany, E. (2021). Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Stres dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman: Relationship between Menarche Age, Nutritional Status, Stress, and Hemoglobin Levels on the Incidence of Primary Dysmenorrhea in Students of Faculty of Medicine, University of Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(3), 443–450. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i3.398>
- Oktorika, P., & Sudiarti, P. E. (2020). *Research & Learning in Nursing Science* <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>.
- Pangestu, R. T., & Fatmarizka, T. (2023). Dampak Dismenorea Primer Terhadap Prestasi Akademik Pada Remaja Putri: Literature Review.
- Permatasari, D., & Suprayitno, E. (2021). Pendidikan Kesehatan Reproduksi pada Remaja. *Jurnalempathy Com*, 1–5. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v2i1.46>
- Qomarasari, D. (2021). 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 Journal (BEMJ)*, 4(2), 30–38. <https://doi.org/10.54100/bemj.v4i2.53>
- Riona, S., Anggraini, H., & Yunola, S. (2021). HUBUNGAN PENGETAHUAN, USIA MENARCHE, DAN STATUS GIZI DENGAN NYERI HAID PADA SISWI KELAS VIII DI SMP N 2 LAHAT KABUPATEN LAHAT PROVINSI SUMATERA SELATAN TAHUN 202. 5(2).
- Salamah, Q. N. (2021). FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TERJADINYA DISMENOREA PRIMER PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA TAHUN 202.
- Salsabila, H. (2023). Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Tingkat Akhir di STIKES Hang Tuah Surabaya. 2023, *Jurnal Ilmah Keperawatan* Vol. 18 No. 1, 37–44.
- Sari, D. N., Azijah, I., & Herlina, L. (2023). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dan Pola Makan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di SMK PGRI 16 Jakarta. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 13(1), 71–78. <https://doi.org/10.52643/jbik.v13i1.2822>
- Sulybona, N. (2024). HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DENGAN SIKAP DALAM MENGHADAPI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI KELAS X SMA N 1 SALEM KABUPATEN BREBES. *Media Ilmiah Kesehatan Indonesia*, 2(1), 10–18. <https://doi.org/10.58184/miki.v2i1.214>

- Syafriani, S. (2021). HUBUNGAN STATUS GIZI DAN UMUR MENARCHE DENGAN KEJADIAN DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 BANGKINANG KOTA 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), 32–37. <https://doi.org/10.31004/jn.v5i1.1676>
- Thaief, K. A. (2022). Analisis Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Gangguan Haid pada Remaja Wanita di Sekolah Menengah Atas (SMA) Kota Makassar. 25 Oct 2022. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/22011>
- Uni, J., Akhfar, K., Arfi, A., & Khaera, N. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian Dismenorea Di Kabupaten Bulukumba. *JMNS*, 4(1), 39–45. <https://doi.org/10.57170/jmns.v4i1.86>
- Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1). <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.414>
- Yuli Zuhkrina, & Martina, M. (2023). Determinan Faktor Penyebab Dismenore pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 123–130. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i1.1504>
- Yulianingsih, R., Agus, Y., & Maftuhah, M. (2020). Stres Kerja Perawat Meningkatkan Gejala Sindrom Pramenstruasi di Rumah Sakit X Bekasi. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.7454/epidkes.v4i1.3435>