

# Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Dina Nurul Zakia<sup>1\*</sup>, Ida Herdiani<sup>1</sup>, Titin Suhartini<sup>1</sup>, Ubad Badrudin<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia.



**SENAL: Student Health Journal**

Volume 1 No.3 Hal. 246-259

©The Author(s) 2024

DOI:

10.35568/senal.v1i3.5183

## Article Info

Submit : 12 Desember 2024

Revisi : 02 Januari 2025

Diterima : 26 Januari 2025

Publikasi : 28 Januari 2025

## Corresponding Author

Dina Nurul Zakia\*

dinanurulzakia123@gmail.com

## Website

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/SENAL>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

P-ISSN :-

E-ISSN :-

## ABSTRAK

*Dismenorea* adalah rasa sakit atau nyeri pada bagian bawah perut yang biasanya muncul sebelum menstruasi dimulai, selama menstruasi berlangsung, dan dapat berlanjut sampai akhir menstruasi. *Dismenorea* seringkali menyebabkan ketidaknyamanan, bahkan dapat mengganggu aktivitas normal seseorang. Banyak wanita yang mengalami *dismenorea* harus absen dari sekolah atau pekerjaan selama satu atau dua hari. Banyak faktor yang menyebabkan *dismenorea*. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *dismenorea* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi seluruh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya sebanyak 993 orang dengan teknik *Accidental Sampling* selama 6 hari sebanyak 91 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan *Menstrual Symptom Questionnaire* (MSQ). Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil didapatkan bahwa responden yang pernah mengalami *dismenorea* dan sering mengonsumsi *fast food* sebanyak 82 responden (90,1%) dan responden yang tidak pernah mengalami *dismenorea* dan jarang mengonsumsi *fast food* sebanyak 9 responden (9,9%). Hasil uji *Chi Square* menunjukkan nilai *p* sebesar 0,000 artinya terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian *dismenorea* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Disarankan bagi mahasiswa agar lebih meningkatkan kesadaran terhadap perlunya mengonsumsi makanan sehat dan mengurangi konsumsi *fast food* yang dianggap tidak baik untuk kesehatan yang salah satu dampaknya akan menimbulkan *dismenorea*.

**Kata Kunci:** *Dismenorea*; *Fast Food*; Mahasiswa.

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase yang unik di mana individu mengalami berbagai perubahan pada tubuh, emosi, dan pikiran. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, dengan rentang usia 12 hingga 24 tahun. Masa remaja terbagi menjadi tiga sub-fase, yakni awal remaja (11-14 tahun), pertengahan remaja (15-17 tahun) dan akhir remaja (18-20 tahun). Pada masa ini adalah waktu penting di mana organ reproduksi manusia mulai berkembang yang dikenal sebagai masa pubertas yang menyertai perubahan fisik, emosional, dan psikologis. Adaptasi diri menjadi kunci dalam menghadapi perubahan ini. Perubahan fisik pada masa remaja meliputi pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut di area genital, peningkatan tinggi badan, dan perkembangan primer seperti menstruasi pada perempuan (Nora, 2020).

Menstruasi adalah proses di mana lapisan dalam rahim yang disebut *endometrium* dilepaskan bersamaan dengan perdarahan yang berulang setiap bulannya kecuali saat kehamilan. Menstruasi dipengaruhi oleh hormon reproduksi wanita seperti *estrogen* dan *progesteron*. Peristiwa pertama kali menstruasi disebut *menarche*, yang merupakan awal dari siklus menstruasi pada remaja perempuan sebelum memasuki masa reproduksi. Meskipun *menarche* umumnya terjadi pada usia sekitar 11 tahun, tetapi bisa juga terjadi pada usia 8 atau 16 tahun tergantung pada faktor-faktor seperti kedewasaan dan perkembangan hormon pertumbuhan. Selama masa remaja, perempuan sering mengalami gangguan menstruasi seperti *dismenorea* (Dartiwen dan Aryanti, 2021).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 dalam penelitian oleh Chayati dan Na'mah (2019), prevalensi *dismenorea* di seluruh dunia sangat tinggi. Lebih dari separuh perempuan di setiap negara mengalami kondisi ini, dengan jumlah mencapai 1.769.425 jiwa (90%), di mana 10% - 15% di antaranya mengalami gejala yang parah dan menderita *dismenorea* berat. Pada tahun 2018, prevalensi *dismenorea* pada remaja di Indonesia mencapai 64,25%, dengan 54,89% mengalami

*dismenorea* primer dan 9,36% mengalami *dismenorea* sekunder (Fitria et al., 2023). Menurut Riskesdas tahun 2018 Indonesia Prevalensi *dismenorea* mencapai 64,25% yang terdiri dari *dismenorea* primer 54,89% dan 9,36% *dismenorea* sekunder (Riskesdas, 2018). Data dari penelitian Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) menunjukkan tingkat kejadian *dismenorea* yang cukup tinggi di Jawa Barat, di mana 54,9% perempuan mengalami kondisi ini, dengan 24,5% mengalami *dismenorea* ringan, 21,28% mengalami *dismenorea* sedang, dan 9,36% mengalami *dismenorea* berat (Saputra et al., 2021).

*Dismenorea* adalah rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Nyeri ini biasanya muncul sebelum menstruasi dimulai, selama menstruasi berlangsung, dan dapat berlanjut sampai akhir siklus menstruasi. Intensitas nyeri yang terus-menerus dapat menghambat aktivitas sehari-hari penderitanya. *Dismenorea* seringkali menyebabkan ketidaknyamanan yang signifikan, bahkan dapat mengganggu aktivitas normal seseorang. Selain nyeri perut, gejala juga dapat mencakup mual, muntah, nyeri pinggang, nyeri punggung, berkeringat dingin, sakit kepala, dan bahkan pingsan. Beberapa individu yang mengalami *dismenorea* mungkin perlu beristirahat dan meninggalkan aktivitas mereka selama beberapa jam hingga beberapa hari, tergantung pada tingkat keparahan nyeri yang mereka alami. Faktor-faktor risiko yang dapat mempengaruhi tingkat keparahan *dismenorea* meliputi usia saat *menarche*, ketidaknormalan siklus menstruasi, durasi menstruasi yang panjang, kelebihan berat badan, gizi kurang, kurangnya aktivitas fisik, dan riwayat keluarga dengan riwayat *dismenorea*. Perokok dan pengguna alkohol juga dapat menyebabkan *dismenorea* primer. Hasil penelitian Sari et al juga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan, stres, dan depresi juga dapat meningkatkan keparahan *dismenorea* (Arista dan Wenny, 2021).

*Dismenorea* dibedakan menjadi dua jenis, yakni *dismenorea* primer dan *dismenorea* sekunder. *Dismenorea* primer merujuk pada nyeri menstruasi tanpa adanya kelainan pada organ genital.

Biasanya, *dismenorea* primer mencapai puncak kejadiannya pada rentang usia antara akhir remaja dan awal dewasa, sekitar usia 15 hingga 25 tahun. Sementara itu, *dismenorea* sekunder terjadi ketika nyeri menstruasi disertai dengan kelainan pada organ genital seperti tumor atau peradangan. *Dismenorea* sekunder biasanya dialami oleh wanita yang berusia lebih dari 30 tahun. Kedua jenis *dismenorea* dapat mengganggu aktivitas dan produktivitas seseorang. Banyak wanita yang mengalami *dismenorea* harus absen dari sekolah atau pekerjaan selama satu atau dua hari. Salah satu faktor risiko wanita untuk mengalami *dismenorea* yaitu konsumsi makanan cepat saji atau *fast food* (Tsamara dkk, 2020).

*Fast food* adalah jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan dan praktis. *Fast food* di kategorikan menjadi 2 yaitu *fast food* modern dan *fast food* tradisional. *Fast food* modern seperti *fried chicken*, *nugget*, *hamburger*, *pizza*, *spageti*, *french fries* dll. Sedangkan *fast food* tradisional merupakan *fast food* yang sering dikonsumsi mahasiswa seperti bakso, mie ayam, gorengan, mie instan, kebab, siomay, batagor, sate dll (Zahra Fauziyyah et al., 2023.) Sebagian besar makanan cepat saji (*fast food*) memiliki kandungan lemak jenuh yang tinggi, yang tidak baik bagi kesehatan. Bahaya dari *fast food* terletak pada proses memasaknya, di mana teknik yang biasa digunakan adalah *deep frying*, yaitu proses memasak makanan dengan minyak panas pada suhu lebih dari 400°F. Makanan yang dimasak dengan cara *deep frying* mengandung banyak asam lemak trans, yang merupakan sumber radikal bebas. Salah satu efek dari radikal bebas adalah kerusakan pada membran sel. Membran sel mengandung beberapa komponen, termasuk *fosfolipid*. *Fosfolipid* berfungsi sebagai penyedia asam arakidonat yang kemudian disintesis menjadi *prostaglandin*. *Prostaglandin* membantu dalam kontraksi rahim dan pengeluaran lapisan rahim selama menstruasi. Tingkat *prostaglandin* dalam tubuh meningkat saat seseorang mengonsumsi *fast food*, yang kemudian dapat menyebabkan terjadinya *dismenorea*.

Hasil penelitian Qomarasari (2021) terhadap siswi di MAN 2 Lebak Banten pada siswi kelas X, XI

dan XII yang berjumlah 162 orang dengan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik Proportional Random Sampling dengan cara undian. Analisa data di dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan batas kemaknaan sebesar 5% ( $\alpha = 0,05$ ) dengan uji chi square. Didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan usia menarche (0,022), makanan cepat saji (*fast food*) (0,029), stress (0,006) dan olahraga (0,015) dengan kejadian *dismenorea*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara usia menarche, makanan cepat saji (*fast food*), stress dan olahraga dengan kejadian *dismenorea* (Qomarasari, 2021).

Adapun ayat Al-Qur'an yang menyinggung terhadap masalah menstruasi atau haid pada Al Qur'an surat Al Baqarah ayat 222 yang berbunyi:

وَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ  
 حِينَ فِي الْمَحِيضِ وَلَ تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ أَمْرِكُمْ  
 إِنَّهُ لَأَنْ لَّيْسَ بِغَيْرِ الْغَضَبِ وَالْغَضَبِ الْمُنْطَرِ

Artinya:

“Mereka bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang haid. Katakanlah “itu adalah suatu kotoran” maka jauhilah para istri (dari melakukan hubungan intim) hingga mereka suci (habis masa haid). Apabila mereka benar benar suci (setelah mandi wajib), campurilah mereka sesuai dengan (ketentuan) yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang menyucikan diri” (QS. Al – Baqarah ayat 222).

Aisyah radhiyallahu ‘anha berkata:

كَانَ يُصِيبُنَا ذَلِكَ، فَنُؤْمَرُ بِقَضَاءِ الصَّوْمِ، وَلَ نُؤْمَرُ بِقَضَاءِ

الصَّلَاةِ

Artinya:

“Kami dahulu juga mengalami haid maka kami diperintahkan untuk mengqadha puasa dan tidak diperintahkan untuk mengqadha shalat” (H.R Al-Bukhari No. 321 dan Muslim No.335)

Sama halnya juga sebagaimana diisyaratkan oleh Rasulullah SAW pada hadits yang disampaikan oleh Al-Qasim tentang Aisyah Ra mengalami haid:

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ قَالَ سَمِعْتُ عَبْدَ الرَّحْمَنِ بْنَ الْقَاسِمِ قَالَ سَمِعْتُ الْقَاسِمَ بْنَ مُحَمَّدٍ يَقُولُ سَمِعْتُ عَائِشَةَ تَقُولُ خَرَجْنَا لِنَزَرِيَ إِلَى الْحَجِّ فَلَمَّا كُنَّا بِسَرِفٍ جِئْتُ فَدَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَنَا أَبْكِي قَالَ مَا لَكَ أَنْفِسْتَ فَلْتُ نَعَمْ قَالَ إِنَّ هَذَا أَمْرٌ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَى بَنَاتِ آدَمَ

Artinya:

“Telah bercerita kepada kami ‘Ali bin Abdillah, ia berkata bahwa Sufyan telah menceritakan bahwa ia telah mendengar dari ‘Abd. Rahmman bin Al-Qasim, ia berkata bahwa ia telah mendengar ‘Aisyah Ra. Berkata: “Kami keluar dan tidak ada tujuan selain untuk ibadah haji. Ketika tiba di sarif aku mengalami haid, kemudian Rasulullah saw masuk menemuiiku sementara aku sedang menangis. Beliau bertanya; “Apa yang terjadi denganmu? Apakah kamu datang haid?” Aku jawab, “Ya”. Beliau lalu bersabda: “Sesungguhnya ini adalah perkara yang telah Allah tetapkan bagi kaum Wanita dari anak cucu Adam” (HR. Al-Bukhari: 285).

Hadits di atas menggambarkan keadaan perempuan saat mengalami menstruasi sebagaimana tergambar dari menangisnya ‘Aisyah Ra. Saat mengalami menstruasi ketika sedang melaksanakan ibadah haji. Pada hadits di atas juga tergambar bagaimana Rasulullah Saw. menenangkan ‘Aisyah dengan sabda nya bahwa haid merupakan ketetapan Allah SWT yang secara langsung memberikan dampak psikologis yaitu ketenangan.

Adapun dalam Hadits Riwayat Abu Daud dan Ahmad yang berbunyi:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : كُلُّ وَاشْرَبُ وَالْبَيْسِ وَتَصَدَّقْ فِي غَيْرِ {سَرَفٍ وَلَا مَخِيلَةٍ} رواه ابو داود واحمد

Artinya:

“Rasulullah SAW. Bersabda “Makanlah dan minumlah, berpakaianlah dan bersedekahlah dengan tidak israf dan tidak sombong (HR. Abu Daud dan Ahmad)”

Dalam perkembangannya, kelompok usia mahasiswa memerlukan asupan gizi yang seimbang agar dapat melaksanakan aktivitas secara optimal serta menekan resiko terjangkit penyakit degeneratif yang mengancam

produktivitasnya, namun disisi lain kelompok ini menghadapi tantangan dalam menjaga pola makan yang sehat. Faktor-faktor seperti jadwal kuliah yang padat, tuntutan tugas akademik dan aktivitas sosial, seringkali membuat para mahasiswa kekurangan waktu untuk memasak makanan sehat. Di sisi lain, beberapa mahasiswa termasuk mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya tinggal jauh dari orang tua dan tinggal di kost, sehingga pola konsumsi pangan mahasiswa menjadi tidak terawasi dengan baik. Dalam situasi tersebut, makanan cepat saji (*fast food*) menjadi opsi menarik bagi mahasiswa karena kemudahan dalam penyediaannya untuk kebutuhan makanan sehari-hari serta segi penyajiannya mudah, cepat, dan praktis untuk dimasak oleh siapa pun dan mudah ditemukan dimana saja dan kapan saja. Namun, di balik kenyamanan dan kecepatan tersebut, mengonsumsi terlalu banyak makanan cepat saji dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan, salah satu nya bisa menyebabkan *dismenorea*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan metode wawancara yang dilakukan pada 10 orang pada setiap Fakultas di dapatkan hasil pada Fakultas Ilmu Kesehatan terdapat 10 orang pernah mengalami *dismenorea* dengan jenis *fast food* yang di konsumsi terbanyak adalah *fried chicken*, gorengan, mie instan dan bakso. Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di dapatkan 9 orang pernah mengalami *dismenorea* dan 1 orang tidak pernah mengalami *dismenorea* dengan jenis *fast food* yang sering di konsumsi nya adalah gorengan, mie instan, bakso dan batagor. Pada Fakultas Teknik di dapatkan hasil 4 orang pernah mengalami *dismenorea* dan 2 orang tidak pernah mengalami *dismenorea* dengan jenis *fast food* yang sering di konsumsi nya adalah mie instan, bakso, tahu, tempe dan gorengan. Banyaknya mahasiswi yang pernah mengalami *dismenorea* dan sering mengonsumsi *fast food*, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi di dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya sebanyak 993 orang dengan teknik *Accidental Sampling* dengan waktu 6 hari yang di lakukan di kantin Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dan didapatkan sampel 91 responden. *Accidental Sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti maka dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Adiputra et al., 2021). Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan *Menstrual Symptom Questionnaire* (MSQ). Menurut Cameron and Van Staveren dalam Lubis (2018) konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) adalah frekuensi konsumsi *fast food* yang bisa diukur dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) merupakan metode atau cara dengan menggambarkan frekuensi konsumsi per hari, minggu atau bulan dengan penentuan skala ukur dengan menggunakan skala Likert. Sedangkan, kuesioner untuk variabel *dismenorea* menggunakan kuesioner *Menstrual Symptom Questionnaire* (MSQ) yang sudah dilakukan oleh penelitian Indahwati dkk (2017). Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*.

## HASIL

### A. Kejadian *Dismenorea* pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian *Dismenorea*

Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kejadian <i>Dismenorea</i>	Ya	82	90.1%
	Tidak	9	9.9%
Total		91	100%

Sumber: Data Primer (2024)

Tabel 1. menunjukkan bahwa responden yang pernah mengalami *dismenorea* sebanyak 82 responden (90,1%) dan responden yang tidak pernah mengalami *dismenorea* sebanyak 9 responden (9,9%).

### B. Frekuensi Konsumsi *Fast Food* pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Frekuensi konsumsi <i>fast food</i>	Jarang ( $\leq 22$ )	9	9.9%
	Sering ( $\geq 23$ )	82	90.1%
Total		91	100%

Sumber: Data Primer (2024)

Tabel 2. menunjukkan bahwa responden yang sering mengkonsumsi *fast food* sebanyak 82 responden (90,1%) dan responden yang jarang mengkonsumsi *fast food* sebanyak 9 responden (9,9%).

### C. Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian *Dismenorea* di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Tabel 3.

Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast food* dengan *dismenorea*

Konsumsi fast food	Kejadian Dismenorea				p value
	Ya		Tidak		
	F	%	F	%	
Jarang ( $\leq 22$ )	0	0%	9	9,9%	0,000
Sering ( $\geq 23$ )	82	90,1%	0	0%	
Total	82	90,1%	9	9,9%	

Sumber: Data Primer (2024)

Tabel 3. menunjukkan bahwa responden yang pernah mengalami *dismenorea* dan sering mengkonsumsi *fast food* sebanyak 82 responden (90,1%) dan responden yang tidak pernah mengalami *dismenorea* dan jarang mengkonsumsi *fast food* sebanyak 9 responden (9,9%). Hasil uji *Chi Square* menunjukkan nilai p value sebesar 0,000 artinya ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian *dismenorea* pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

## PEMBAHASAN

### A. Kejadian *Dismenorea* pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang pernah mengalami dismenorea sebanyak 82 responden (90,1%) dan responden yang tidak pernah mengalami dismenorea sebanyak 9 responden (9,9%). Hasil menunjukkan bahwa responden terbanyak mengalami dismenorea. Berdasarkan hasil penelitian, responden yang mengalami dismenorea sering mengonsumsi fast food. Peneliti berasumsi hal ini dikarenakan responden masih sering mengonsumsi fast food, pengetahuan tentang pola makan dan gizi seimbang yang kurang sehingga berkaitan dengan kebiasaan dan pemilihan makanan yang dikonsumsi. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Simbung et al (2020) bahwa responden yang mengalami dismenorea disebabkan oleh konsumsi makanan cepat saji (fast food) yang tinggi.

*Dismenorea* adalah kondisi dimana terjadi rasa nyeri selama menstruasi. Intensitas nyeri yang dirasakan selama menstruasi dapat bervariasi, mulai dari ringan hingga berat. Tingkat keparahan *dismenorea* dapat dipengaruhi oleh durasi dan jumlah darah menstruasi yang dikeluarkan (Siwi et al., 2022). Salah satu penyebab terjadinya *dismenorea* yaitu akibat dari tingginya jumlah *prostaglandin* dalam *endometrium*, lalu mengakibatkan kontraksi *myometrium* serta pembuluh darah menyempit dan uterus mengalami iskemia yang dapat mencetuskan produksi *prostaglandin* semakin banyak sehingga menyebabkan nyeri atau *dismenorea* (Akhfar & Khaera, 2022).

Adapun faktor-faktor yang dapat menimbulkan terjadinya *dismenorea* diantaranya *menarche* dini (dibawah usia 12 tahun), siklus dan lama menstruasi, kurangnya atau berlebihnya IMT (Indeks Masa Tubuh), stress, olahraga atau aktivitas fisik, merokok, faktor genetik, pola makan, kebiasaan makan

makanan cepat saji (*fast food*), konsumsi kopi, diet ketat dengan membatasi makanan, dan riwayat keluarga dengan *dismenorea* (Zukhrina & Martina., 2023).

Hasil analisis peneliti yang diperoleh berdasarkan data hasil penelitian, tanda dan gejala *dismenorea* yang dialami responden di antara nya dengan keluhan nyeri perut bagian bawah sebanyak 56 responden (61,5%), responden yang mengalami tanda & gejala *dismenorea* dengan keluhan nyeri pinggang sebanyak 14 responden (15,4%), responden yang mengalami tanda & gejala *dismenorea* dengan keluhan mudah tersinggung sebanyak 11 responden (12,1%), responden yang mengalami tanda & gejala *dismenorea* dengan keluhan pusing sebanyak 7 responden (7,7%) dan responden yang mengalami tanda & gejala *dismenorea* dengan keluhan mual/muntah sebanyak 3 responden (3,3%). *Dismenorea* yang dialami oleh responden yaitu hampir selalu mengganggu aktivitas, nyeri yang dirasakan hanya pada satu lokasi saja dan lama nyeri yang dialami ketika menstruasi yaitu dirasakan satu sampai dua hari. Sebagaimana dikemukakan oleh Wildayani et al (2023) bahwa karakteristik *dismenorea* di antara nya nyeri berlangsung menjelang atau awal menstruasi. Nyeri terasa di bagian perut bawah atau terkadang hingga ke pinggul, paha dan punggung. Nyeri *dismenorea* yang dirasakan oleh setiap perempuan berbeda-beda, ada yang merasa sedikit terganggu, namun ada juga yang merasakan nyeri tersebut sangat mengganggu sehingga tidak dapat melakukan aktivitas.

Peneliti berasumsi bahwa adapun faktor penunjang lainnya yang dapat menimbulkan *dismenorea* pada mahasiswi yaitu faktor stress. Mahasiswi yang mengalami stres

dipengaruhi oleh beberapa faktor belajar, banyaknya tugas, selalu memikirkan masalahnya sendiri, dan kecenderungan memiliki perubahan emosional dikarenakan adanya beban tuntutan dari lingkungan sekitar atau aktivitas yang berlebihan. Pada wanita yang mengalami nyeri saat menstruasi dapat terjadi lebih sering karena dipengaruhi adanya tekanan atau stres. 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. 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 atau *dismenorea*. 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 hormon *prostaglandin*. Pada hormon *prostaglandin* apabila terdapat peningkatan produksi *prostaglandin* maka akan

mengakibatkan iskemia pada sel-sel *myometrium* dan menyebabkan kontraksi uterus menjadi tidak teratur sehingga muncul adanya rasa nyeri yang disebut dengan *dismenorea* (Iranty et al., 2023)

#### B. Frekuensi konsumsi *fast food* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

Hasil penelitian menunjukan responden yang sering mengkonsumsi *fast food* sebanyak 82 responden (90,1%) dan responden yang jarang mengkonsumsi *fast food* sebanyak 9 responden (9,9%). Berdasarkan hasil penelitian, responden yang sering mengkonsumsi *fast food* pasti mengalami *dismenorea*. Hal ini dikarenakan *fast food* mengandung asam lemak trans, yang merupakan salah satu jenis radikal bebas. Salah satu dampak dari radikal bebas adalah kerusakan pada membran sel. Membran sel terdiri dari berbagai komponen, termasuk fosfolipid. Salah satu peran utama fosfolipid adalah sebagai sumber asam arakidonat, yang akan diubah menjadi *prostaglandin*. *Prostaglandin* berperan dalam membantu kontraksi rahim dan pengeluaran lapisan rahim selama menstruasi. Jadi, peningkatan kadar *prostaglandin* yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya *dismenorea*. (Kusumawati et al., 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Aulya et al., 2021 bahwa responden yang memiliki intensitas mengkonsumsi makanan cepat saji yang sering akan mempengaruhi terjadinya *dismenorea*, semakin sering mengkonsumsi *fast food* maka semakin beresiko mengalami *dismenorea* karena dari kebiasaan konsumsi makanan cepat saji tentunya memiliki beberapa kandungan yang jumlahnya melebihi batas normal sehingga untuk diserap di dalam tubuhpun membutuhkan proses yang lama. Akibatnya akan mempengaruhi beberapa fungsi organ tubuh manusia, salah satunya memberikan

dampak yang kurang baik terhadap alat reproduksi khususnya pada wanita yang secara langsung berdampak pada kejadian dismenorea.

Pada penelitian ini ditemukan 56 responden (61,5%) tinggal dengan orang tua, 28 responden (30,8%) tinggal di kos dan 7 responden (7,7%) tinggal dengan wali. Berdasarkan data hasil penelitian tersebut, data tertinggi menunjukkan bahwa 61,5% mahasiswi tinggal dengan orang tua tetapi frekuensi konsumsi fast food nya tinggi dan pola makan makanan sehat nya tidak terawasi, sehingga peneliti berasumsi bahwa ada beberapa faktor yang mungkin menyebabkan mahasiswa yang tinggal dengan orang tua cenderung mengkonsumsi fast food lebih sering dan jarang memilih makanan sehat diantaranya: Pertama, keterbatasan waktu karena mahasiswi sering memiliki jadwal yang padat antara kuliah, tugas, dan kegiatan lainnya. Hal ini membuat mereka mencari pilihan makanan yang cepat dan praktis, seperti fast food. Kedua, kebiasaan keluarga: Jika keluarga memiliki kebiasaan mengkonsumsi fast food atau jarang memasak makanan sehat di rumah. Ketiga, keterbatasan pengetahuan gizi: beberapa mahasiswi mungkin tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang gizi dan makanan sehat, mereka mungkin tidak menyadari dampak negatif dari konsumsi fast food secara berlebihan. Keempat, kemudahan dan harga: fast food sering kali lebih murah dan lebih mudah diperoleh daripada makanan sehat. Hal ini dapat mempengaruhi pilihan mahasiswi, terutama jika mahasiswi memegang kendali atas anggaran belanja makanan mereka sendiri. Kelima, kurangnya keterampilan masak: jika mahasiswi atau keluarga di rumah tidak terampil dalam memasak makanan sehat atau tidak memiliki waktu untuk memasak, mereka mungkin cenderung mengandalkan opsi fast food atau makanan siap saji lainnya. Ke 6,

tekanan dari teman dan lingkungan sosial: kebiasaan di sekitar lingkungan kampus atau teman sebaya juga dapat mempengaruhi pilihan makanan mahasiswi. Jika teman-teman mereka sering memilih fast food, mereka mungkin cenderung mengikuti pola kebiasaan tersebut.

Pada penelitian ini ditemukan dari 91 responden di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, mayoritas program studi responden adalah S1 Keperawatan sebanyak 15 responden (16,5%), D3 Keperawatan sebanyak 15 responden (16,5%), Bimbingan Konseling sebanyak 15 responden (16,5%), PGSD sebanyak 13 responden (14,3%), S1 Kebidanan sebanyak 11 responden (12,1%), D3 Kebidanan sebanyak 7 responden (7,7%), Teknik Lingkungan sebanyak 5 responden (5,5%), PGPAUD sebanyak 3 responden (3,3%), PTI sebanyak 2 responden (2,2%), Seni Drama Tari dan Musik 1 responden (1,1%), Teknik tambang sebanyak 2 responden (2,2%), Teknik Elektro 1 responden (1,1%) dan Teknik Mesin 1 responden (1,1%). Berdasarkan analisis peneliti responden terbanyak berasal dari Fakultas Ilmu Kesehatan dan berdasarkan hasil penelitian, responden dari Fakultas Ilmu Kesehatan paling banyak mengkonsumsi fast food dibandingkan dengan Fakultas lainnya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berasumsi bahwa ada beberapa alasan mengapa mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan mungkin lebih sering mengkonsumsi fast food dibandingkan dengan mahasiswa dari fakultas lain di antaranya: pertama, Jadwal yang padat dan stres: mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan sering memiliki jadwal yang sangat padat dan penuh tekanan. Mereka mungkin menghadapi jam kuliah yang panjang, praktikum, dan tugas yang menumpuk, sehingga fast food menjadi pilihan yang cepat dan mudah ketika waktu terbatas. Ke 2, kesadaran dan pengetahuan: meskipun mahasiswa

Fakultas Ilmu Kesehatan memiliki pengetahuan tentang nutrisi dan kesehatan, mereka mungkin tidak selalu menerapkan pengetahuan tersebut dalam pola makan mereka. Terkadang, perbedaan antara pengetahuan dan perilaku nyata bisa mempengaruhi pilihan makanan mereka. Ke 3, karena Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan tau cara mengatasi dan mengobati dismenorea yang disebabkan oleh konsumsi fast food.

Peneliti berpendapat bahwa remaja pada saat ini lebih mementingkan lifestyle yang kemudian menjadi kebiasaan. Remaja sering menghabiskan waktu bersama teman-temannya, dimana hal ini dapat mempengaruhi pola kebiasaan makan. Remaja lebih mengikuti keinginan untuk makan di tempat yang dapat menyediakan fasilitas menarik, tersedia berbagai makanan yang dapat dikonsumsi, lebih murah dan cita rasa yang enak. Namun, makanan yang ditawarkan kebanyakan menyediakan makanan fast food dan olahan-olahan dengan kandungan gizi kurang atau bahkan berlebihan sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh dan cenderung tidak sehat. Banyaknya remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu pengetahuan gizi yang kurang, ajakan teman sebaya untuk memilih makanan cepat saji dibanding lainnya, tempat restoran fast food yang nyaman dan disukai, ketersediaan uang saku, brand makanan cepat saji yang menjadi trend dan ajang ekspresi diri dalam pergaulan, penyajian yang cepat, praktis dan instan serta rasanya yang enak membuat remaja terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji.

Peneliti berasumsi bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya adalah mudahnya ditemui stan atau gerobak - gerobak penjual makanan cepat

saji di sekitar lingkungan kampus sehingga memudahkan mahasiswa untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Selain itu, kebiasaan berkumpul di restoran restoran fast food juga menjadi faktor yang membuat mahasiswa mengonsumsi makanan cepat saji.

#### C. Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Dismenorea pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

Hasil analisis pada tabel 5.7 yang telah dilakukan mengenai hubungan konsumsi fast food dengan kejadian dismenorea pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dari 91 responden yang mengalami dismenorea dan sering mengonsumsi fast food sebesar 82 responden (90,1%) dan responden yang tidak pernah mengalami dismenorea dan jarang mengonsumsi fast food sebesar 9 responden (9,9%).

Hasil uji statistik menggunakan uji Chi-square didapatkan hasil  $p$  value = 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenorea pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Simbung et al (2020) mengenai hubungan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian dismenorea pada remaja putri yang menunjukkan hasil  $p$  value = 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food dengan kejadian dismenorea.

Peneliti berasumsi bahwa konsumsi fast food telah menjadi bagian tak terpisahkan dari gaya hidup di masyarakat Indonesia, terutama di kalangan remaja. Oleh karena itu, dengan menjaga pola hidup sehat dan pola makan mulai dari dini dan sadar akan bahaya dari dismenorea akan menjadi suatu bentuk pencegahan, mengingat di era modern saat ini, berbagai

macam makanan cepat saji telah banyak dijual di sekitar kita dengan harga yang relatif terjangkau dan dengan harga tersebut membuat kita ingin terus membeli dan pada akhirnya tanpa kita sadari perilaku tersebut sudah menjadi kebiasaan dan pola hidup yang tidak baik. Fast food diartikan sebagai jenis makanan yang dapat disiapkan dan disajikan dengan cepat. Saat ini, tempat-tempat yang berjualan fast food tidak hanya terletak pada pusat perbelanjaan atau mal, tetapi juga telah menyebar ke dekat sekolah-sekolah dan kampus. Oleh karena itu, sudah tidak heran bahwa konsumsi fast food terus meningkat di kalangan anak-anak dan remaja.

Peneliti berasumsi bahwa intensitas mengonsumsi fast food akan mempengaruhi terjadinya dismenorea karena dari kebiasaan konsumsi fast food tentunya memiliki beberapa kandungan yang jumlahnya melebihi batas normal sehingga untuk diserap di dalam tubuh membutuhkan proses yang lama. Akibatnya akan mempengaruhi beberapa fungsi organ tubuh manusia, salah satunya memberikan dampak yang kurang baik terhadap alat reproduksi khususnya pada wanita yang secara langsung berdampak pada kejadian dismenorea.

Dampak buruk yang muncul akibat konsumsi makanan cepat saji tidak terlepas dari kandungan zat dalam makanan tersebut. Mengonsumsi makanan cepat saji atau fast food secara berlebihan juga dapat menyebabkan berbagai penyakit serius, seperti kadar kolesterol tinggi, diabetes, penyakit jantung, masalah ginjal, dan kerusakan hati. Salah satu penyakit paling berbahaya yang disebabkan oleh makanan cepat saji (fast food) adalah obesitas. Obesitas dapat memicu berbagai penyakit lain seperti penyakit jantung, asma, stroke, diabetes, serta radang pada tulang dan persendian.

Makanan cepat saji (fast food) mengandung asam lemak trans, yang

merupakan salah satu jenis radikal bebas. Salah satu dampak dari radikal bebas adalah kerusakan pada membran sel. Membran sel terdiri dari berbagai komponen, termasuk fosfolipid. Salah satu peran utama fosfolipid adalah sebagai sumber asam arakidonat, yang akan diubah menjadi prostaglandin. Prostaglandin berperan dalam membantu kontraksi rahim dan pengeluaran lapisan rahim selama menstruasi. Jadi, peningkatan kadar prostaglandin yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya dismenorea. (Kusumawati et al., 2020)

Salah satu dampak dari mengonsumsi makanan cepat saji pada tubuh adalah pengaruhnya terhadap tingkat energi. Mengonsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan energi tubuh yang dapat membuat kita merasa lebih bersemangat. Namun, perlu diingat untuk memperhatikan jumlah makanan cepat saji yang dikonsumsi. Konsumsi berlebihan dapat menyebabkan tubuh menerima asupan energi yang berlebihan pula. Terutama, makanan cepat saji mengandung banyak lemak yang dapat menumpuk dalam tubuh dan menyebabkan obesitas.

Konsumsi makanan cepat saji juga dapat mengakibatkan dampak negatif lainnya, termasuk munculnya penyakit tidak menular. Menurut Handayani dalam penelitiannya, ada responden yang mengalami gejala tenggorokan yang tidak nyaman setelah mengonsumsi makanan berminyak. Makanan yang mengandung pewarna buatan seperti Rhodamin B dapat menyebabkan gejala keracunan, seperti iritasi, terutama di tenggorokan dan kerongkongan. Penggunaan bahan pengawet seperti formalin juga dapat menyebabkan sensasi terbakar di kerongkongan, tenggorokan, dan perut, bahkan berpotensi menyebabkan kanker. Selain itu, konsumsi makanan cepat saji juga bisa memicu penyakit GERD (Gastroesophageal Reflux Disease), yang

ditandai dengan rasa asam atau pahit di lidah serta sensasi terbakar di kerongkongan dan dada, yang sering disebut heartburn.

Seseorang yang mengonsumsi makanan dengan kandungan lemak dan protein tinggi berisiko mengalami penurunan durasi tidur, yang dapat menyebabkan rasa kantuk sepanjang hari. Setelah mengonsumsi makanan cepat saji, terjadi peningkatan aktivitas hormon insulin yang dapat memicu timbulnya rasa kantuk. Hormon dopamin dan serotonin yang dilepaskan setelah makan juga dapat memicu kantuk. Secara tidak langsung, pola makan makanan cepat saji dapat mempengaruhi pola tidur seseorang menjadi tidak teratur. Namun, pola tidur yang cukup sangat penting untuk melindungi tubuh dari berbagai gangguan gizi dan metabolik seperti obesitas, dislipidemia, diabetes, dan resistensi insulin. Gangguan-gangguan ini mungkin terjadi karena tidur memiliki peran yang penting dalam mengatur metabolisme tubuh. (Agung Laksono et al., 2022).

## KESIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *dismenorea* pada 91 mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kejadian *dismenorea* pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya sebagian besar mengalami *dismenorea* sebanyak 82 responden (90,1%) dan yang tidak pernah mengalami *dismenorea* sebanyak 9 responden (9,9%).
2. Sebagian besar responden sering mengonsumsi *fast food* dengan hasil yang sering mengonsumsi *fast food* sebanyak 82 responden (90,1%) dan responden yang jarang mengonsumsi *fast food* sebanyak 9 responden (9,9%).
3. Ada hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *dismenorea* pada

mahasiswi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dengan hasil  $p \text{ value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

## SARAN

Peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi FIKES Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan kepastakaan di program studi ilmu keperawatan. Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan paling banyak mengonsumsi *fast food* dibandingkan mahasiswi Fakultas lainnya, maka diharapkan hasil penelitian ini menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan edukasi kepada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan serta menjadi pengingat bagi mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan untuk mengurangi konsumsi *fast food* karena banyak nya dampak buruk *fast food* bagi kesehatan tubuh. Untuk mengurangi konsumsi *fast food* dan meningkatkan pola makan yang lebih sehat, penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi, belajar keterampilan memasak sederhana, dan mencari alternatif makanan yang cepat dan sehat. Melibatkan orang tua dalam mendukung pilihan makanan sehat juga dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat bagi mahasiswi yang tinggal bersama orang tua.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat terutama kepada siswi dan mahasiswi di tatanan sekolah atau kampus.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pengetahuan yang baru dan sebagai bahan masukan bagi mahasiswi agar lebih meningkatkan kesadaran

terhadap perlunya mengkonsumsi makanan sehat dan mengurangi konsumsi *fast food* yang dianggap tidak baik untuk kesehatan yang salah satu dampaknya akan menimbulkan *dismenorea*.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data awal untuk penelitian dan menambahkan variabel lainnya yang diindikasikan dapat mempengaruhi kejadian *dismenorea*. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperbaiki dan mengantisipasi segala kelemahan yang ada dalam penelitian ini serta dapat mengembangkan dan melanjutkan penelitian dengan meneliti faktor pendorong dan penghambat mengkonsumsi makanan sehat pada mahasiswa atau remaja. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan metode pengumpulan data dengan desain yang berbeda serta jumlah besaran pengambilan sampel mendekati jumlah populasi

#### REFERENSI

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Agung Laksono, R., Dwi Mukti, N., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi "X" Perguruan Tinggi "Y." In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* (Vol. 14).
- Akhfar, K., & Khaera, N. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian *Dismenorea* Di Kabupaten Bulukumba. *JMNS Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 4(1).
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Apriani, R. (2021). Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian *Dismenore* Primer Pada Siswi Di Jakarta. *Menara Medika*, 4(1).
- Bagus Indra Nagastya, I Dewa Ayu Inten Dwi Primayanti, Luh Putu Ratna Sundari, & I Putu Adiartha Griadhi. (2023). Hubungan antara konsumsi kopi dan *dismenore* primer pada mahasiswi Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun 2022. *Intisari Sains Medis*, 14(1), 114–117. <https://doi.org/10.15562/ism.v14i1.1601>
- Chayati & Na'mah. (2019). Penerapan Kombinasi Pijat Effleurage dan Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong*, 14–21.
- Dartiwen, D. (2022). Pengaruh Senam *Dismenorhea* Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 10(1), 90–95. <https://doi.org/10.36973/jkih.v10i1.405>
- Dhirah, U. H., & Sutami, A. N. (2019). Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas *Dismenorea* Pada Remaja Putri Di SMAS Inshafuddin Banda Aceh. In *Journal of Healthcare Technology and Medicine* (Vol. 5, Issue 2).
- Fitria, F., Ningtyas, L. N., & Nursyarofah, N. (2023). Edukasi Gizi Pengaturan Pola Makan dan Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Gangguan Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(1), 20. <https://doi.org/10.24853/jaras.1.1.20-26>
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat *Dismenorea* di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Herlina, V. (2019). *Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner Menggunakan SPSS*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

- Iranti, T. P., Sari, A. E., & Tinggi. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Remaja Di Kabupaten Bekasi The Relationship Between Stress Level And Frequency Of Fast Food Consumption With Incidence Of Dysmenorrhea In Adolescents At Bekasi Distr. *Jpp) Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 18(1). <https://doi.org/10.36086/jpp.v18i1>
- Ismalia, N., Larasati, T. A., Warganegara, E., Profesi, M., Unila, F. K., Ilmu, B., Komunitas, K., Unila, F. K., Mikrobiologi, B., & Unila, F. K. (2019). Hubungan Gaya Hidup dengan Dismenore Primer pada Wanita Dewasa Muda. *J Agromedicine*, 6(No. 1), 99–104.
- kusumawati, ida, & Aniroh, U. (2020). Konsumsi Makanan Siap Saji Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Dismenore Pada Remaja. *Journal Of Holistics and Health Sciences*, vol 2 no 2, 68–77.
- Martinus, F. D., Gunawan, D., & Utari, S. F. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri SMA Negeri 9 Pekanbaru. *Zona Kedokteran*, 10(1), 12–27.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (R. Y. Priyati (ed); 1st ed). KEMENKES RI
- Nora, R. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi di Sdn 02 Lubuk Buaya Padang. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(1), 27–35. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i1.560>
- Notoatmodjo, S. (2018), *Metodologi Penelitian Kesehatan* (3rd ed, Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho, Hisyam Farhan., Nuraeni, Neni., Badrudin, U. (2021). Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Provision Of Green Coconut Water On Reducing Dysmenorrhea Pain In Young Women In The Mangkubumi Community Health Center, Coconut Water Therapy on B - Endorphin Level in Teenage Girls with Dysmenorrhea”. *Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya*, 128–133.
- Praja, W. N. (2019). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Sriwijaya Angkatan 2016 [Universitas Sriwijaya]. <https://repository.unsri.ac.id/23598/>
- Puspitasari, I. A., Ugelta, S., & Ray, H. R. D. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Dismenore. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 4(2), 7-14. Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- 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>
- Simbung, R., Ohorella, F., Metasari, N. U., Kebidanan, P., Keperawatan, F., Kebidanan, D., & Megarezky, U. (2020). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, x(x), 2775–9423. <https://doi.org/10.31314/mjk.12.1.56-60.2023>
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
- Septiyani, T., & Simamora, S. (2022). Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Wanita. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, 2(2), 88. <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.5432>

- Simbung, R., Ohorella, F., Metasari, N. U., Kebidanan, P., Keperawatan, F., Kebidanan, D., & Megarezky, U. (2020). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, x(x), 2775–9423. <https://doi.org/10.31314/mjk.12.1.56-60.2023>
- Siwi, K., Putri, F., & Faj'ri Romadhona, N. (2022). *Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore*.
- Sugiyono, (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syapitri H, Amila, Aritonang J. (2021). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat. *Bahan Ajar Keperawatan Gigi*, June, 1–187.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Ardiani Putri, E. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi the Relationship Between Lifestyle with The Incident of Primary Dysmenorrhea in Medical Faculty Female Students of Tanjungpura University. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.
- Villasari, A. (2020). *Fisiologi Menstruasi Asasih Villasari Strada Press*. Strada press.
- Zahra Fauziyyah, A., Amalia Hermanto, R., Harfika, A., Studi, P. S., Gizi, I., Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik Korespondensi, S., Terusan Kapten Halim, J. K., & Salam -Purwakarta, P. (2023). *Fast Food Terhadap Status Gizi Pada Mahasiswa Di Sekolah Tinggi Teknologi Wastukencana Purwakarta*.
- Zahra Fauziyyah, A., Amalia Hermanto, R., Harfika, A., Studi, P. S., Gizi, I., Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik Korespondensi, S., Terusan Kapten Halim, J. K., & Salam -Purwakarta, P. (2023). *Hubungan Pengetahuan Gizi, Sikap Dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Terhadap Status Gizi Pada Mahasiswa Di Sekolah Tinggi Teknologi Wastukencana Purwakarta*.
- Zuhkrina, Y., & Martina. (2023). Sehat Rakyat (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Determinan Faktor Penyebab Dismenore pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 124. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i1.1504>