

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN PERILAKU KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI KLINIK ARAFAH SUKOSARI TAHUN 2025

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND FAST-FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR WITH THE INCIDENCE OF DYSMENORRHEA AMONG ADOLESCENT GIRLS AT ARAFAH SUKOSARI CLINIC IN 2025

Idayati¹, Desi Arimadiyanti²

^{1,2} Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Email Correspondence: idayati17.bangsawan@umpri.ac.id

Abstract: The Relationship Between Stress Levels And Fast-Food Consumption Behavior With The Incidence Of Dysmenorrhea Among Adolescent Girls At Arafah Sukosari Clinic In 2025. Dysmenorrhea is a common menstrual complaint among adolescent girls and may interfere with daily activities. This condition can be influenced by psychological factors and lifestyle behaviors, including stress levels and fast-food consumption. This study aimed to analyze the relationship between stress levels and fast-food consumption behavior with the incidence of dysmenorrhea among adolescent girls at Arafah Sukosari Clinic in 2025. A cross-sectional design was used involving 85 respondents selected through accidental sampling. Stress levels were measured using the Depression Anxiety Stress Scale, while fast-food consumption behavior was assessed through the Food Frequency Questionnaire. Data were analyzed using the Gamma statistical test. The results showed that most respondents experienced mild stress and consumed fast food frequently. There was no significant relationship between stress levels and dysmenorrhea ($p = 0.058$). However, a significant relationship was identified between fast-food consumption behavior and dysmenorrhea ($p = 0.000$). These findings suggest that dietary habits play a stronger role than stress in influencing dysmenorrhea. Nutritional education and reduced fast-food intake are essential to help prevent or minimize dysmenorrhea among adolescent girls.

Keywords: stress level, fast-food consumption, dysmenorrhea

Abstrak: Hubungan Tingkat Stres Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Klinik Arafah Sukosari Tahun 2025. Dismenore merupakan keluhan menstruasi yang banyak dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor psikologis maupun gaya hidup, termasuk tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Klinik Arafah Sukosari tahun 2025. Penelitian menggunakan desain *cross sectional* dengan total 85 responden yang dipilih melalui teknik *accidental sampling*. Tingkat stres diukur menggunakan Depression Anxiety Stress Scale, sedangkan perilaku konsumsi makanan cepat saji dinilai melalui Food Frequency Questionnaire. Analisis hubungan dilakukan menggunakan uji Gamma. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami stres ringan dan memiliki kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang cukup tinggi. Tidak terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dan kejadian dismenore ($p = 0,058$). Namun, terdapat hubungan signifikan antara perilaku konsumsi makanan cepat saji dan kejadian dismenore ($p = 0,000$). Temuan ini menunjukkan bahwa pola makan berperan lebih besar daripada stres dalam memengaruhi dismenore. Edukasi gizi dan pengendalian konsumsi makanan cepat saji menjadi langkah penting dalam pencegahan dismenore.

Kata kunci: tingkat stres, makanan cepat saji, dismenore

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode peralihan yang membawa perubahan besar, bukan hanya pada aspek fisiologis, tetapi juga pada aspek emosional dan sosial. Pada fase ini, seorang remaja mengalami pubertas yang ditandai dengan kematangan organ reproduksi serta dimulainya menstruasi pada remaja putri, yang merupakan bagian integral dari perkembangan sistem endokrin (Noor, 2022). Meskipun proses tersebut tergolong wajar secara biologis, banyak remaja merasakan berbagai ketidaknyamanan selama menstruasi. Salah satu keluhan yang paling umum adalah dismenore atau nyeri haid, yaitu rasa nyeri di area perut bagian bawah yang dapat menjalar hingga punggung atau panggul dan kerap mengganggu aktivitas sehari-hari (Gustina, 2023).

Dismenore tidak bisa dianggap sebagai keluhan ringan karena banyak remaja putri mengalaminya hingga memengaruhi konsentrasi belajar, partisipasi dalam kegiatan sekolah, bahkan kualitas hidup secara keseluruhan. Nyeri tersebut umumnya terjadi akibat kontraksi uterus yang dipicu oleh peningkatan kadar prostaglandin, zat kimia yang memperkuat sensasi nyeri. Meski demikian, mekanisme biologis bukan satu-satunya faktor yang berperan. Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa gaya hidup, termasuk kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, serta kondisi emosional individu, dapat memperburuk ataupun mengurangi intensitas nyeri haid (Hidayah & Famawati, 2020; Pratiwi Riska, 2019).

Dalam perkembangan gaya hidup modern, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji telah menjadi tren yang cukup menonjol di kalangan remaja. Makanan jenis ini pada umumnya tinggi akan kandungan lemak jenuh, gula, dan natrium, serta minim zat gizi esensial. Pola konsumsi semacam itu berpotensi mengganggu keseimbangan hormon dan meningkatkan produksi prostaglandin, sehingga berpotensi memperparah gejala dismenore. Berbagai studi terdahulu menunjukkan adanya keterkaitan antara konsumsi fast food dan meningkatnya tingkat keparahan nyeri menstruasi, sehingga pola diet menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan (Rahma, 2021; Sari, 2021).

Selain pola makan, aspek psikologis remaja juga memiliki kontribusi besar terhadap munculnya keluhan nyeri menstruasi. Masa remaja sering kali diwarnai oleh tekanan emosional, baik yang berkaitan dengan tuntutan akademik, dinamika pergaulan, maupun pencarian identitas diri. Tekanan tersebut berpotensi menimbulkan stres yang kemudian memengaruhi kestabilan sistem hormonal tubuh. Stres diketahui dapat mengganggu regulasi hormon reproduksi dan berdampak pada siklus menstruasi serta cara individu memersepsikan rasa sakit (Kadir, 2022). Beberapa penelitian pun menemukan hubungan antara stres dan kejadian dismenore, meskipun besar pengaruhnya bervariasi sesuai karakteristik populasi (Mivanda et al., 2023).

Kondisi yang tampak di Klinik Arafah Sukosari menunjukkan fenomena yang sejalan dengan temuan penelitian tersebut. Berdasarkan hasil pra-survei, sebagian besar remaja putri yang datang ke klinik melaporkan keluhan dismenore dengan tingkat nyeri yang tidak sama antara satu individu dan lainnya. Temuan ini menggambarkan bahwa masalah nyeri haid cukup sering dialami dan perlu mendapatkan perhatian lebih serius. Mengingat dampaknya yang dapat menghambat proses belajar serta memengaruhi kesejahteraan psikologis, pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor penyebabnya menjadi sangat penting.

Urgensi penelitian semakin tinggi karena temuan dari berbagai studi sebelumnya tidak selalu konsisten. Ada penelitian yang menyatakan bahwa stres merupakan faktor yang paling berpengaruh, sementara penelitian lain justru menekankan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji lebih dominan dalam memicu dismenore. Ketidakesuaian hasil tersebut memberikan sinyal bahwa perlu adanya penelitian ulang yang mempertimbangkan konteks lokal serta karakteristik remaja putri di wilayah layanan Klinik Arafah Sukosari.

Penelitian ini ditujukan untuk mengkaji hubungan antara tingkat stres dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Klinik Arafah Sukosari tahun 2025. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi landasan bagi tenaga kesehatan, pihak sekolah, dan orang tua dalam memberikan edukasi serta intervensi yang tepat terkait pengelolaan stres dan penerapan pola makan sehat. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah yang signifikan dalam memperkaya literatur mengenai faktor risiko dismenore, khususnya dalam konteks populasi remaja di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*, yakni rancangan yang memotret keterkaitan antarvariabel pada satu waktu pengukuran tanpa memberikan perlakuan khusus kepada subjek penelitian. Desain ini umum digunakan dalam studi kesehatan masyarakat karena mampu menyajikan gambaran hubungan antara faktor risiko dan kondisi kesehatan secara cepat, sederhana, dan ekonomis (Notoatmodjo, 2018). Pemilihan desain tersebut dianggap tepat untuk mencapai tujuan penelitian, yaitu menilai keterkaitan tingkat stres dan pola konsumsi makanan cepat saji terhadap munculnya dismenore pada remaja putri. Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2025 di Klinik Arafah Sukosari, sebuah fasilitas kesehatan yang relevan karena sering dikunjungi remaja putri dan berkaitan erat dengan pelayanan kesehatan reproduksi (Noor, 2022).

Subjek penelitian mencakup remaja putri yang telah mengalami menstruasi, dengan total 85 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Metode penentuan sampel menggunakan *accidental sampling*, yaitu teknik pemilihan responden berdasarkan siapa pun yang hadir di lokasi penelitian dan bersedia terlibat dalam studi. Metode ini lazim diaplikasikan pada penelitian lapangan ketika populasi muncul secara situasional sehingga proses perolehan sampel dapat dilakukan secara cepat dan praktis (Notoatmodjo, 2018). Sebelum pengumpulan data utama, dilakukan pra-survei pada 10 remaja untuk memastikan bahwa butir pertanyaan dalam instrumen penelitian mudah dipahami dan layak digunakan.

Prosedur pelaksanaan penelitian melibatkan beberapa tahapan penting. Peneliti terlebih dahulu menyampaikan informasi mengenai maksud, manfaat, serta proses penelitian, dan menjamin kerahasiaan identitas partisipan. Setelah peserta memberikan persetujuan, mereka diminta mengisi kuesioner secara mandiri, dengan pendampingan apabila ada bagian yang memerlukan penjelasan tambahan. Kuesioner tersebut terdiri dari tiga komponen utama, yaitu pengukuran tingkat stres, penilaian kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, dan identifikasi kejadian dismenore.

Data yang diperoleh merupakan data primer yang dikumpulkan langsung dari responden. Untuk mengukur tingkat stres, digunakan instrumen Depression Anxiety Stress Scale (DASS), sebuah alat ukur yang telah terbukti valid dan reliabel dalam menilai gejala stres pada populasi remaja maupun dewasa (Kusumadewi, 2020; Makara-Studzińska, 2022). Instrumen ini mengklasifikasikan stres ke dalam kategori normal, ringan, sedang, dan berat. Sementara itu, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dinilai menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), yang dikenal efektif dalam menggambarkan frekuensi konsumsi makanan tertentu, termasuk fast food (Hafizah et al., 2019). Kejadian dismenore diukur berdasarkan tingkat nyeri menstruasi yang dialami responden, mengacu pada pedoman klinis terkait penilaian nyeri haid dalam kesehatan reproduksi (Hidayah & Famawati, 2020; Pratiwi, 2022).

Pengisian kuesioner dilakukan langsung di lokasi penelitian. Setelah seluruh lembar kuesioner terkumpul, peneliti melakukan pengecekan kelengkapan untuk memastikan tidak ada data yang kosong. Data yang telah terverifikasi kemudian dianalisis melalui dua tahap, yaitu analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel, serta analisis

bivariat menggunakan uji Gamma. Uji Gamma dipilih karena sesuai untuk menganalisis hubungan antarvariabel ordinal dan termasuk dalam statistik nonparametrik yang direkomendasikan ketika data berbentuk kategori berurutan (Notoatmodjo, 2018; Rahma, 2021). Penelitian menetapkan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga hubungan antarvariabel dinyatakan signifikan apabila nilai p lebih kecil dari batas tersebut.

Melalui pendekatan ini, penelitian mampu memberikan gambaran empiris yang objektif mengenai keterkaitan tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri yang berkunjung ke Klinik Arafah Sukosari.

HASIL

Hasil penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat yang menggambarkan distribusi masing-masing variabel serta hubungan tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore. Seluruh data diambil dari 85 remaja putri yang menjadi responden penelitian.

1. Hasil Univariat

1.1 Tingkat Stres Remaja Putri

Hasil analisis distribusi tingkat stres menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori stres ringan, diikuti oleh kategori normal, sementara kategori stres sedang dan berat tidak ditemukan dalam penelitian ini.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Stres Remaja Putri

Tingkat Stress	Frequency (n)	Percent (%)
Normal	34	40%
Ringan	51	60%
Sedang	0	0%
Berat	0	0%
Total	85	100%

Frequency, Sumber : Data Primer (2025)

Dari tabel tersebut tampak bahwa mayoritas responden mengalami stres ringan. Hal ini mencerminkan bahwa remaja putri di Klinik Arafah Sukosari berada pada kondisi psikologis yang relatif stabil, meskipun tetap menghadapi tekanan sehari-hari. Tidak ditemukannya stres sedang atau berat menunjukkan bahwa populasi penelitian relatif homogen dalam hal kondisi emosional. Namun demikian, adanya stres ringan pada sebagian besar remaja tetap perlu diperhatikan karena dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi secara tidak langsung. Rendahnya variasi tingkat stres juga memberikan implikasi bahwa perbedaan intensitas dismenore pada responden kemungkinan

1.2 Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji

Distribusi perilaku konsumsi makanan cepat saji menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori cukup, yang berarti frekuensi konsumsi fast food cukup tinggi di kalangan remaja.

Tabel 2. Distribusi Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji

Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji	Frequency (n)	Percent (%)
Baik	18	21.2%
Cukup	57	67.1%
Kurang	10	11.8%
Total	85	100%

Frequency, Sumber : Data Primer (2025)

Tabel menunjukkan bahwa fast food merupakan pilihan makanan yang cukup sering dikonsumsi remaja. Kategori "cukup" yang mendominasi mencerminkan bahwa makanan cepat saji bukan hanya pilihan sesekali, tetapi telah menjadi bagian dari pola makan rutin sebagian besar remaja putri. Kondisi ini relevan dengan fenomena gaya hidup modern yang cenderung serba cepat dan praktis. Pola konsumsi seperti ini berpotensi menimbulkan gangguan keseimbangan hormon dan berkontribusi terhadap intensitas dismenore. Sebaran kategori menunjukkan adanya kecenderungan pola makan yang kurang sehat di kalangan remaja, sehingga dapat menjadi variabel penting dalam analisis hubungan dengan dismenore.

1.3 Kejadian Disminore

Analisis kejadian dismenore menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore ringan, diikuti oleh dismenore berat, sedangkan sebagian kecil lainnya tidak mengalami dismenore sama sekali.

Tabel 3. Distribusi Kejadian Disminore

Desminore	Frequency (n)	Percent (%)
Tidak Desminore	16	18.8%
Desminore Ringan	32	37.6%
Desminore Sedang	8	9.4%
Desminore Berat	29	31%
Total	85	100%

Frequency, Sumber : Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel, terlihat bahwa dismenore merupakan keluhan umum di kalangan remaja putri. Terdapat dua puncak kejadian, yaitu kategori ringan dan berat, yang mengindikasikan bahwa tingkat nyeri menstruasi tidak terdistribusi pada satu intensitas saja. Banyaknya responden yang mengalami dismenore berat menunjukkan bahwa sebagian remaja memiliki sensitivitas nyeri yang lebih tinggi atau mungkin dipengaruhi pola makan dan kondisi hormonal tertentu. Distribusi ini memperkuat bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang signifikan dan relevan untuk diteliti lebih lanjut, terutama dalam kaitannya dengan pola makan dan kondisi psikologis.

2. Hasil Bivariat

Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Gamma untuk menilai hubungan antara variabel tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore.

2.1 Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Disminore

Hasil uji Gamma menunjukkan nilai $p = 0,058$, yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore.

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Disminore

Stress	Desminore								Total	Value P
	Tidak Desminore		Desminore Ringan		Desminore Sedang		Desminore Berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Normal	7	20.6%	7	20.6%	2	5.9%	18	52.9%	34	100%
Ringan	9	17.6%	25	49.0%	6	11.8%	11	21.6%	51	100%
Sedang	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Berat	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	16	18.8%	32	37.6%	8	9.4%	29	31%	85	100%

Uji Gamma, Sumber : Data Primer (2025)

Meskipun sebagian besar responden berada pada kategori stres ringan, pola tersebut tidak menunjukkan keterkaitan yang jelas dengan tingkat keparahan dismenore yang dialami. Artinya, remaja dengan stres ringan dapat saja mengalami dismenore ringan atau berat, dan sebaliknya. Ketidaksignifikanan hubungan ini dapat disebabkan oleh homogenitas tingkat stres responden yang mayoritas berada pada kategori ringan, sehingga variasi data tidak cukup kuat untuk menunjukkan pola hubungan. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor psikologis dalam konteks penelitian ini tidak memiliki kontribusi signifikan terhadap variasi kejadian dismenore. Hal ini juga dapat berarti bahwa fisiologi nyeri haid pada responden lebih banyak dipengaruhi faktor lain, seperti pola makan atau hormonal, dibanding tingkat stres mereka.

2.2 Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Disminore

Hasil uji Gamma menunjukkan nilai $p = 0,000$ yang berarti terdapat hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore.

Tabel 5. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Disminore

Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji	Desminore										<i>P Value</i>
	Tidak Desminore		Desminore Ringan		Desminore Sedang		Desminore Berat		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	13	72.2%	4	22.2%	0	0%	1	5.6%	18	100%	0.000
Cukup	3	5.3%	26	45.6%	0	0%	28	49.1%	57	100%	
Kurang	0	0%	2	20.0%	8	80.0%	0	0%	10	100%	
Total	16	18.8%	32	37.6%	8	9.4%	29	31%	85	100%	

Uji Gamma, Sumber : Data Primer (2025)

Tabel menggambarkan adanya pola yang kuat antara konsumsi fast food dan tingkat dismenore. Responden dengan frekuensi konsumsi fast food lebih tinggi cenderung mengalami dismenore dengan intensitas lebih berat. Pola ini terlihat konsisten dan menunjukkan bahwa fast food kemungkinan besar berperan dalam memperburuk nyeri menstruasi. Kandungan lemak jenuh, garam, dan zat tambahan dalam makanan cepat saji dapat mempengaruhi metabolisme hormon, meningkatkan prostaglandin, dan memicu kontraksi rahim yang lebih intens. Hubungan signifikan ini menegaskan bahwa pola makan merupakan variabel penting yang harus diperhatikan dalam upaya pencegahan dismenore pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian ini berfokus pada hubungan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Klinik Arafah Sukosari. Analisis dilakukan dengan mengaitkan temuan empiris dengan tujuan penelitian serta kerangka teori yang terdapat dalam manuskrip.

1. Pembahasan Tingkat Stres dan Kaitannya dengan Dismenore

Hasil penelitian pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri berada pada kategori stres ringan. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik masa remaja yang kerap mengalami perubahan hormon, dinamika psikologis, dan tekanan akademik yang dapat memunculkan tingkat stres tertentu (Kadir, 2022). Namun ketika data ini dibandingkan dengan kejadian dismenore pada Tabel 3, terlihat bahwa remaja dengan stres ringan tetap menunjukkan variasi intensitas dismenore, mulai dari ringan hingga berat.

Hasil uji Gamma pada Tabel 4 menunjukkan nilai $p = 0,058$ yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan kejadian dismenore. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres bukanlah faktor dominan yang memengaruhi munculnya dismenore pada responden penelitian ini. Penjelasan ini konsisten dengan kondisi distribusi variabel stres yang homogen, di mana hampir seluruh responden hanya mengalami stres ringan, sehingga tidak memberikan variasi data yang cukup untuk menimbulkan pola hubungan statistik yang kuat (Rahma, 2021).

Secara fisiologis, hasil ini dapat dipahami karena stres ringan belum cukup memicu pelepasan hormon stres seperti kortisol dalam kadar tinggi, sehingga tidak memengaruhi mekanisme kontraksi uterus yang berkontribusi pada nyeri menstruasi (Hidayah & Famawati, 2020). Penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa pengaruh stres terhadap gangguan menstruasi lebih nyata pada kondisi stres sedang hingga berat, ketika respons neuroendokrin meningkat signifikan dan berdampak pada keseimbangan hormonal (Komunitas & Timur, 2022; Rahma, 2024).

Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa stres ringan yang dialami mayoritas responden tidak berperan besar terhadap kejadian dismenore. Hal ini sekaligus menjawab alasan teoretis mengapa penelitian ini tidak menemukan hubungan yang signifikan meskipun literatur menyebutkan bahwa stres dapat memperparah nyeri haid yakni karena tingkat stres dalam populasi ini tidak mencapai intensitas yang mempengaruhi fungsi reproduksi.

2. Pembahasan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Kaitannya dengan Dismenore

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri termasuk dalam kategori konsumsi makanan cepat saji yang cukup tinggi. Ketika data ini dibandingkan dengan kejadian dismenore pada Tabel 3, terlihat bahwa responden yang sering mengonsumsi fast food lebih banyak mengalami dismenore, baik ringan maupun berat.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Gamma pada Tabel 5 menunjukkan nilai $p = 0,000$ yang menandakan terdapat hubungan signifikan antara perilaku konsumsi makanan cepat saji dan kejadian dismenore. Temuan ini memperlihatkan bahwa pola makan memiliki pengaruh nyata terhadap munculnya nyeri haid pada remaja putri. Penjelasan ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa konsumsi fast food berhubungan dengan peningkatan risiko dismenore akibat tingginya kandungan lemak jenuh dan garam yang dapat mempengaruhi proses inflamasi tubuh (Mivanda et al., 2023).

Makanan cepat saji umumnya tinggi kandungan lemak, gula, natrium, serta rendah serat dan mikronutrien penting. Kondisi ini dapat meningkatkan produksi prostaglandin, yaitu zat pemicu kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri menstruasi (Gustina, 2023; Sari, 2021). Hal tersebut sesuai dengan penjelasan teori kesehatan reproduksi yang menyatakan bahwa pola makan yang tidak seimbang dapat mengganggu stabilitas hormonal dan memperburuk intensitas nyeri haid (Noor, 2022).

Penelitian lain juga memperkuat hubungan ini, di mana remaja yang memiliki kebiasaan konsumsi fast food cenderung mengalami ketidakaturan menstruasi dan peningkatan dismenore (Pratiwi, 2022; Riona et al., 2021). Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan literatur dan memberikan dasar fisiologis yang kuat bahwa pola makan remaja memiliki kontribusi langsung terhadap tingkat keparahan dismenore.

3. Interpretasi Keseluruhan dan Kaitan dengan Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa stres tidak memiliki hubungan signifikan dengan dismenore, sedangkan konsumsi makanan cepat saji memiliki hubungan yang signifikan dan kuat.

Temuan ini memberikan gambaran bahwa dalam konteks remaja putri di Klinik Arafah Sukosari, faktor gaya hidup khususnya pola makan lebih dominan mempengaruhi munculnya dismenore dibandingkan faktor psikologis ringan seperti stres ringan. Hal ini sejalan dengan teori sebelumnya yang menunjukkan bahwa kualitas nutrisi harian remaja memengaruhi regulasi hormon dan respons inflamasi tubuh secara lebih langsung dibandingkan faktor stres ringan (Hapsari, 2017; Napu et al., 2024).

Selain itu, pembahasan ini juga menegaskan bahwa meskipun stres sering dianggap berkaitan dengan gangguan menstruasi, pengaruh tersebut tidak muncul pada kondisi stres ringan yang dialami mayoritas responden. Sebaliknya, konsumsi makanan cepat saji memiliki efek fisiologis yang lebih jelas dan langsung terhadap sistem reproduksi, sehingga berpotensi memicu atau memperparah nyeri haid.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Klinik Arafah Sukosari tahun 2025. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada mayoritas responden berada pada kategori ringan dan tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan kejadian dismenore. Nilai $p = 0,058$ menunjukkan bahwa variasi tingkat stres dalam penelitian ini tidak berpengaruh terhadap intensitas nyeri menstruasi.

Berbeda dengan stres, perilaku konsumsi makanan cepat saji terbukti berhubungan signifikan dengan kejadian dismenore. Nilai $p = 0,000$ menunjukkan bahwa semakin sering remaja mengonsumsi makanan cepat saji, semakin besar kemungkinan mereka mengalami dismenore dengan tingkat

keparahan yang lebih tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa pola makan memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap dismenore dibandingkan stres ringan yang dialami responden.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pola konsumsi makanan cepat saji merupakan faktor yang lebih berperan dalam mempengaruhi munculnya dismenore pada remaja putri, sedangkan tingkat stres dalam kategori ringan tidak memberikan dampak signifikan terhadap keluhan nyeri menstruasi. Temuan ini secara langsung menjawab tujuan penelitian dan memberikan dasar untuk rekomendasi upaya pencegahan dismenore pada remaja.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, remaja putri disarankan untuk mengurangi frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan mulai membiasakan pola makan yang lebih sehat guna membantu menurunkan risiko dismenore. Perubahan sederhana dalam pola makan dapat menjadi langkah awal yang efektif untuk mengurangi intensitas nyeri menstruasi.

Pihak Klinik Arafah Sukosari diharapkan dapat meningkatkan kegiatan edukasi mengenai pola makan sehat dan manajemen dismenore bagi remaja putri. Edukasi tersebut penting agar remaja memahami pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap nyeri menstruasi dan mampu melakukan pencegahan secara mandiri.

Bagi peneliti berikutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti aktivitas fisik, pola tidur, atau status gizi, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi dismenore pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Gustina, E. (2023). *Gizi dan kesehatan reproduksi pada remaja*. Fakultas Kesehatan Universitas Ahmad Dahlan.
- Hapsari, A. (2017). *Buku ajar kesehatan*.
- Hidayah, N., & Famawati, R. (2020). *Manajemen nyeri haid*. Surakarta.
- Kadir, A. (2022). *Perubahan hormon terhadap stress*. Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
- Komunitas, J. K., & Timur, P. S. M. K. 1 J. (2022). Risk factors of primary dysmenorrhea in students. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 97–101.
- Kusumadewi, S. (2020). Model sistem pendukung keputusan kelompok untuk penilaian gangguan depresi, kecemasan dan stress berdasarkan DASS-42. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 7(2), 219–228. <https://doi.org/10.25126/jtiik.202071052>
- Makara-Studzińska, M. (2022). Confirmatory factor analysis of three versions of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42, DASS-21, and DASS-12) in Polish adults. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.770532>
- Mivanda, D., Follona, W., & Aticeh, A. (2023). Hubungan tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 3. <https://doi.org/10.24853/myjm.1.34-46>
- Napu, L. A., Yusrah, T., & Asnaniar, W. O. S. (2024). Pengaruh kompres air jahe terhadap penurunan dismenore primer pada remaja. *Window of Nursing Journal*, 4(1), 33–39. <https://doi.org/10.33096/won.v4i1.735>

- Noor, M. S. (2022). *Panduan kesehatan pada reproduksi remaja*. Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI).
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Pratiwi, A. (2022). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada santriwati. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 3(2), 142–150. <https://doi.org/10.30604/jaman.v3i2.579>
- Pratiwi Riska, N. W. (2019). *Hubungan antara kebiasaan konsumsi fast food dengan kejadian dysmenorrhea pada mahasiswa Universitas Sriwijaya*.
- Rahma, B. (2021). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food dan stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri SMAN 12 Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan*, 4(1), 1–6.
- Rahma, B. (2024). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food dan stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri SMAN 12 Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 6(1), 2460–2467.
- 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. *Jurnal Doppler*, 5(2), 149–156. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/doppler/article/view/2540/>
- Sari, N. P. N. P. (2021). *Hubungan perilaku mengonsumsi makanan siap saji (fast food) dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Saraswati 1 Denpasar*. http://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/2021_NI_PUTU_MIA_PRADINA_SARI_C_17C10178.