



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN PERILAKU KONSUMSI
MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN KEJADIAN
DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI
KELAS XII DI SMAN 1 JAKARTA**

SKRIPSI

**WELLY FADILA ALIFIA
2114201097**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SARJANA KEPERAWATAN
STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO
JAKARTA
FEBRUARI 2025**



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN PERILAKU KONSUMSI
MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN KEJADIAN
DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI
KELAS XII DI SMAN 1 JAKARTA**

SKRIPSI

**WELLY FADILA ALIFIA
2114201097**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SARJANA KEPERAWATAN
STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO
JAKARTA
FEBRUARI 2025**

PERYATAAN TENTANG ORIGINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Welly Fadila Alifia

NIM : 2114201097

Program Studi : S1 Keperawatan

Angkatan : 1

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan tindakan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

“Hubungan Tingkat Stres Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas XII di SMAN 1 Jakarta”

Apabila dikemudian hari saya terbukti melakukan Tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi yang ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 7 Februari 2025

Yang menyatakan,

Welly Fadila Alifia

Welly Fadila Alifia

2114201097

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN PERILAKU KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI KELAS XII DI SMAN 1 JAKARTA

SKRIPSI

WELLY FADILA ALIFIA

2114201097

Disetujui oleh pembimbing untuk melakukan ujian sidang skripsi
Pada Program Studi Sarjana Keperawatan
STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Jakarta, 7 Februari 2025

Pembimbing I



Ns. Lela Larasati, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDK. 8839380018

Pembimbing II



Siti Rochanah, M.Kes., M.Kep., Sp.Kep.M
NIDN. 0417066901

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Welly Fadila Alifia

NIM : 2114201097

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas XII di SMAN 1 Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji

1. Ketua Penguji

Ns. Lela Larasati, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDK. 8839380018



.....

2. Penguji I

Ns. Titik Setyaningrum, M.Kep
NIDN. 0308058607



.....

3. Penguji II

Siti Rochanah, M.Kes., M.Kep., Sp.Kep.M
NIDN. 0417066901



.....

Mengetahui
Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Dr. Didin Syaefudin, S.Kp., S.H., M.A.R.S
NIDK. 8993220021

RIWAYAT HIDUP

Nama : Welly Fadila Alifia
Tempat dan tanggal lahir : Kotabumi, 23 februari 2004
Agama : Islam
Alamat : Jln. Ponco wolo No.05 Rejosari
Email : wellyfadila23@gmail.com
No. Telp : 083170741755



Riwayat Pendidikan :

SDN 1 Rejosari	2009-2015
SMPN 1 Kotabumi	2015-2018
SMAN 3 Kotabumi	2018-2021
STIKes RSPAD Gatot Soebroto	2021-2025

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingannya saya dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas XII di SMAN 1 Jakarta”. Penelitian ini dilakukan untuk menyelesaikan mata kuliah Skripsi Program Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RSPAD Gatot Soebroto. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa terselesaikannya karya tulis ilmiah ini berkat bimbingan, bantuan dan kerjasama serta dorongan berbagai pihak sehingga dapat terselesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini dengan segala hormat peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepada bapak Kolonel CKM. Dr. Didin Syaefudin, S.Kp., SH.,M.A.R.S selaku ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan.
2. Kepada bapak Ns. Imam Subiyanto, M.Kep., Sp,Kep.MB selaku ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes RSPAD Gatot Soebroto yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan penyusunan skripsi.
3. Kepada ibu Ns. Lela Larasati, M.Kep., Sp.Mat selaku dosen pembimbing atas bimbingan dan pengarahan yang diberikan selama penelitian dan penyusunan tugas akhir.

4. Kepada ibu Siti Rochanah, M.Kes., M.Kep., Sp.Kep.M selaku dosen pembimbing atas bimbingan dan pengarahan yang diberikan selama penelitian dan penyusunan tugas akhir.
5. Kepada seluruh Dosen dan Staff RSPAD Gatot Soebroto yang telah memberikan ilmu, motivasi dan arahan kepada penulis selama masa perkuliahan.
6. Kepada kedua Orang Tua, kakak, adik serta keluarga besar peneliti terimakasih atas segala pengorbanan, kasih sayang, dukungan dan segala bentuk tanggung jawab atas kehidupan layak yang telah diberikan selama ini. Terimakasih telah menjadi alasan penulis untuk tetap semangat berjuang meraih impian.
7. Kepada teman-teman saya Laela, Azra, Chaumeniana, Mega, Dinda, Nurul, Yasmine, Tika yang sudah membantu dalam proses pengerjaan skripsi dan selalu memberikan dukungan, doa, serta support kepada saya.
8. Kepada seluruh member Treasure yang telah memberikan semangat, motivasi, hiburan yang secara tidak langsung memberikan dukungan dan kebahagiaan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada diri saya sendiri, terima kasih sudah mau berjuang selama ini, terima kasih telah sabar, kuat, dan tidak pernah berputus asa meski selalu mengeluh selama menjalani proses ini. Terima kasih sudah mau berusaha menyelesaikan ini semua.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini. Saya sadari bahwa penelitian dan penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna, namun saya berharap bermanfaat kiranya penelitian dan penyusunan skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Jakarta, 7 Februari 2025

Welly Fadila Alifia

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik STIKes RSPAD Gatot Soebroto, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Welly Fadila Alifia
NIM : 2114201097
Program Studi : S1 Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Untuk pengembangan ilmu pengetahuan, penulis menyetujui memberikan kepada STIKes RSPAD Gatot Soebroto **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusif Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas XII di SMAN 1 Jakarta

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini STIKes RSPAD Gatot Soebroto berhak menyimpan mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 7 Februari 2025

Yang menyatakan

Welly Fadila Alifia

ABSTRAK

Nama : Welly Fadila Alifia
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Judul : Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan
Cepat Saji dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja
Putri Kelas XII di SMAN 1 Jakarta

Dismenorea merupakan nyeri saat menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari dapat terganggu. Tingkat stres dan konsumsi makanan cepat saji diduga menjadi faktor yang mempengaruhi dismenorea. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas XII di SMAN 1 Jakarta. **Metode penelitian** menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelatif dan pendekatan *cross-sectional*. **Sampel** penelitian sebanyak 70 siswi dan diambil secara acak dari populasi siswa kelas XII di SMAN 1 Jakarta, yang diukur melalui pengisian kuesioner mengenai *perceived stress scale* (PSS 10), *food frequency questionnaire* (FFQ) dan dismenorea, data di analisis menggunakan uji *chi-square*. **Data analisa Hasil Penelitian** menunjukkan mayoritas tingkat stres memiliki hasil tidak stres (58,6%), perilaku konsumsi makanan cepat saji yang tinggi (62,9%) dan mayoritas mengalami kejadian dismenorea (70,0). Pada penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea. Hasil analisis bivariat tingkat stres dengan kejadian dismenorea dengan hasil $p\text{-value} = 0,026 < 0.05$ dan didapatkan hasil pada perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea dengan hasil $p\text{-value} = 0,046 < 0.05$).

Kata Kunci: Dismenorea; perilaku konsumsi makanan cepat saji; tingkat stres

ABSTRACT

Name : Welly Fadila Alifia
Study Program : Bachelor of Nursing
Title : The Relationship between Stress Levels and Fast Food Consumption Behavior and the Incidence of Dysmenorrhea in Adolescent Girls in Grade XII at SMAN 1 Jakarta

Dysmenorrhea is pain during menstruation that is often experienced by adolescent girls and affects daily activities can be disrupted. Stress levels and fast food consumption are thought to be factors that affect dysmenorrhea. The purpose of this study is to identify the relationship between stress levels and fast food consumption behavior and the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls in grade XII at SMAN 1 Jakarta. The research method uses a quantitative approach with a correlative analytical design and a cross-sectional approach. The research sample was 70 students and randomly taken from the population of grade XII students at SMAN 1 Jakarta, which was measured through filling out a questionnaire about perceived stress scale (PSS 10), food frequency questionnaire (FFQ) and dysmenorrhea, the data was analyzed using the chi-square test. The analysis data showed that the majority of stress levels had non-stress outcomes (58.6%), high fast food consumption behavior (62.9%) and the majority experienced dysmenorrhea (70.0). In this study, H_0 was rejected and H_a was accepted. These results show that there is a significant relationship between stress levels and fast food consumption behavior and the incidence of dysmenorrhea. The results of bivariate analysis of stress levels with dysmenorrhea incidence with $p\text{-value} = 0,026 < 0.05$ and results on fast food consumption behavior with dysmenorrhea incidence with $p\text{-value} = 0.046$.

Keywords: Dysmenorrhea; fast food consumption behavior; stress levels

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERYATAAN TENTANG ORIGINALITAS.....	iv
RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	ix
ABSTRAK	x
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Konsep Stres	7
2. Konsep Perilaku	13

3. Konsep Remaja	14
4. Konsep Menstruasi.....	16
5. Konsep Dismenorea	18
6. Konsep Makanan Cepat Saji	30
B. <i>State Of The Art</i>	36
C. Kerangka Teori	37
D. Kerangka Konsep	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	39
A. Rancangan Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Populasi dan Sampel/Subjek.....	39
D. Variabel Penelitian	42
E. Hipotesis Penelitian.....	42
F. Definisi Konseptual Operasional	43
G. Pengumpulan Data.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	37
Skema 2. 2 Kerangka Konsep.....	38

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	44
Tabel 4.1 Gambaran tingkat stres, perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas XII di SMAN 1 Jakarta (n=70)	53
Tabel 4.2 Analisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea	54
Tabel 4.3 Analisis Hubungan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea pada siswi kelas XII di SMAN 1 Jakarta (n=70)	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Informed Consent	68
Lampiran 2: Kuesioner Tingkat Stres.....	69
Lampiran 3: Kuesioner Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji.....	71
Lampiran 4: Kuesioner Kejadian Dismenorea	73
Lampiran 5: Kisi-Kisi Kuesioner	74
Lampiran 6: Surat Studi Pendahuluan	75
Lampiran 7: Surat Balasan Studi Pendahuluan	76
Lampiran 8: Surat Uji Validitas & Reliabilitas	77
Lampiran 9: Surat Balasan Uji Validitas & Reliabilitas	78
Lampiran 10: Surat Izin Permohonan Penelitian.....	79
Lampiran 11: Surat Balasan Penelitian.....	80
Lampiran 12: Surat Layak Etik	81
Lampiran 16: Kartu Bimbingan Skripsi	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang sangat penting. Salah satu tanda keremajaan yang paling sering muncul secara biologis pada perempuan yaitu menstruasi. Gangguan menstruasi ini umumnya menimbulkan ketidaknyamanan fisik bagi perempuan di mana dapat mengganggu aktivitas mereka. Salah satu gangguan menstruasi yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik yaitu dismenorea (Taqiyah et al., 2022).

Dismenorea merupakan rasa nyeri yang muncul selama menstruasi, disebabkan oleh kontraksi otot uterus sewaktu pengeluaran darah menstruasi yang berlangsung antara 32-48 jam. Kejadian ini dianggap wajar dalam proses menstruasi, meskipun tingkat nyerinya bervariasi. Pada remaja, lebih banyak kasus dismenorea primer (nyeri menstruasi normal) nyeri ini dapat berkurang setelah melahirkan anak atau dengan bertambahnya usia (Qomarasari et al., 2021).

Nyeri saat menstruasi yang dikenal sebagai dismenorea dapat disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan iskemia pada sel-sel miometrium dan peningkatan kontraindikasi pada uterus. Seringkali dismenorea muncul di perut bagian bawah dan kadang-kadang disertai dengan mual, muntah, sakit kepala dan keringat dingin (Ardhia et al., 2023).

Faktor penyebab terjadinya dismenorea salah satunya ialah mengonsumsi makanan cepat saji. Kegemaran terhadap makanan cepat saji disebabkan karena tidak membutuhkan banyak waktu dan proses pengolahan, mudah diakses, terjangkau dan murah. Sehingga banyak remaja yang lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji dari pada makanan yang sehat (Indahwati. AN, 2017 dan Sartika, 2022). Makanan cepat saji merupakan makanan yang mengandung tinggi lemak, tinggi garam, tinggi gula, namun rendah serat dan vitamin, seperti makanan kaleng, *fried chicken*, *hamburger* dan *pizza*. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji ini mulai banyak dijumpai di kalangan remaja. Kebiasaan makanan yang diperoleh selama remaja dapat memengaruhi kesehatan saat dewasa dan usia lanjut (Aulya, Y. 2021).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menunjukkan bahwa 1.769.425 wanita (90%) menderita dismenorea, dengan 10-16% menderita dismenorea berat. Angka ini sangat tinggi di seluruh dunia, dengan lebih dari 50% wanita menderita akibatnya (Fathiyyah et al., 2024).

Angka kejadian dismenorea di dunia cukup tinggi, dengan lebih dari 50% perempuan mengalami dismenorea. Prevalensi dismenorea bervariasi di tiap negara. Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia mencapai 84.1%, dan di Australia sebesar 80%. 4. Rata-rata prevalensi di Asia tercatat sekitar 84.2% dengan spesifikasi 68,7% di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut (Tsamara et al., 2020).

Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian dismenorea 64,5% terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Tsamara et al., 2020). Prevalensi di DKI Jakarta, dismenorea primer sebesar 87,5% dengan nyeri ringan 20,48%, nyeri sedang 64,76%, dan nyeri parah 14,76% (Noviary, 2021). Sedangkan dismenorea pada remaja di Jakarta Pusat sebanyak 87,5% dimana sebanyak 20% mengalami nyeri ringan, 64,76% nyeri sedang, dan 14,76% nyeri berat (Juniar, 2015; Mivanda et al., 2023).

Salah satu penyebab dismenorea lainnya merupakan faktor psikis yaitu stres. Stres menyebabkan sistem endokrin terganggu sehingga menstruasi tidak teratur dan dapat memperburuk rasa sakit ketika dismenorea. Pada saat stres tubuh menghasilkan hormon adrenalin, estrogen, dan prostaglandin terus-menerus. Produksi hormon estrogen dan prostaglandin terus-menerus meningkatkan kontraksi rahim berlebihan dan terjadi ketegangan otot tubuh termasuk otot rahim sehingga menyebabkan rasa sakit selama menstruasi (Elvariani, A. et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu oleh (Mivanda et al., 2023), hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja putri mengalami dismenorea, tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMPN 156 Jakarta. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMPN 156 Jakarta.

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMAN 1 Jakarta dengan melakukan wawancara sebanyak 10 orang siswi. Dari hasil wawancara, didapatkan hasil bahwa seluruh siswi mengalami dismenorea di antaranya 5 orang mengalami dismenorea ringan, 2 orang mengalami dismenorea sedang dan 3 orang lainnya mengalami dismenorea berat. 10 orang siswi mengatakan konsumsi makanan cepat saji dengan jenis yaitu seperti *fried chicken*, *burger*, *nugget* dan mie instan. 7 dari 10 orang sering konsumsi makanan cepat saji dan 3 dari 10 orang mengatakan jarang konsumsi makanan cepat saji. Berdasarkan hasil wawancara dengan wakil kepala sekolah, disampaikan bahwa belum pernah ada penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Jakarta.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenoea pada remaja putri kelas XII di SMAN 1 Jakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada penjelasan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas XII di SMAN 1 Jakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk diketahuinya Hubungan Tingkat Stres Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas XII di SMAN 1 Jakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasi tingkat stres remaja putri kelas XII di SMAN 1 Jakarta.
- b. Teridentifikasi perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja putri kelas XII di SMAN 1 Jakarta.
- c. Teridentifikasi kejadian dismenorea pada remaja putri kelas XII di SMAN 1 Jakarta.
- d. Teridentifikasi hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas XII di SMAN 1 Jakarta.
- e. Teridentifikasi hubungan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas XII di SMAN 1 Jakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk bidang keperawatan maternitas. Tidak hanya itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dasar oleh peneliti lain dalam melaksanakan penelitian lebih lanjut khususnya tentang Hubungan Tingkat Stres Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi remaja

Diharapkan remaja usia produktif agar bisa mengurangi faktor penyebab serta bisa menjadi tambahan informasi bagi remaja putri dalam mencegah kejadian dismenorea berat.

b. Bagi Institusi

Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pustaka dan dapat dijadikan sebagai pedoman pembelajaran mengenai faktor serta penyebab dari dismenorea pada remaja putri.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan lebih banyak variabel dalam penelitian berikutnya, terkait faktor penyebab dari dismenorea dan dapat dikembangkan untuk lebih baik lagi isi dan materi selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Konsep Stres

a. Definisi Stres

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan, yang mengakibatkan masalah rohani dan jasmani (Atmaja, et al., 2020). Depresi dapat muncul sebagai akibat dari stres yang berlangsung lama. Perubahan perilaku, motivasi, emosi, dan kognitif akan terjadi pada seseorang yang mengalami depresi (Rasman & Nurdian, 2020).

Menurut *American Pyschological Association* (APA) menyatakan stres yang dialami oleh remaja dapat memicu reaksi emosional, seperti kecemasan yang dapat menyebabkan gejala fisik seperti pusing, sakit kepala, keringat di tangan, rasa mual di perut, mulut kering, dan grogi. Reaksi emosional, seperti munculnya rasa takut dan panik, juga dapat menyebabkan rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, kebingungan, dan penurunan perhatian dan memori secara mental atau kognitif (Septiana et al., 2021).

b. Jenis – Jenis Stres

Berdasarkan jenis stres menurut Asih (2018) menyatakan bahwa jenis stres terbagi menjadi dua, yaitu:

- 1) *Eustress* merupakan reaksi terhadap stres yang sifatnya sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun) yang berkontribusi pada kesejahteraan individu serta organisasi dan terkait dengan pertumbuhan, kemampuan adaptasi yang fleksibel, dan tingkat prestasi yang tinggi.
- 2) *Distres* merupakan reaksi terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif dan destruktif (bersifat merusak). Kondisi ini dapat membawa dampak buruk bagi individu maupun organisasi, seperti gangguan kesehatan jantung, ketidakhadiran yang tinggi akibat sakit, penurunan kinerja dan bahkan kematian.

c. Tingkatan Stres

1) Stres Normal

Stres normal adalah stres yang dialami oleh setiap orang. Stres yang secara ilmiah terjadi pada seseorang dalam bentuk tekanan yang dirasakan, seperti rasa takut tidak lulus ujian dan kelelahan dalam mengerjakan tugas.

2) Stres Ringan

Stres ini biasanya dirasakan oleh setiap orang dan tidak merusak aspek fisiologis seseorang. (Ellis, R. 2021). Tanda-tanda stres ringan termasuk jantung berdebar, berkeringat di area telapak tangan, gelisah ketika diam, sering mengusap wajah dengan kedua tangan, dan keringat berlebih (Amanah et al., 2023).

3) Stres Sedang

Stres jenis ini biasanya ditandai dengan gejala lebih lanjut, seperti perut yang terasa mulas, keinginan untuk buang air besar,

tubuh merasa lemas, keringat dingin, wajah pucat, mimpi buruk dan tubuh gemetar. Gejala-gejala ini dapat muncul dalam beberapa jam hingga beberapa hari (Amanah et al., 2023).

4) Stres Berat

Stres jenis ini berlangsung selama beberapa minggu hingga beberapa tahun. Kesusahan tidur, sering mengeluh pusing, kehilangan nafsu makan, sesak napas, penurunan dorongan hidup, dan cepat marah adalah gejala umum dari stres jenis ini (Amanah et al., 2023).

5) Sangat Berat

Stres sangat berat biasanya berlangsung selama beberapa bulan hingga tahun. Seseorang yang mengalaminya cenderung merasa hidupnya tidak berarti dan dapat menyebabkan timbulnya gejala kronis lainnya.

d. Pencegahan Stres

Untuk mencegah dan mengendalikan stres agar situasi tidak menjadi lebih berat. Berikut beberapa manajemen stres yang dapat dilakukan menurut (Darwis & Syaipuddin, 2022) yaitu:

1) Mengatur diet dan nutrisi

Makan makanan yang bergizi secara teratur dalam porsi yang tepat merupakan cara yang efektif untuk mengelola dan mengurangi stres. Agar tidak merasa bosan, penting untuk menjaga variasi dalam pilihan menu makanan.

2) Istirahat dan tidur

Salah satu cara efektif untuk mengatasi stres adalah dengan istirahat dan tidur yang cukup dapat memulihkan kelelahan fisik serta meningkatkan kebugaran tubuh. Tidur yang cukup juga berperan dalam memperbaiki sel-sel tubuh yang telah rusak.

3) Olahraga atau latihan teratur

Merupakan cara untuk meningkatnya daya tahan dan kekebalan fisik maupun mental.

4) Berhenti merokok

Merupakan salah satu langkah dalam mengatasi stres, dikarenakan dapat meningkatkan tingkat kesehatan serta menjaga sistem kekebalan dan daya tahan tubuh.

5) Tidak mengonsumsi minuman keras

Minuman keras adalah salah satu penyebab stres. Dengan menghindari konsumsi minuman beralkohol, kekebalan dan ketahanan tubuh akan meningkat, dan semua penyakit dapat dihindari karena banyaknya alkohol dalam minuman keras.

6) Pengaturan berat badan

Pengelolaan berat badan yang tepat sangat penting, karena memiliki berat badan yang terlalu kurus maupun terlalu gemuk dapat memicu stres. Kondisi tubuh yang tidak seimbang dapat menurunkan daya tahan dan kekebalan tubuh terhadap stres.

7) Pengaturan waktu

Metode yang efektif untuk mengurangi dan menanggulangi stres yaitu dengan mengatur waktu yang baik, menghindari pekerjaan yang dapat menyebabkan kelelahan fisik.

8) Terapi somatik

Diterapkan untuk mengatasi gejala yang timbul akibat stres, dengan harapan dapat mencegah gangguan pada sistem tubuh lainnya.

9) Psikoterapi

Menggunakan metode psikologis yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Seperti psikoterapi suportif dan psikoterapi reedukatif. Terapi ini bertujuan untuk membantu pasien menjadi percaya diri. Sementara itu, psikoterapi reedukatif menggunakan pendidikan secara berulang.

10) Terapi psikoreligius

Merupakan terapi yang menggunakan pendekatan agama untuk menangani masalah psikologis. Terapi ini penting karena dapat membantu mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik, mental, sosial dan spiritual.

11) Homeostasis

Merupakan kondisi tubuh yang berusaha menjaga keseimbangan saat menghadapi kondisi yang dialami. Proses homeostasis terjadi apabila tubuh mengalami stres, dan tubuh secara

alami akan menjalankan mekanisme pertahanan diri untuk menjaga kesetabilan, dengan kata lain, homeostasis merupakan proses perubahan yang berlangsung terus-menerus untuk mempertahankan stabilitas dan beradaptasi dengan kondisi lingkungan sekitarnya.

e. Dampak Stres

Terdapat empat aspek dampak stres menurut (Kereh et al., 2022) yaitu:

- 1) Dampak fisik: Gejala yang muncul meliputi gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, demam, pusing, kelelahan, dan kehilangan energi.
- 2) Dampak aspek kognitif: Gejalanya meliputi kebingungan, kekhawatiran, sering lupa, dan kepanikan.
- 3) Dampak aspek emosi: Menyebabkan seseorang menjadi lebih sensitif, frustrasi, mudah marah, dan merasa tidak berdaya.
- 4) Dampak aspek perilaku: Berdampak pada kehilangan minat untuk bersosialisasi, kecenderungan untuk menyendiri, menghindari interaksi dengan orang lain, dan munculnya rasa malas.

f. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Faktor stres menurut Rahmah (2023) yang dialami dipengaruhi oleh banyak faktor baik eksternal maupun faktor internal:

1) Faktor Internal

Termasuk kepribadian, keyakinan, pola berpikir individu, usia, dan kondisi stres akademik.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang menyebabkan stres meliputi perubahan lingkungan, keluarga, serta aspek sosial dan budaya. Selain itu, faktor eksternal juga meliputi ancaman konsep diri dan support system.

2. Konsep Perilaku

a. Definisi Perilaku

Perilaku adalah hasil dari pengalaman dan interaksi antara individu dengan lingkungan sekitarnya, yang tercermin dalam pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku adalah bagaimana seseorang menanggapi rangsangan yang datang, baik dari dalam maupun dari luar dirinya. Karakteristik individu dan faktor lingkungan berpengaruh satu sama lain. Karakteristik individu seperti motif, nilai-nilai, sifat, kepribadian, dan sikap, berinteraksi satu sama lain dan membentuk perilaku. Bahkan labuh besar dari sifat individu, perilaku seseorang dipengaruhi oleh lingkungannya (Irwan, 2017).

Perilaku seseorang didefinisikan sebagai reaksi atau tanggapan mereka terhadap rangsangan eksternal. Oleh karena itu, perilaku tersebut terjadi melalui suatu di mana stimulus memengaruhi organisme, yang kemudian memberikan respon terhadap rangsangan tersebut, maka teori skinner ini disebut teori “S-O-R” atau *Stimulus-Organisme-Respon*. Berdasarkan teori S-O-R, Perilaku manusia dibedakan menjadi dua yaitu:

1) Perilaku tertutup (*convert behavior*)

Reaksi seseorang terhadap suatu rangsangan dalam bentuk terselubung atau tertutup (*convert*). Respon terhadap rangsangan ini terbatas pada perhatian, persepsi, kesadaran, pengetahuan, dan sikap yang ada dalam diri individu yang menerima rangsangan tersebut, dan belum dapat diamati dengan jelas oleh orang lain.

2) Perilaku terbuka (*overt behavior*)

Rangsangan yang diberikan kepada seseorang dalam bentuk tindakan aktual atau terbuka. Reaksi terhadap rangsangan ini dapat terlihat jelas dalam bentuk perilaku atau praktik yang mudah diamati dan dilihat oleh orang lain (Irwan, 2017).

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku

- 1) Faktor Predisposisi (*predisposing factors*): Faktor-faktor yang berasal dari pengetahuan, kepercayaan, sikap, keyakinan, nilai-nilai dan lainnya.
- 2) Faktor Pendukung (*enabling factors*): Faktor-faktor yang berada di lingkungan fisik, seperti ketersediaan fasilitas kesehatan.
- 3) Faktor Pendorong (*reinforcing factors*): Faktor-faktor memengaruhi sikap dan perilaku profesional kesehatan dan petugas lain, yang menjadi kelompok referensi bagi perilaku masyarakat.

3. Konsep Remaja

a. Definisi Remaja

Perubahan cepat dalam aspek fisik, psikososial dan kognitif terjadi selama masa remaja yang di mana masa merupakan peralihan

dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai dengan berbagai perubahan, seperti peningkatan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormonal (Masruroh et al., 2019).

Menurut WHO (*World Health Organization*), remaja merupakan individu yang berusia 10 hingga 19 tahun. Namun, ada beberapa batasan usia remaja di Indonesia. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan No. 25 tahun 2014 menetapkan remaja sebagai kelompok usia 10 hingga 18 tahun. Sementara itu menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana) menganggap rentang usia remaja adalah 10 hingga 24 tahun, dengan syarat belum menikah (Danoer Ira et al., 2022).

b. Tahap Perkembangan Remaja

Terdapat tiga tahap perkembangan remaja pada masa peralihan menuju dewasa menurut Astuti & Kulsum (2020) yaitu:

1) Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Pada fase ini, seseorang berusia 10 hingga 12 tahun masih merasa terheran-heran dengan perubahan fisik dan motivasi yang menyertainya. Mereka kreatif, tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Sudah berpikir erotik saat lawan jenis memegang bahunya, kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan kehilangan kontrol atas “ego”.

2) Remaja Pertengahan (*Middle Adolescence*)

Pada fase ini, berusia 13 hingga 15 tahun sangat membutuhkan teman. Mereka sangat senang jika banyak teman yang menyukainya, adanya kecenderungan “*narastic*” yaitu

mencintai diri sendiri dan menyukai teman-teman yang memiliki karakteristik yang sama dengan dirinya. Selain itu, mereka sering kali merasa bingung karena tidak tahu harus memilih antara menjadi peka atau tidak peduli, berkumpul dengan banyak orang atau menyendiri, berpikir positif atau pesimis, idealis atau materialistis, dan lainnya.

3) Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Pada fase ini antara usia 16 hingga 19 adalah masa konsolidasi menuju kedewasaan yang ditandai dengan lima pencapaian penting: peningkatan minat terhadap fungsi intelektual, pencarian peluang untuk terhubung dengan orang lain dan mengalami pengalaman baru, terbentuknya identitas seksual yang stabil, peralihan dari egosentrisme (terlalu fokus pada diri sendiri) menjadi keseimbangan antara kepentingan pribadi dan orang lain, serta munculnya “dinding” yang memisahkan kehidupan pribadi (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

4. Konsep Menstruasi

a. Definisi Menstruasi

Menstruasi merupakan pendarahan yang berlangsung dari uterus secara periodik, ini terjadi divestasi oleh endometrium oleh hormon estrogen dan progesteron, yang menurun terutama pada progesteron di akhir masa ovarium yang biasanya terjadi 14 hari setelah ovulasi (Fiah & Futriani, 2023).

Menstruasi terjadi ketika sel telur yang diproduksi tidak dibuahi maka sel telur tersebut akan diserap oleh tubuh dan endometrium atau

dinding rahim yang mengalami peluruhan sehingga luruhnya dinding rahim tersebut akan disertai darah dan proses ini yang disebut dengan menstruasi, biasanya berlangsung antara 3 hingga 7 hari. Tidak semua wanita memiliki jarak 21 atau 35 hari anantara haid pertama dan berikutnya. Siklus menstruasi seorang wanita tidak hamil terjadi setiap bulan. Siklus menstruasi normal berkisar antara 25 hingga 28 hari dengan durasi haid antara 3 hingga 7 hari. Tidak normal jika siklus menstruasi kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari (Yolandiani et al., 2023).

b. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi merupakan jumlah waktu yang berlalu antara hari pertama menstruasi seseorang hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi setiap orang berbeda-beda, umumnya berlangsung sekitar 28 hari. Hari pertama menstruasi adalah hari di mana siklus menstruasi dimulai (Azzura et al., 2023).

Menurut Syarif et al., (2020) Siklus endometrium terdiri dari empat fase yaitu:

- 1) Fase Menstruasi : Selama tahap ini, endometrium dipisahkan dari dinding uterus oleh perdarahan sehingga hanya stratum basale yang tetap utuh. Biasanya periode ini berlangsung selama 5 hari (rentang 3 hingga 6 hari). Kadar estrogen, progesteron, LH (*Lutenizing Hormon*) mengalami penurunan atau pada kadar terendahnya selama siklus dan kadar FSH (*Folikel Stimulating Hormon*) baru mulai meningkat.

- 2) Fase Proliferasi : adalah periode pertumbuhan cepat yang dimulai pada hari ke 5 hingga hari ke 14 dari siklus menstruasi, atau hingga hari ke 18 siklus 32 hari. Permukaan endometrium kembali normal selama empat hari sebelum perdarahan berhenti. Selama fase ini, endometrium berkembang menjadi lebih tebal $\pm 3,5$ mm atau sekitar 8-10 kali lipat dari ketebalan awal. Fase ini akan berakhir saat ovulasi. Selesaiannya fase ini ditentukan oleh stimulus estrogen dari folikel ovarium.
- 3) Fase Sekresi/Luteal : Fase sekresi berlangsung sekitar tiga hari sebelum menstruasi berikutnya dan dimulai saat ovulasi. Pada tahap akhir, endometrium sekretorius yang matang dengan sempurna menjadi kaya akan darah dan sekresi kelenjar mencapai ketebalan yang lembut dan halus seperti beludru.
- 4) Iskemi/Premenstrual : Korpus luteum, yang menghasilkan estrogen dan progesteron akan menyusut jika tidak ada pembuahan dan implantasi. Dengan penurunan kadar estrogen dan progesteron yang cepat, arteri spiral menjadi spasme. Akibatnya, nekrosis terjadi karena endometrium yang berfungsi tidak menerima darah lagi. Lapisan fungsional kemudian terpisah dari lapisan basal, yang kemudian memicu dimulainya perdarahan menstruasi.

5. Konsep Dismenorea

a. Definisi Dismenorea

Dismenorea berasal dari bahasa Yunani kuno yaitu *dys* artinya nyeri, tidak normal, sulit, *meno* artinya bulan, dan *rhea* yang berarti arus atau aliran. Dalam bahasa Indonesia, dismenorea berarti nyeri yang

terjadi saat menstruasi. Sehingga secara klinis dapat diartikan rasa sakit yang cukup parah dan terjadi saat berlangsungnya menstruasi sehingga aktivitas sehari-hari dapat terganggu. Dismenorea merupakan nyeri yang terjadi selama beberapa jam hingga beberapa hari pada saat sebelum maupun saat menstruasi berlangsung (Aldinda et al., 2022).

Dismenorea juga dikenal sebagai nyeri haid adalah suatu kondisi ginekologi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesterone dalam darah, yang menyebabkan nyeri, kondisi ini paling umum dialami oleh wanita. Wanita dengan dismenorea menghasilkan 10 kali lebih banyak prostaglandin dari pada wanita tanpa dismenorea. Prostaglandin ini dapat meningkatkan potensi untuk meningkatkan kontraksi uterus dan mengaktifkan usus besar, yang kemudian menyebabkan masalah pencernaan. Wanita dengan kelainan ginekologi atau gangguan organ yang lainnya dapat mengalami dismenorea karena penyebab lain, seperti endometriosis, infeksi pelvis (daerah panggul), tumor rahim, apendisitis, kelainan organ pencernaan, bahkan pada kelainan ginjal (Syah Putra et al., 2024).

Dismenorea primer adalah nyeri haid yang tidak disertai dengan patologi panggul. Dalam siklus ovulasi dismenorea primer disebabkan oleh kontraksi myometrium yang menyebabkan iskemia dan produksi prostaglandin oleh endometrium selama fase sekresi. Kadar prostaglandin perempuan dengan dismenorea lebih tinggi dibandingkan perempuan tanpa dismenorea. Pada 48 jam pertama, kadar prostaglandin meningkat. Hal ini sesuai dengan kapan dan seberapa parah nyeri

pertama kali nyeri menstruasi muncul. Masuknya prostaglandin ke sirkulasi sistemik diduga menjadi penyebab dismenoreia, yang disertai dengan gejala seperti mual, muntah, sakit kepala (Swandari, A. 2022).

b. Klasifikasi Dismenoreia

1) Dismenoreia Primer

Dismenoreia primer merupakan nyeri menstruasi yang tidak disebabkan oleh kelainan pada organ genitalia dan hampir selalu muncul pertama kali wanita berusia 20 tahun atau lebih muda setelah siklus ovulasi mereka tetap. Timbulnya pada masa remaja dalam waktu 6 sampai 24 bulan setelah menarche. Nyeri yang dirasakan juga umumnya dimulai pada permulaan periode menstruasi dan dapat berlangsung antara 8 sampai 72 jam (Ristiani et al., 2023).

2) Dismenoreia Sekunder

Dismenoreia sekunder adalah nyeri menstruasi yang disebabkan oleh kondisi patologis yang jelas dan bisa terjadi bertahun-tahun setelah menarche. Patologi panggul terkait antara lain termasuk endometriosis, penyakit radang panggul, kista ovarium, gangguan pada organ reproduksi dan mioma uteri. Dismenoreia umumnya muncul pada berbagai kelompok usia, tergantung pada kondisi patologis yang mendasarinya (Ristiani et al., 2023).

c. Patofisiologi Dismenoreia

Dismenoreia terjadi akibat peningkatan sintesis dan pelepasan prostaglandin secara berlebihan, yang menyebabkan kontraksi berlebihan

pada miometrium, mengakibatkan iskemia dan hipoksia pada otot rahim sehingga menimbulkan rasa nyeri. Selain itu, vasokonstriksi yang terjadi pada pembuluh darah menyebabkan hipoksia, iskemia otot uterus serta peningkatan pada sensitivitas reseptor nyeri. Hal ini yang memicu timbulnya nyeri menstruasi (Ristiani et al., 2023).

d. Derajat Nyeri Pada Dismenorea

Berdasarkan intensitas nyeri menurut Rahmawati (2023) dismenorea dibagi menjadi tiga, yaitu:

- 1) Dismenorea ringan yaitu seseorang masih dapat melakukan aktivitas sehari-hari karena hanya mengalami rasa sakit untuk beberapa saat.
- 2) Dismenorea sedang yaitu nyeri yang menjadi kuat, nyeri dapat menjalar sampai ke pinggang dan punggung, tetapi penderita tetap dapat melakukan aktivitas walaupun terlambat.
- 3) Dismenorea berat yaitu nyeri yang menjadi semakin kuat sehingga penderita membutuhkan waktu untuk beristirahat beberapa saat, sehingga tidak dapat melakukan aktivitas sehari-harinya, dan juga dapat mengalami sakit kepala, mual, muntah, dan nyeri pinggang.

e. Dampak Dismenorea

Dismenorea dikaitkan dengan penurunan kualitas hidup, berdampak pada hubungan keluarga, persahabatan, kegiatan sosial, dan olahraga dan sering menyebabkan ketidakhadiran dari sekolah, universitas, atau pekerjaan dan penurunan kinerja akademik. Dampak negatif dismenorea primer diamati pada banyak aspek kinerja akademik

yang meliputi kehadiran kelas, penulisan, pekerjaan rumah, kelulusan ujian, dan nilai, tetapi menurut beberapa penelitian, konsentrasi di kelas paling berpengaruh (Goswami et al., 2023).

Selain itu dismenorea juga mengerahkan ke dampak signifikan pada suasana hati, sering bertindak sebagai perkembangan kecemasan dan kesedihan. Strategi kognitif perilaku telah digunakan untuk meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi stres dan mengurangi persepsi mereka tentang rasa sakit (Horvat et al., 2023).

f. Penanganan Dismenorea

Salah satu masalah berkenaan terkait dismenorea adalah kurangnya penanganan yang tepat. Hanya 25,9% siswa dengan dismenorea yang berkonsultasi dengan tenaga medis mengenai rasa nyeri yang dialaminya. Sebagian besar hanya melakukan perawatan ringan seperti mengoleskan minyak kayu putih atau balsem, serta mengonsumsi obat penghilang nyeri yang tersedia di pasaran tanpa menggunakan resep dokter (Mutia et al., 2019).

Jumlah kasus dismenorea yang selalu ada dan bahkan di Indonesia setiap tahunnya dapat meningkat, sehingga membutuhkan pengobatan khusus untuk mengatasinya. Walaupun dismenorea ini tidak menimbulkan kematian tetapi siklusnya yang datang tiap bulan menimbulkan terganggunya kualitas hidup dari seorang perempuan. Bahkan masih banyak diantara perempuan yang menyepelekan hal ini dan tidak memeriksakan kesehatannya kepada petugas kesehatan yang

berkompeten. Kemudian masih terdapat beberapa kesalahan dalam penanganan karena tidak berdasarkan bukti empirik.

Berdasarkan hal tersebut, berikut ini merupakan cara penanganan dismenorea menurut Pramardika & Fitriani (2019):

1) Obat-Obatan

Penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan penggunaan obat-obatan dan suplemen. Salah satu obat yang paling umum digunakan adalah nonsteroid anti inflammation drug (NSAID) berfungsi menghentikan aktivitas enzim siklooksigenase, sehingga mengurangi produksi prostaglandin berkurang. COX -I/ Inhibitor yang bekerja secara selektif menghambat biosintesis prostaglandin dapat membantu meredakan rasa nyeri. Penggunaan kontrasepsi hormonal, pemberian Vitamin B1, Magnesium, Vitamin E, juga menunjukkan potensi untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Banyaknya obat analgetik yang bisa digunakan sebagai terapi untuk mengatasi gejala. Jika rasa nyeri dirasakan cukup berat, dianjurkan untuk beristirahat di tempat tidur dan menggunakan kompres hangat di area perut bawah untuk mengurangi rasa nyeri. Salah satu kombinasi obat analgetik yang sering diresepkan adalah aspirin, fenasetin, dan kafein.

Terapi farmakologi untuk mengurangi nyeri menstruasi seperti: penggunaan analgetik, penggunaan obat nonsteroid prostaglandin, terapi hormonal, dilatasi kanalis servikalis. Pereda nyeri (analgesik) golongan Non Steroid Anti Inflamasi (NSAI)

adalah salah satu obat yang biasa digunakan untuk meredakan nyeri menstruasi.

2) *Massage* atau pijat

Merupakan stimulus pada kulit tubuh secara umum, yang sering difokuskan di bagian punggung dan bahu. Pijat ini bertujuan untuk mengendurkan otot-otot yang tegang, sehingga membuat seseorang merasa lebih nyaman. Pijat yang dilakukan untuk mengurangi dismenorea dapat dilakukan di area punggung, kaki, dan betis. Kenyamanan yang diberikan selama proses pijat dapat meningkatkan produksi hormon endorphin.

Pijat sendiri merupakan teknik menekan jaringan lunak, seperti otot tendon atau ligamen, dengan tangan tanpa mengubah posisi sendi berguna untuk meredakan nyeri, memberikan rasa rileks, dan meningkatkan aliran darah. Gerakan dasar mencakup gerakan memutar dengan telapak tangan, mendorong ke depan atau ke belakang menggunakan tenaga, menekan, menepuk, memotong, meremas, dan gerakan melingkar. Setiap gerakan memberikan tekanan, kecepatan, arah, posisi tangan dan variasi gerakan yang berbeda untuk mencapai efek yang diinginkan pada jaringan yang ada di bawahnya.

3) Terapi Kompres Dingin dan Hangat

a) Terapi Dingin

Kompres dingin merupakan metode yang melibatkan penempatan benda dingin pada permukaan kulit bagian tubuh.

Efek fisiologisnya meliputi vasokonstriksi pada pembuluh darah, mengurangi rasa nyeri, dan penurunan aktivitas ujung saraf pada otot. Kompres dingin berfungsi merangsang permukaan kulit untuk mengendalikan nyeri. Suhu tidak boleh terlalu rendah (12°C), karena selain menyebabkan ketidaknyamanan, suhu yang sangat dingin juga berisiko menyebabkan membeku.

Beberapa jenis kompres dingin yang umum digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Kompres dingin basah menggunakan larutan obat antiseptik.
- b. Kompres dingin basah menggunakan air biasa atau air es dengan handuk atau waslap.
- c. Kompres dingin kering dengan kirbat es (es cup).
- d. Kompres dingin berbasis gel.
- e. Ice packs: kemasan yang dapat menyimpan es dan membuatnya tetap hangat di dalam freezer dalam waktu yang lebih lama daripada kemasan plastik *Cold bath/water immersion: traps* mandi di air dingin selama semaksimal 20 menit.

b) Terapi Hangat

Merupakan cara untuk memberikan kehangatan pada area tertentu dengan menggunakan kantong berisi air hangat yang membantu meredakan ketidaknyamanan di bagian tubuh yang bermasalah. Suhu yang dianjurkan untuk kompres hangat adalah

antara 45°C-50,5 °C. Untuk mendapatkan hasil optimal, kompres hangat ini diberikan setiap dua puluh menit, intensitas nyeri diukur dari menit ke menit selama proses tindakan.

Terapi hangat berfungsi untuk memperlebar pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi kekakuan. Terapi ini juga dapat membantu mengurangi rasa sakit. Cara melakukannya bisa dengan menggunakan air hangat, seperti handuk hangat atau kantong hangat yang diletakkan pada sendi yang meradang atau juga bisa dengan mandi maupun berendam dalam air hangat.

4) Distraksi

Distraksi merupakan cara mengalihkan perhatian dari sumber rasa nyeri, misalnya seperti bernyanyi, berdoa, menggambar, mendengarkan musik dan bermain. Teknik distraksi, terutama yang melibatkan pendengaran, dapat meningkatkan produksi hormon endorpin, merupakan zat sejenis morpin yang dihasilkan oleh tubuh. Orang dengan tingkat endorpin yang tinggi cenderung merasakan nyeri lebih sedikit, sementara mereka yang memiliki kadar endorpin kurang dapat merasakan nyeri yang lebih besar.

5) Olahraga

Olahraga adalah cara efektif untuk mencegah nyeri dismenorea. Latihan tertentu dapat memperlancar aliran darah ke organ reproduksi, dan juga memperlancar peredaran darah. Berjalan kaki, berlari, jogging, bersepeda, berenang atau senam aerobik

adalah jenis olahraga yang dapat meningkatkan kesehatan seseorang dan membantu mengontrol siklus menstruasi yang teratur. Disarankan untuk berolahraga minimal tiga sampai empat kali dalam seminggu, terutama pada paruh kedua siklus menstruasi.

Terdapat 3 jenis latihan fisik yang dapat membantu mengurangi dismenorea, seperti berenang atau berjalan, gerakan menggoyangkan panggul, dan latihan yang menekuk lutut ke dada, baik saat berbaring telentang atau miring.

6) Pengobatan Herbal

Pengobatan herbal salah satu pilihan yang paling diminati oleh masyarakat dikarenakan biaya yang terjangkau dan kemudahan dalam pelaksanaannya. Menurut Anurogo (2011) membuat minuman dari berbagai tumbuh-tumbuhan dapat digunakan sebagai pengobatan herbal. Ini termasuk kayu manis (yang mengandung asam sinemik untuk meredakan nyeri), kedelai (yang kaya akan phytoestrogens untuk menyeimbangkan hormon), serta cengkeh, ketumbar, kunyit, jahe, bubuk pala.

7) Pembedahan

Jika pengobatan farmakologis dan non-farmakologis tidak efektif, pembedahan adalah pilihan terakhir bagi penderita dismenorea. Beberapa jenis terapi bedah yang dapat dilakukan meliputi: laparoskopi (*Laparoscopic Uterine Nerve Ablation*), histerektomi, presakral neurektomi. Ketika seorang perempuan menjalani histerektomi, maka dia tidak akan lagi mengalami

dismenorea, namun hal ini dapat mengakibatkan wanita tersebut mengalami infertil di masa depan.

g. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Dismenorea

1) *Usia Menarche*

Menarche biasanya terjadi pada remaja pada usia 13 hingga 14 tahun, meskipun dalam beberapa kasus dapat terjadi pada usia kurang dari 12 tahun. Menarche yang terjadi terlalu dini, ketika organ reproduksi belum sepenuhnya berkembang dan leher rahim masih menyempit, yang menyebabkan rasa sakit selama menstruasi, karena organ reproduksi wanita belum berfungsi secara optimal. Dismenorea berkaitan dengan menarche, remaja yang menarche lebih awal memiliki risiko lebih rentan untuk mengalami dismenorea dibandingkan dengan yang menarche pada usia yang normal (Kusuma et al., 2021).

2) *Stres*

Stres merupakan respons tubuh bersifat non spesifik terhadap berbagai beban atau masalah yang dihadapi seseorang dan berusaha untuk mengatasinya. Ketika seseorang mengalami stres, bisa menyebabkan gangguan pada satu atau lebih organ tubuh, serta menghambat kemampuannya untuk melakukan tugas atau pekerjaannya dengan baik. Kondisi ini dikenal sebagai distres.

Penderita paling banyak mengalami keluhan somatik (fisik), namun bisa juga dapat mengalami keluhan psikis. Sehingga tubuh menghasilkan lebih banyak prostaglandin, estrogen, progesteron dan

adrenalin. Peningkatan estrogen juga dapat menyebabkan kontraksi uterus berlebih yang dapat mengakibatkan nyeri. Selain itu, peningkatan hormon adrenalin dapat menyebabkan ketegangan pada otot tubuh, termasuk otot rahim yang menyebabkan nyeri selama menstruasi (Fitriani, 2020).

3) Periode Menstruasi

Perempuan yang menstruasi berlangsung lebih lama dari durasi menstruasi normal akan cenderung merasakan nyeri selama menstruasi. Durasi menstruasi normal berkisaran antara 4 hingga 7 hari, dengan volume darah sekitar 30-80 ml dalam setiap kali menstruasi. Hal ini disebabkan oleh kontraksi otot uterus yang berlebihan pada fase sekresi yang mengakibatkan peningkatan produksi hormon prostaglandin (Oktaviani et al., 2021).

4) Merokok

Asap rokok dapat mengganggu keseimbangan hormon yang diperlukan oleh sistem reproduksi. Merokok mengganggu siklus menstruasi pada wanita, di mana berkebutuhan nikotin dalam rokok memengaruhi kerja hormon estrogen. Menyebabkan ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen (Kusumawati, N., & Suarsih, A. 2023).

5) Riwayat Keluarga

Riwayat keluarga adalah faktor genetik dimana seseorang cenderung akan menduplikasi sifat-sifat dari orangtuanya. Riwayat keluarga juga meningkatkan kemungkinan menderita dismenorea,

karena sifat anatomi dan fisiologi seseorang biasanya mirip dengan keturunannya atau orang tuanya (Nurfadillah et al., 2021).

6) Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat Saji

Perilaku mengonsumsi makanan cepat saji telah diketahui sebagai berdampak pada kesehatan reproduksi remaja putri. Pola makan seseorang dapat mempengaruhi kejadian dismenorea terutama seseorang yang lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji. Makanan cepat saji merupakan makanan yang praktis, mudah disajikan dan dikemas, serta sering kali mengandung jumlah lemak yang tinggi, garam, gula dan kalori tetapi sedikit nutrisi, vitamin, mineral dan serat. Makanan cepat saji yang mengandung banyak asam lemak dapat mengganggu metabolisme progesteron selama fase luteal. Oleh karena itu, kadar prostaglandin meningkat, yang menyebabkan nyeri haid (Mivanda et al., 2023).

Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa dari hasil uji statistik diperoleh ada ikatan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan dismenorea pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta. Siswi yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki peluang 7,083 kali lebih besar untuk mengalami dismenorea dibandingkan dengan siswi yang normal dalam mengonsumsi makanan cepat saji (Dwiasrini et al., 2023).

6. Konsep Makanan Cepat Saji

a. Definisi Makanan Cepat Saji

Makanan cepat saji merupakan makanan yang mengandung tinggi lemak, tinggi garam, tinggi gula, namun rendah serat dan vitamin,

seperti makanan kaleng, *fried chicken*, *hamburger* dan *pizza*. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji ini mulai banyak dijumpai di kalangan remaja. Kebiasaan makanan yang diperoleh selama remaja dapat memengaruhi kesehatan saat dewasa dan usia lanjut (Aulya, Y. 2021).

Membran sel tubuh dapat terancam oleh radikal bebas yang ada dalam makanan cepat saji. Ketika membran sel rusak, akan berpengaruh terhadap fosfolipid. Fosfolipid berperan dalam menyediakan asam arakidonat untuk sintesis prostaglandin dalam tubuh. Hal ini dapat diartikan bahwa mengonsumsi makanan cepat saji terlalu banyak akan menyebabkan tubuh menimbun prostaglandin, yang menyebabkan rasa nyeri pada saat menstruasi (Kurnia & Hidayati, 2024).

Kegemaran terhadap makanan cepat saji disebabkan oleh proses pengolahannya yang cepat, kemudahan dalam mendapatkannya, serta harga yang terjangkau. Oleh karena itu, banyak remaja menyukai makanan cepat saji daripada makanan lain. Selama fase luteal siklus menstruasi, makanan cepat saji yang tinggi asam lemak dapat mengganggu metabolisme progesteron, yang dapat menimbulkan dismenorea (W. Sartika et al., 2022).

b. Dampak Makanan Cepat Saji

Dampak makanan cepat saji menurut Mohiuddin (2020) diantaranya yaitu:

1) Obesitas

Sebagian besar makanan cepat saji mengandung banyak gula, lemak, dan karbohidrat serta sedikit mineral dan vitamin. Kebiasaan

mengonsumsi makanan cepat saji akan mempengaruhi hidup tidak sehat terutama pada anak-anak dan remaja yang dapat meningkatkan risiko potensial untuk kelebihan berat badan (obesitas).

2) Diabetes

Konsumsi makanan cepat saji yang disertai dengan kelebihan berat badan menjadi salah satu faktor risiko diabetes, mengonsumsi makanan cepat saji yang lebih tinggi sebelum kehamilan juga dikaitkan dengan peningkatan risiko diabetes.

3) Stroke

Mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan olahan yang dapat meningkatkan risiko stroke pada usia dini hingga 7 kali lipat.

4) Penyakit jantung

Makanan cepat saji tidak hanya murah, mudah diakses dan mengandung banyak energi, tetapi juga dikaitkan dengan peningkatan risiko kematian terkait penyakit jantung koroner.

5) Neurodegenerasi dan perubahan psikologis

Makanan ringan berlemak dapat meningkatkan risiko terkena neurodegenerasi terkait usia lanjut, penyebab utama gangguan penglihatan dan pendengaran. Konsumsi makanan cepat saji berhubungan signifikan dengan gangguan mental, termasuk "kekhawatiran, insomnia, kebingungan, depresi, agresi, kecemasan, dan perasaan tidak berharga".

6) Kinerja fisik

Makanan cepat saji setiap hari dapat dikaitkan dengan masalah kesehatan mental dan fisik.

7) Kanker dan gangguan autoimun

Mengonsumsi makanan cepat saji menunjukkan risiko lebih tinggi terkena kanker perut, kolorektal, dan kanker paru-paru. Pada pria paling sering memiliki risiko lebih tinggi terkena kanker paru-paru dan wanita menunjukkan risiko lebih tinggi terkena kanker hati dan payudara pascamenopause. Orang-orang menjadi kecanduan makanan cepat saji dan mengurangi konsumsi buah-buahan dan sayuran. Faktor utama yang menyebabkan kanker lambung dan kolorektal adalah konsumsi garam yang tinggi, makanan yang diawetkan dengan garam, daging atau ikan yang di asap atau kering, makanan yang diasamkan, kurangnya produk segar, dan obesitas.

8) Kesehatan usus, tulang dan penuaan dini

Gejala kembung, gas atau nyeri saat buang air besar dapat diperburuk oleh konsumsi makanan cepat saji yang tinggi, karna makanan dan minuman cepat saji berkarbonasi sering kali mengandung sejumlah besar zat aditif fosfat.

9) Kesehatan reproduksi

Meningkatnya sindrom ovarium polikistik pada remaja perempuan dan masalah ginekologi disebabkan oleh popularitas makanan cepat saji di kalangan remaja.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji

Terdapat beberapa faktor perilaku konsumsi makanan cepat saji menurut Domika (2024) yaitu:

1) Pengetahuan

Pengetahuan seseorang terutama pengetahuan tentang gizi dapat memengaruhi perilaku mengonsumsi makanan. Kurangnya pengetahuan tentang gizi serta mengonsumsi makanan yang tidak bergizi dapat menyebabkan kadar gizi tubuh yang rendah.

2) Pengaruh teman sebaya

Remaja lebih suka makanan cepat saji daripada makanan lain karena dorongan teman sebaya. Remaja dapat mengembangkan kebiasaan makanan yang buruk karena mereka lebih suka makan bersama teman-temannya daripada makan di rumah.

3) Tempat nyaman untuk berkumpul

Restoran makanan cepat saji sering menjadi pilihan favorit untuk berkumpul bersama teman atau keluarga. Suasana santai dan nyaman, desain ruang yang menarik, serta fasilitas wifi gratis menjadikan restoran cepat saji sebagai pilihan yang menarik bagi konsumen.

4) Cepat dan praktis

Layanan yang cepat dan penyajian praktis mendorong banyak orang untuk memilih makanan cepat saji. Bagi mahasiswa, makanan cepat saji sering menjadi pilihan karena keterbatasan waktu. Selain

itu, orang tua yang sibuk juga cenderung memilih makanan cepat saji sebagai solusi yang praktis.

5) Rasa yang enak

Remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji menganggap bahwa makanan cepat saji merupakan makanan yang memiliki rasa yang enak, mudah didapat dan dapat menggugah selera makan. Dibalik rasa yang enak tersebut terdapat banyak kandungan monosodium glutamat (MSG), garam, gula, lemak dan zat adiktif lainnya dapat menyebabkan kecanduan karena memberikan rasa yang enak dan gurih.

6) Uang saku

Pendapatan orang tua juga memengaruhi jumlah uang saku yang diterima. Jumlah uang saku yang dimiliki dapat mempengaruhi kebiasaan mereka dalam makan makanan cepat saji. Semakin banyak uang saku yang diterima, semakin sering makan makanan cepat saji.

7) Harga yang murah

Tawaran diskon dari restoran cepat saji juga dapat menarik minat konsumen untuk membeli makanan tersebut. Diskon paket hemat membuat remaja lebih tertarik untuk datang dan menikmati makanan cepat saji.

8) *Brand* makanan cepat saji

Remaja sering kali memilih makanan dari merek terkenal sebagai bentuk mengekspresikan diri dalam pergaulan dan menjadi

ajang bergengsi. Remaja tersebut berfoto di tempat makanan *brand* tersebut lalu mengunggahnya di media sosial.

B. *State Of The Art*

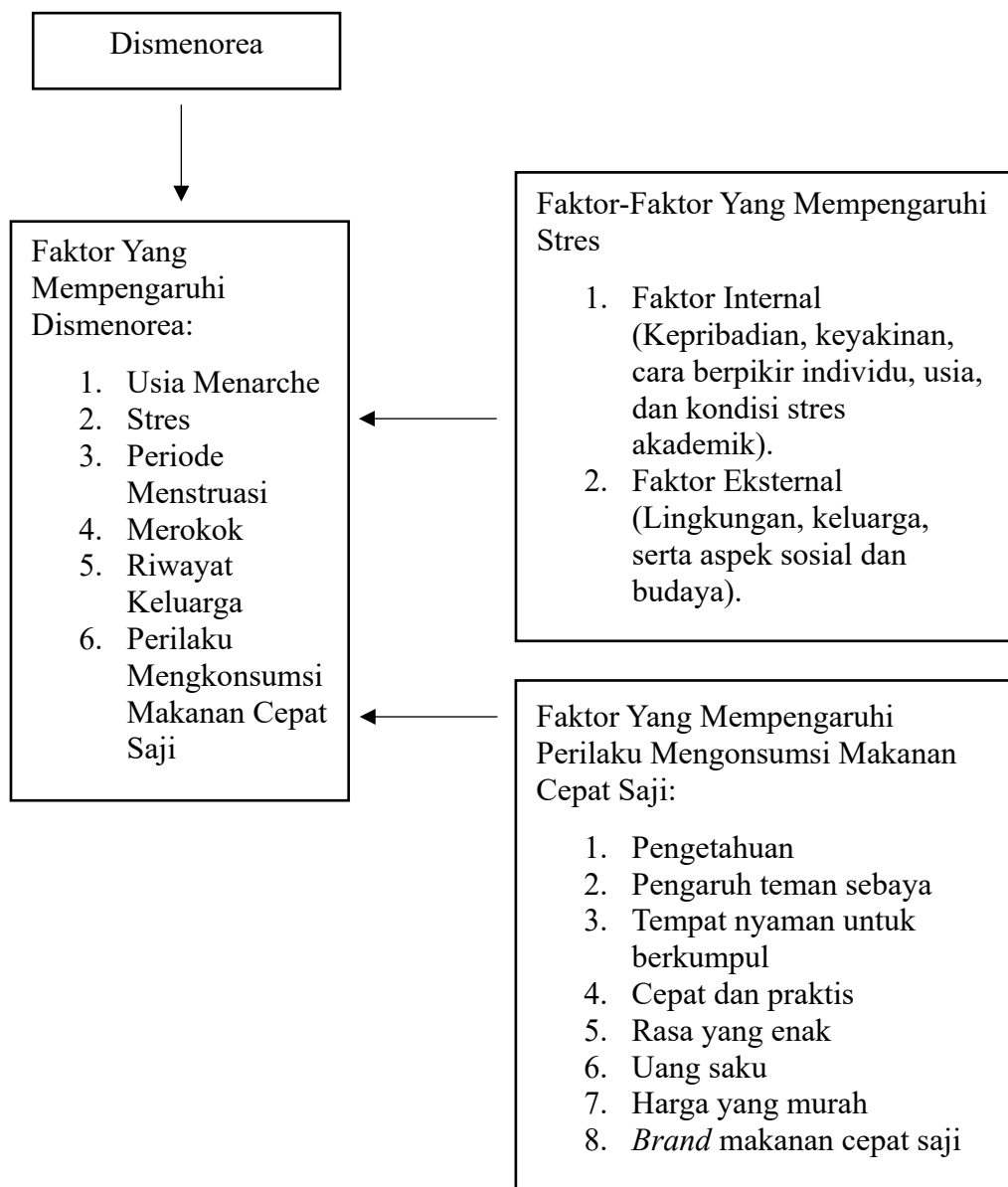
Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Mivandha, D. et al., 2023) dengan judul Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri. Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional dan didapatkan hasil penelitian adanya hubungan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMPN 156 Jakarta. Pada perbedaan dalam penelitian ini lokasi penelitian dan tahun penelitian.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Mahdalena & Hardianti, 2025) dengan judul Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelas X SMA Anwarul Hidayah. Pada penelitian ini menggunakan quasi analitik dengan desain penelitian cross sectional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara yang signifikan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore. Perbedaan dalam penelitian ini yaitu lokasi penelitian.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Irianti & Sari, 2023) dengan judul Hubungan Tingkat Stres Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian *Dysmenorrhea* Pada Remaja Di Kabupaten Bekasi. Pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang

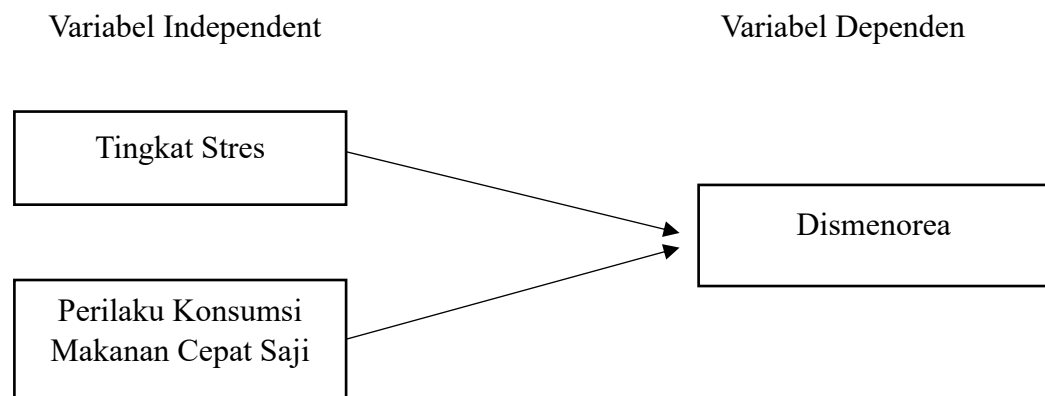
bermakna antara tingkat stres dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *dysmenorrhea*. Pada perbedaan dalam penelitian ini lokasi penelitian dan tahun penelitian.

C. Kerangka Teori



Skema 2. 1 Kerangka Teori

Sumber: (Kusuma et al., 2021), (Fitriani, 2020), (Oktaviani et al., 2021), (Kusumawati N., & Suarsih A, 2023), (Mivanda et al., 2023), (Rahmah et al., 2023), Domika (2024)

D. Kerangka Konsep

Skema 2. 2 Kerangka Konsep

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang melibatkan pengukuran, perhitungan, rumus, serta data numerik yang pasti dalam merencanakan, proses membangun hipotesis, teknik, analisis data dan menarik kesimpulan (Warinu et al., 2023). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian analitik korelatif berbasis pendekatan *cross-sectional* dimana penelitian ini akan dilakukan pengukuran variabel dalam satu waktu untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas XII di SMAN 1 Jakarta.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Jakarta. Pelaksanaan penelitian dimulai dari pembuatan proposal penelitian hingga seminar hasil penelitian dilakukan pada bulan November hingga Februari 2025.

C. Populasi dan Sampel/Subjek

1. Populasi penelitian

Populasi merupakan semua objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti sebelumnya. Populasi bersifat homogen (Donsu, J. 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas XII di SMAN 1 Jakarta sebanyak 158 siswi.

2. Sampel

a. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian jumlah dari populasi. Sampel dalam ilmu keperawatan ditentukan oleh sampel kriteria inklusi dan kriteria eksklusi (Donsu, J. 2017). Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari siswi kelas XII di SMAN 1 Jakarta sebanyak 70 sampel.

b. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah teknik pemilihan sampling dimana cara pengambilan sampel dilakukan pada populasi secara acak sederhana (Swarjana, 2023).

c. Besar Sampel

Berdasarkan rumus slovin, berikut merupakan perhitungan besar sampel yang akan diteliti:

$$n = \frac{N}{(1 + Ne^2)}$$

Keterangan:

n = besar sampel

N = besar populasi

e = batas kesalahan yang dikehendaki atau kesalahan yang ditoleransi

Perhitungan sampel:

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{158}{(1 + 158 (0,1)^2)} \\
 &= \frac{158}{(1 + 158 (0,1))} = \frac{158}{(1 + 1,58)} \\
 &= \frac{158}{2,58} = 61,2 = 62
 \end{aligned}$$

Untuk mencegah terjadinya drop out pada responden maka dilakukan penambahan 10%, sehingga total jumlah sampel yang diperlukan menjadi 70 sampel.

d. Kriteria Sampel

1) Kriteria Inklusi

Kriteria Inklusi merupakan kriteria yang ditetapkan sebelum penelitian dilakukan. Kriteria ini digunakan untuk menentukan apakah seseorang dapat berpartisipasi dalam studi penelitian (Vionalita, 2020). Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu:

1. Siswi yang bersedia menjadi responden dan telah menandatangani *inform consent*.
2. Siswi yang hadir pada saat penelitian.
3. Siswi yang terdaftar dan aktif mengikuti kegiatan pendidikan di SMAN 1 Jakarta.

e. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan proses penyaringan lebih lanjut terhadap sampel yang sudah memenuhi kriteria inklusi dengan

mempertimbangkan faktor-faktor tertentu (Vionalita, 2020). Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu:

1. Siswi yang tidak hadir pada saat penelitian sehingga tidak memungkinkan menjadi responden.
2. Siswi yang tidak bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian suatu objek yang berbentuk apa pun yang ditentukan dalam penelitian dengan tujuan untuk memperoleh informasi agar bisa ditarik suatu kesimpulan. Dalam penelitian ini, variabel terdiri dari variabel independen dan variabel dependen (Dekanawati et al., 2023).

1. Variabel Independen

Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (Dekanawati et al., 2023). Pada penelitian ini dalam variabel independen adalah tingkat stres dan perilaku mengonsumsi makanan cepat saji.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas, sehingga variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen (Dekanawati et al., 2023). Dalam penelitian ini variabel dependen adalah kejadian dismenorea.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan sebuah dugaan sementara yang diajukan sebagai jawaban terhadap rumusan dalam masalah penelitian, yang didasarkan pada

teori yang relevan dan logika berpikir, namun belum terbukti melalui fakta empiris (Abdullah et al., 2021). Berikut ini hipotesis dalam penelitian ini:

1. Ha: Adanya hubungan antara tingkat stres dan mengonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea pada remaja putri.
2. H0: Tidak ada hubungan antara tingkat stres dan mengonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea pada remaja putri.

F. Definisi Konseptual Operasional

1. Definisi Konseptual

Dismenorea adalah nyeri yang terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron, dan oleh kontraksi uterus saat lapisan endometrium luruh, akan merangsang kontraksi otot halus pada dinding rahim. Semakin tinggi kadar prostaglandin, maka semakin kuat kontraksi yang terjadi, sehingga nyeri yang dirasakan akan semakin berat (Sartika et al., 2023).

2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah variabel dalam penelitian berdasarkan karakteristik yang diamati. Definisi ini ditetapkan berdasarkan parameter pengukuran dalam penelitian dan menjelaskan variabel dari berdasarkan skala pengukuran yang digunakan (Donsu, J. 2017).

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Tingkat stres	Suatu respon non-spesifik terhadap beban yang merupakan respon fisiologis yang menyesuaikan dengan tekanan internal maupun eksternal.	Kuesioner	Memberikan kuesioner melalui <i>google form</i>	Ordinal	Skor pada kuesioner stres: a. Tidak Stres $< \text{mean}$ b. Stres $\geq \text{mean}$
Perilaku konsumsi makanan cepat saji	Perilaku konsumsi makanan cepat saji adalah pengetahuan, sikap dan tindakan dalam memenuhi kebutuhan.	Kuesioner	Memberikan kuesioner melalui <i>google form</i>	Ordinal	a. Konsumsi tinggi $< \text{mean}$ b. Konsumsi rendah $\geq \text{mean}$
Kejadian Dismenorea	Nyeri yang dirasakan di daerah perut bagian bawah saat menstruasi yang dialami oleh remaja putri	Kuesioner	Memberikan kuesioner melalui <i>google form</i>	Nominal	a. Tidak dismenorea (1) b. Dismenorea (2)

G. Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan merupakan kuesioner. Kuesioner merupakan alat pengukuran yang terdiri dari serangkaian pertanyaan yang

dirancang untuk mengumpulkan informasi dari responden. Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner dengan pertanyaan tertutup yaitu kuesioner yang menawarkan pilihan jawaban yang telah ditentukan.

- a. Kuesioner pada tingkat stres *Perceived Stress Scale* (PSS 10). Peneliti sebelumnya dilakukan oleh Cohen & Williamson (1988). Terdiri dari 10 butir pertanyaan, pada skor PSS diperoleh dengan adanya *reversing responses* (sebagai contoh, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0) terhadap 4 soal yang bersifat positif (pertanyaan 4, 5, 7, 8). soal dari *Perceived Stress Scale* ini akan menanyakan perasaan dan pikiran selama sebulan terakhir. Penelitian menggunakan bantuan perangkat lunak yaitu SPSS 24. Berikut merupakan hasil uji validitas instrumen:

Peneliti telah melakukan uji validitas dan realibilitas di SMAN 20 Jakarta pada tanggal 9 desember 2024 dengan jumlah responden 30. Berdasarkan uji validitas kuesioner tingkat stres dinyatakan valid karena R hitung lebih besar dari R tabel pada tingkat signifikansi 5% dengan 30 responden (0,361) untuk setiap pertanyaan. Berdasarkan hasil uji reliabilitas sebanyak 10 pertanyaan dianggap reliabel dan didapatkan hasil 0,782 lebih dari nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60.

- b. Kuesioner perilaku konsumsi makanan cepat saji *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang digunakan untuk mendapatkan data perilaku konsumsi makanan cepat saji sebanyak 15 pernyataan. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Tsamara (2019). Berikut merupakan hasil uji validitas instrumen:

Berdasarkan uji validitas kuesioner perilaku konsumsi makanan cepat saji sebanyak 14 pernyataan dianggap valid karena R Hitung lebih besar dari R Tabel pada tingkat signifikansi 5% dengan 30 responden (0,361) untuk setiap pertanyaan. Berdasarkan hasil uji reliabilitas sebanyak 14 pernyataan dianggap reliabel dan didapatkan hasil 0,773 karena nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$.

- c. Kuesioner dismenorea berjumlah 1 pertanyaan dimana pilihan jawaban untuk nilai tidak (1) dan ya (2) dengan menggunakan skala guttman.

2. Teknik Pengumpulan Data

Angket atau kuesioner merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yang berisi pertanyaan tertulis yang harus dijawab oleh responden (Widodo et al., 2023). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner. Kuesioner dalam penelitian ini meliputi kuesioner tentang tingkat stres, perilaku konsumsi makanan cepat saji dan dismenorea.

3. Prosedur Penelitian

a. Tahap persiapan

- 1) Mengurus surat izin penelitian dengan membawa surat dari STIKes RSPAD Gatot Soebroto untuk melakukan studi pendahuluan di SMAN 1 Jakarta.
- 2) Peneliti melaksanakan studi pendahuluan di SMAN 1 Jakarta setelah mendapatkan izin untuk studi pendahuluan.

- 3) Melakukan pendataan identitas subyek penelitian dan memberikan penjelasan prosedur penelitian kepada sebagian kesiswaan SMAN 1 Jakarta.

b. Tahap pelaksanaan

- 1) Memperkenalkan diri kepada responden serta membina hubungan saling percaya, meminta izin kesediaan siswi untuk berpartisipasi dalam penelitian dan menjelaskan tujuan, manfaat, prosedur penelitian pada responden.
- 2) Memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) melalui guru BK untuk diberikan kepada orang tua responden dengan menggunakan kertas.
- 3) Melakukan kontrak waktu dengan responden untuk melakukan pengisian kuesioner.
- 4) Responden melakukan pengisian lembar kuesioner *Perceived Stress Scale*, *Food Frequency Questionnaire* dan *Dismenorea* melalui *link google form*:
<https://forms.gle/mXxECsqET7hq7CCm8>.
- 5) Responden mengisi kuesioner di lokasi penelitian sesuai kontrak waktu yang telah disepakati.
- 6) Setelah seluruh kuesioner selesai diisi, peneliti mengecek kembali kelengkapan isi kuesioner.
- 7) Ucapkan terima kasih kepada responden atas partisipasinya.
- 8) Tahap pelaksanaan ini terus diulang hingga mencapai jumlah sampel yang telah ditentukan.

- 9) Setelah semua data terkumpul, data tersebut diolah menggunakan SPSS dan disajikan dalam tabel hasil pengumpulan data penelitian.

4. Teknik Pengolahan Data

a. *Editing*

Merupakan proses mengevaluasi dan memperbaiki data dalam formulir atau kuesioner untuk memastikan bahwa jawabannya sudah lengkap, jelas, relevan dan konsisten.

b. *Coding*

Coding adalah mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi sebuah data berbentuk angka atau bilangan. *Coding* digunakan untuk membuat analisis data lebih mudah dan proses *entry* data lebih cepat. Pemberian kode pada setiap kuesioner dan penilaian pada setiap jawaban responden untuk memudahkan dalam pengolahan data. Berikut merupakan pengkodean yang digunakan:

1) Tingkat Stres

Pernyataan positif: TP = 4 HTP = 3 KK = 2 CP = 1 S = 0

Pertanyaan Negatif: TP = 0 HTP = 1 KK = 2 CP = 3 S = 4

Kategori:

Tidak Stres = 1

Stres = 2

2) Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji

Selalu = 1

Sering = 2

Kadang-kadang = 3

Jarang = 4

Tidak Pernah = 5

Kategori:

Konsumsi Tinggi = 1

Konsumsi Rendah = 2

3) Dismenorea

1 = Tidak

2 = Ya

Kategori:

Tidak Dismenorea = 1

Dismenorea = 2

c. *Processing*

Setelah semua kuesioner terisi dengan lengkap dan benar, serta sudah melalui pengkodean. Tahap selanjutnya adalah mengolah data yang telah dimasukkan agar dapat dianalisis. Pengolahan data dilakukan dengan cara memasukkan data hasil kuesioner ke *software*.

d. *Cleaning*

Merupakan proses pemeriksaan ulang terhadap data yang sudah di entry untuk memastikan tidak ada kesalahan. Kesalahan ini bisa terjadi pada saat kita meng-entry data ke komputer.

e. *Tabulating*

Tabulating adalah kegiatan menggambarkan jawaban responden dengan cara tertentu.

5. Etika Penelitian

a. *Informed Consent*

Sebelum penelitian peneliti menjelaskan maksud dan tujuan serta prosedur penelitian kepada orang tua responden. Orang tua responden mengisi lembar persetujuan (*Informed consent*). Bagi orang tua responden yang menyetujui mengikuti penelitian harus menandatangani pernyataan ketersediaan menjadi responden. Apabila orang tua responden menolak mengikuti penelitian maka penelitian tidak berhak untuk memaksa responden (Endrian et al., 2023).

b. *Confidentiality*

Peneliti menjamin kerahasiaan informasi mengenai jawaban responden. Data yang dilaporkan hanya data yang dibutuhkan dalam penelitian. Untuk menjaga kerahasiaan maka nama responden tidak dicantumkan, tetapi akan diganti dengan nomor responden (Endrian et al., 2023).

c. *Volunteraly*

Ketersediaan pasien menjadi responden penelitian dilakukan secara sukarela tanpa adanya paksaan atau ancaman. Pasien dapat menolak menjadi responden apabila hal-hal dalam penelitian tidak sesuai dengan dirinya. Responden dapat mengundurkan diri dan peneliti tidak berhak memaksa atau membujuk responden untuk berpartisipasi dalam penelitian (Endrian et al., 2023).

d. *Beneficence* dan *Nonmaleficence*

Salah satu prinsip etika yang dilakukan dalam penelitian. Penelitian ini memberikan manfaat kepada responden, meliputi wawasan dan upaya peningkatan kepatuhan responden (Endrian et al., 2023).

e. Keadilan (*justice*)

Persisipan memiliki hak untuk diperlakukan secara adil selama berpartisipasi dalam penelitian, dan peneliti harus memastikan tidak ada tindakan diskriminasi dalam proses pemilihan responden.

6. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat jika jumlah variabel yang dianalisis hanya satu macam (tidak ada variabel dependen dan independen). Parameter masing-masing variabel ditampilkan dalam analisis univariat melalui metode statistik deskriptif. Analisis univariat pada penelitian ini yaitu mengidentifikasi tingkat stres, perilaku konsumsi makanan cepat saji dan kejadian dismenorea.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan jika variabel yang dianalisis terdiri dari dua macam yaitu dependen dan independen. Biasanya digunakan pada desain penelitian korelasi, asosiasi, dan eksperimen dua kelompok. Analisis ini bertujuan menguji hipotesis penelitian yang diajukan peneliti. Analisis bivariat pada penelitian ini yaitu mengidentifikasi hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea.

Mengidentifikasi hubungan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan dismenorea. Pada penelitian ini menggunakan uji *chi square*. Uji *chi square* merupakan uji yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Termasuk uji nonparametrik dan digunakan untuk menguji 2 variabel (independen dan dependen) (Swarjana, 2023).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Analisis univariat digunakan untuk mengkaji tingkat stres, perilaku konsumsi makanan cepat saji dan kejadian dismenorea dalam bentuk tabel sebagai berikut:

1. Hasil Analisis Univariat

- a. Gambaran tingkat stres, perilaku konsumsi makanan cepat saji dan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas XII di SMAN 1 Jakarta

Tabel 4.1 Gambaran tingkat stres, perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas XII di SMAN 1 Jakarta (n=70)

Tingkat Stres	F	%
Tidak Stres	41	58.6
Stres	29	41.4
Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji		
Konsumsi Tinggi	44	62.9
Konsumsi Rendah	26	37.1
Dismenorea		
Tidak Dismenorea	21	30.0
Dismenorea	49	70.0

Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh data dari 70 responden, jumlah responden dengan kategori tidak stres yaitu sebanyak 41 (58,6%) responden dan dengan kategori stres sebanyak 29 (41,4%) responden, didapatkan hasil dari konsumsi makanan cepat saji dengan kategori konsumsi tinggi yaitu sebanyak 44 (62,9%) responden dan dengan kategori konsumsi rendah sebanyak 26 (37,1%) responden. Didapatkan hasil dari kejadian dismenorea sebagian besar memiliki

kategori dismenorea sebanyak 49 (70,0%) responden dan yang tidak mengalami dismenorea sebanyak 21 (30,0%) responden.

2. Hasil Analisis Bivariat

a. Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea

Tabel 4. 2 Analisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Kelas XII Di SMAN 1 Jakarta (n=70)

Dismenorea							P-Value
Tingkat Stres	Tidak dismenorea		Dismenorea		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Tidak Stres	17	41,5	24	58,5	41	100	
Stres	4	13,8	25	86,2	29	100	0,026
Total	21	30,0	49	70,0	70	100	OR 4,427

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan bahwa dari 70 responden terdapat stres dengan kategori tidak stres dan mengalami dismenorea sebanyak 24 (58,5%) responden, dan dengan kategori stres yang mengalami dismenorea sebanyak 25 (86,3%) responden.

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 2x2 memenuhi syarat uji *chi-square* maka hasil dilaporkan nilai *p value* sebesar 0,026. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada siswi kelas XII di SMAN 1 Jakarta. Nilai *Odds Rasio* sebesar 4,427 yang artinya siswi dengan stres berisiko 4 kali lipat lebih besar untuk mengalami dismenorea.

b. Hubungan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea

Tabel 4. 3 Analisis Hubungan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea pada siswi kelas XII di SMAN 1 Jakarta (n=70)

Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji	Dismenorea						P-Value
	Tidak dismenorea		Dismenorea		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Konsumsi Tinggi	9	20,5	35	79,5	44	100	0,046
Konsumsi Rendah	12	46,2	14	53,8	26	100	
Total	21	30,0	49	70,0	70	100	OR 0,300

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan bahwa responden yang memiliki perilaku konsumsi tinggi makanan cepat saji dan mengalami dismenorea sebanyak 35 (79,5%) responden. Sedangkan untuk responden yang termasuk ke dalam kategori rendah dan mengalami dismenorea sebanyak 14 (53,8%) responden.

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 2x2 memenuhi syarat uji *chi-square* maka hasil dilaporkan nilai *p value* sebesar 0,046. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea pada siswi kelas XII di SMAN 1 Jakarta. Nilai *Odds Rasio* sebesar 0,300 yang artinya siswi dengan konsumsi tinggi beresiko 0,3 kali lipat lebih besar untuk mengalami dismenorea.

B. Pembahasan

1. Tingkat stres

Stres merupakan respon fisik atau mental yang dapat mengganggu keseimbangan hidup dan mempengaruhi sistem hormonal tubuh. Stres dapat memiliki dampak positif atau negatif. Dampak positif dapat

mendorong seseorang untuk menjadi lebih sadar dan menghasilkan pengalaman baru, sementara dampak negatif dapat menimbulkan perasaan marah, kurang percaya diri, nyeri kepala hingga leher, perut terasa kram serta gangguan tidur (Sartika et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 70 responden siswi kelas XII di SMAN 1 Jakarta menunjukkan bahwa tingkat stres sebagian besar mempunyai kategori tidak stres yaitu sebanyak 58,6%, dan yang termasuk ke kategori stres yaitu sebanyak 41,4%. Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rahmatanti et al (2020) di SMAN 1 Nganjuk Tahun 2020 dan didapatkan hasil yang mengalami stres 42 (56,8%) responden dan yang tidak mengalami stres sebanyak 32 (43,2%) responden.

2. Perilaku konsumsi makanan cepat saji

Makanan cepat saji merupakan makanan yang mengandung tinggi lemak, tinggi garam, tinggi gula, namun rendah serat dan vitamin, seperti makanan kaleng, *fried chicken*, *hamburger* dan pizza. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji ini mulai banyak dijumpai di kalangan remaja. Kebiasaan makanan yang diperoleh selama remaja dapat memengaruhi kesehatan saat dewasa dan usia lanjut (Aulya, Y. 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 70 responden siswi kelas XII di SMAN 1 Jakarta menunjukkan bahwa perilaku konsumsi makanan cepat saji sebagian besar memiliki kategori konsumsi tinggi yaitu sebanyak 44 (62,9%) responden dan kategori rendah sebanyak 26 (37,1%) responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sapitri et al (2024) di SMA

Negeri 2 Mataram Tahun 2023 menunjukkan bahwa siswi memiliki persentase tertinggi merupakan frekuensi konsumsi *fast food* sering sebanyak 68 responden (61,8%) sedangkan persentase terendah merupakan frekuensi konsumsi *fast food* jarang sebanyak 42 responden (38,2%).

3. Dismenorea

Dismenorea merupakan kondisi ginekologis yang menyebabkan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah. Wanita dengan dismenorea memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak daripada wanita tanpa dismenorea (Firawati, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 70 responden siswi kelas XII di SMAN 1 Jakarta menunjukkan bahwa dismenorea sebagian besar memiliki kategori dengan kejadian dismenorea sebanyak 49 (70,0%) responden dan tidak mengalami dismenorea sebanyak 21 (30,%) responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Mivanda et al (2023) menunjukkan bahwa sebanyak 58 responden (55,2%) mengalami kejadian dismenorea dan yang tidak mengalami dismenorea sebanyak 47 (44,8%) responden.

4. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas XII di SMAN 1 Jakarta

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 70 responden siswi kelas XII di SMAN 1 Jakarta menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri memiliki kategori tidak stres dan mengalami kejadian dismenorea. Hasil Uji *Chi-square* diperoleh p-value sebesar

0.026 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada remaja putri Kelas XII di SMAN 1 Jakarta dengan nilai OR 4,427 yang berarti responden dengan kategori stress 4 kali lipat lebih beresiko mengalami dismenorea dibandingkan dengan yang tidak mengalami stres.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sulymbona et al., 2023) yang menyatakan bahwa $p\text{-value} \leq 0,001 < \alpha 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima artinya ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Kuningan. Stres merupakan kondisi psikologis yang tidak menyenangkan, pada kondisi tegang yang dihadapkan cukup sulit untuk dihadapi sehingga mengganggu kesehatan fisik dan mental.

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa tingkat stres memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian dismenorea. Stres dapat menyebabkan dismenorea dikarenakan stres merupakan kondisi yang menimbulkan respon seperti mental, fisik, emosional dan spiritual terhadap diri seseorang oleh karena itu stres menyebabkan sistem endokrin terganggu sehingga menstruasi tidak teratur dan dapat memperburuk rasa sakit ketika menstruasi.

5. Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas XII di SMAN 1 Jakarta

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 70 responden siswi kelas XII di SMAN 1 Jakarta menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri memiliki kategori konsumsi tinggi dan

mengalami kejadian dismenorea. Hasil Uji *Chi-square* diperoleh p-value sebesar 0,046 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea pada remaja putri Kelas XII di SMAN 1 Jakarta dengan nilai OR 0,300 yang berarti responden dengan kategori konsumsi tinggi 0,3 kali lipat lebih beresiko mengalami dismenorea dibandingkan dengan konsumsi rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Qomarasari et al., 2021) menunjukkan adanya hubungan makanan cepat saji (fast food) dengan dismenorea dan secara statistik $p < 0,05$ ($p = 0,029$). Makanan cepat saji biasanya memiliki banyak kandungan kalori, kadar lemak, gula dan natrium yang tinggi serta sedikit serat, vitamin A, vitamin C, kalsium dan folat.

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Setiawati et al., 2024) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenorea.

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa perilaku konsumsi makanan cepat saji memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian dismenorea. Makanan cepat saji ini dapat menyebabkan dismenorea dikarenakan dalam kandungan makanan cepat saji mengandung tinggi kalori, tinggi gula, tinggi garam dan lemak jenuh. Makanan cepat saji ini merupakan makanan yang siap sajian dengan cepat dan praktis biasanya makanan ini sering kali ditemukan dalam bentuk siap makan atau tinggal dipanaskan, maka dari itu

banyaknya remaja yang memilih untuk makan makanan cepat saji, dengan konsumsi makanan cepat saji berlebih maka akan terjadi penumpukan prostaglandin pada tubuh yang menjadi penyebab terjadinya rasa nyeri pada saat menstruasi dan dapat memperburuk gejala dismenorea.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas XII di SMAN 1 Jakarta. Sebagian besar remaja putri mengalami dismenorea serta tidak mengalami stres dan didapatkan hasil perilaku konsumsi makanan cepat saji yang tinggi. Oleh karena itu pentingnya perhatian remaja putri untuk menjaga manajemen stres dan meningkatkan lebih baik lagi dalam menjaga pola makan yang lebih sehat dan diharapkan untuk kedepannya remaja putri dapat mengurangi risiko dismenorea.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa pentingnya peran perawat dalam memberikan edukasi kepada remaja putri terkait manajemen stres, pola makan sehat dan dismenorea. Selain itu, perawat dapat melibatkan keluarga dalam sesi edukasi terkait manajemen stres dan pentingnya pola makan sehat dengan memberikan pemahaman yang lebih baik kepada keluarga tentang faktor-faktor yang mempengaruhi dismenorea. Keterlibatan keluarga ini sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang sehat dalam mencegah atau mengurangi gejala dismenorea pada remaja putri.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menambah pemahaman remaja putri untuk mengurangi risiko kejadian dismenorea dan juga dapat mengurangi konsumsi makanan cepat saji dengan memperbanyak mengonsumsi makanan yang sehat, kaya nutrisi dan vitamin. Seperti sayuran, buah dan ikan.

Selain itu untuk mengurangi tingkat stres pada siswi yang memiliki kategori stres, disarankan untuk memperbanyak berpikir terbuka dan positif, berinteraksi dengan orang tua, teman, sahabat, serta berlatih manajemen waktu dan memperbaiki mekanisme koping sehingga dapat mengurangi stres.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah sumber informasi sekolah dengan melaksanakan program edukasi yang lebih mendalam mengenai manajemen stres seperti berolahraga, berpikir secara positif, melakukan hobi yang disukai dan menjaga pola makan yang sehat, khususnya untuk remaja putri. Edukasi ini bertujuan untuk mengurangi kejadian dismenorea berat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat memperluas variabel penelitian dan dapat dikembangkan untuk lebih baik lagi isi dan materi selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menyempurnakan kelemahan dalam penelitian ini dan juga dapat dijadikan referensi bagi yang ingin melakukan penelitian terkait dismenorea.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Karimuddin, Jannah Misbahul, Aiman Ummul, Hasda Suryadin, Fadilla Zahara, Taqwi, Masita, Ardiawan Ketut, & Sari Meilida. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Aldinda Tharra Widadari, Sumarni Sri, & Mulyantoro Donny Kristanto. (2022). *Rancang Bangun Dan Implementasi Aplikasi Pure App Untuk Menurunkan Nyeri Dismenorea Primer*. Pustaka Rumah Cinta.
- Amanah Siti, Jauhari Rosihan, & Sutja Akmal. (2023). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 19 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai, Volume 7*.
- Ardhia, D., Nurul Izza, S., Rizkia, M., Keperawatan, F., & Syiah Kuala Banda Aceh, U. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan, 21(2)*, 178–187. <https://doi.org/10.35874/jkp.v2i2.1286>
- Asih Gusti, Widhiastuti Hardani, & Dewi Rusmalia. (2018). *Stres Kerja*. Semarang University Press.
- Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. In *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* (Vol. 11, Issue 2).
- Aulya Yenny, K. R. A. R. (2021). Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*.
- Azzura Filliya, Fajria Lili, & Wahyu Wedya. (2023). *Siklus Menstruasi Pada Kualitas Tidur*. Cv.Adanuabimata.
- Danoer Ira, Arpen Ratih, Tyas Dina, & Silva Dinda. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menarche Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi Remaja Kelas Vi Di Sd Negeri 004/Xi Pelayangraya Kota Sungai Penuh. *Jurnal Nan Tongga Health And Nursing*.
- Darwis, & Syaipuddin. (2022). *Psikososial Dan Budaya Keperawatan* (1st Ed.). Wawasan Ilmu.
- Dekanawati Vivid, Ningrum Astriawati, Setiyantara Yudhi, & Subekti Joko. (2023). Analisis Pengaruh Kualitas Pelayanan Diklat Kepabeanian Terhadap Kepuasan Peserta Pelatihan. *Jurnal Saintek Maritim, Volume 23 Nomor 2*. <https://doi.org/10.33556/jstm.v23i2.344>
- Domika Abel, Nurdin Ambia, Fitria Ully, Dinen Kiki, & Kurnia Reza. (2024). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan. *Public Health Journal, 1*. <https://doi.org/10.62710/Se7afc91>

- Donsu Jenita Doli Tine. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Pustakabarupress.
- Dwiasrini, F., Wulandari, R., & Yolandia, 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. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4).
- Ellis Rusnawati. (2021). Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Fkip Universitas Pattimura. *Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, Volume 9. <https://doi.org/10.30598/Pedagogikavol9issue2year2021>
- Elvariani Alhaliza, Aryanti Ida, & Widiastuti Dhias. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea. *J. Midwifery Health Sci. Sultan Agung*, 2(2), 18–22. <https://doi.org/10.30659/Jmhsa.V2i2.42>
- Endrian, Sukmawati Ima, Rahman Irfan, & Yuliani. (2023). *Buku Monograf Meningkatkan Kepatuhan Diet Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Dengan Buku Harian Dan Sms Reminder*. Cv. Jendela Sastra Indonesia Press.
- Fathiyyah, N., Putri Kwartia, C., Imeldawati, R., Ganisia, A., & Afrida Kusumawardani, L. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dismenore Primer Terhadap Kualitas Hidup Wanita: Tinjauan Pustaka. *Indonesian Journal Of Health Science*, 4(6). <https://doi.org/10.54957/Ijhs.V4i6s.1277>
- Fiah, Z. A., & Futriani, E. S. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama Pada Siswi Kelas Vi Sdn Jakamulya V Bekasi Selatan. *Mahesa : Malahayati Health Student Journal*, 3(8), 2411–2423. <https://doi.org/10.33024/Mahesa.V3i8.10721>
- Firawati. (2020). Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Siswi Di Sma Negeri 1 Sungguminasa Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15.
- Fitriani Della. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*.
- Goswami, H., Kumar, D., & Biswas, S. (2023). Dysmenorrhea Impact And Insights: A Statistical Analysis Among Allied Health Professional Students In West Bengal, India. In *International Journal Of Statistics In Medical Research* (Vol. 12).
- Horvat, M., Pavan Jukić, D., Marinović, L., Bursać, D., Ribić, R., Neuberg, M., & Bursać, D. (2023). Prevalence Of Primary Dysmenorrhoea And Its Impact On Academic Performance Among Croatian Students During The Covid-19 Pandemic. *Obstetrics And Gynecology International*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/2953762>
- Irianti Tasya, & Sari Afriani. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Remaja Di

- Kabupaten Bekasi. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 18(1). <https://doi.org/10.36086/jpp.v18i1>
- Irwan. (2017). *Etika Dan Perilaku Kesehatan*. Cv. Absolute Media.
- Juniar, D. (2015). Epidemiology Of Dysmenorrhea Among Female Adolescents In Central Jakarta. *Makara Journal Of Health Research*, 19(1). <https://doi.org/10.7454/msk.v19i1.4596>
- Kereh Heyni Fitje, & Rochmawati Erna. (2022). Pengalaman Belajar Mahasiswa Keperawatan Dalam Praktik Klinik. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 4(1), 279–288. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.2745>
- Kurnia, E. P. , & Hidayati, N. (2024). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Remaja Putri Mahasiswa Gizi Semester Akhir Ikbis Surabaya. *Jurnal Infokes Informasi Kesehatan*, 14.
- Kusuma Wardani, P., Cipta Casmi, S., Studi Kebidanan Sarjana Terapan, P., & Aisyah Pringsewu, U. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi Dan Usia Menarche Dengan Dismenor Primer Pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (Jiksi) E-Issn*, 2(1), 2745–8555.
- Kusumawati Nurry Ayuningtyas, & Suarsih Acih. (2023). *Analisis Status Gizi, Siklus Menstruasi, Dan Konsumsi Rokok Elektrik Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Wanita Usia Subur*. <https://doi.org/10.35326/pencerah.v8i4.2732>
- Mahdalena, M., & Hardianti, I. S. (2025). Hubungan Tingkat Stress Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelas X Sma Anwarul Hidayah. *Mahesa : Malahayati Health Student Journal*, 5(2), 834–847. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i2.16633>
- Masruroh, N., Aini Fitri, N., Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan, D., Nahdlatul Ulama Surabaya, U., Gizi Fakultas Kesehatan, M., & Korespondensi, P. (2019). Hubungan Kejadian Dismenore Dengan Asupan Fe (Zat Besi) Pada Remaja Putri Relation Of The Incidence Of Dysmenorrhea With Iron Intake (Fe) In Teenagers. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(1), 23–27. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33085/jdg.v2i1.4344>
- 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), 34. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.34-46>
- Mohiuddin, A. K. (2020). Fast Food Addiction: A Major Public Health Issue. *Jurnal Archives In Biomedical Engineering & Biotechnology*, 3(4). <https://doi.org/10.33552/abeb.2019.03.000569>
- Mutia, R., Silaen, A., Ani, L. S., Citra, W., & Putri, W. S. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), 2597–8012. <https://ojs.unud.ac.id>
- Nurfadillah Hasna, Maywati Sri, & Aisyah Iseu Siti. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa

- Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*. <https://doi.org/10.37058/Jkki.V17i1.3604>
- Oktaviani, A. D., Dewi, Z., Gizi, J., & Kemenkes Banjarmasin, P. (2021). Dismenore Primer Dan Faktor Gizi Yang Mempengaruhi Primary Dysmenorrhea And Factor Affect Nutrition. *Jurnal Gizido*, 13.
- Pqomarasari Desy, & Bunda, T. (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).
- Pramardika, D., & Fitriani. (2019). *Panduan Penanganan Dismenore*. Grub Penerbit Cv Budi Utama.
- Rahmah, A., Agustini, M., Darmayanti, & Rya Mardha. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Santri Dan Santriwati Remaja Di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 3(9). <http://sosains.greenvest.co.id>
- Rahmatanti, R., Pradigdo, S. F., & Pangestuti, D. R. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dan Status Anemia Dengan Dismenorea Primer Pada Siswi Kelas Xii Di Sman 1 Nganjuk. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(4), 246–254. <https://doi.org/10.14710/Mkmi.19.4.246-254>
- Rahmawati, E. (2023). *Penyuluhan Dismenore Serta Upaya Penanganan Kepada Remaja Putri Duku Dukuhan Desa Sambirejo*.
- Rasman, & Nurdian. (2020). Inisiasi Pelatihan Tari Sebagai Terapi Pereda Depresi Anak Saat Pandemi Di Taddan Sampang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2.
- Ristiani, Manay Rahman, & Riza Nelva. (2023). *Buku Kupas Tuntas Gangguan Menstruasi Dan Penanganannya*. Guepedia.
- Sapitri N, Madih A, Azhar A, & Mahayani Ida. (2024). Usia Menarche, Frekuensi Konsumsi Fast Food, Status Gizi, Stres Akademik Dan Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Dismenore Primer Pada Siswi Di Sma Negeri 2 Mataram. *Action Research Literate*, 8(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.46799/Arl.V8i1.204>
- Sartika, S., & Nurmalita. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di Sma Perguruan Rakyat 2 Jakarta Timur. *Maheha : Malahayati Health Student Journal*, 3(8), 2424–2438. <https://doi.org/10.33024/Maheha.V3i8.10727>
- Sartika, W., Herlina, S., & Qomariah, S. (2022). Pengaruh Makanan Siap Saji Terhadap Disminorea Pada Remaja Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 89–93. <https://doi.org/10.51544/Jmkm.V7i2.3454>
- Septiana, R., Wahyu Ningrum, E., Harapan Bangsa, U., Kesehatan, F., Raden Patah No, J., Kembaran, K., & Banyumas, K. (2021). Tingkat Stres Dan Respon

- Fisio-Psiko-Sosial Remaja Putra-Putri Sma/Smk Selama Menjalani Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur. *Jurnal Universitas Harapan Bangsa*.
- Setiawati, R. A., Ariestiningsih, E. S., & Supriatiningrum, D. N. (2024). Hubungan Antara Status Gizi Dan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Dismenorea. *Ijmt: Indonesian Journal Of Midwifery Today*, 3(2), 88. <https://doi.org/10.30587/Ijmt.V3i2.7595>
- Sulymbona, N., Rohim, A., Mories, A. K., & Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan, S. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas Xii Di Sma Negeri 1 Kuningan. *Jmns Journal Of Midwifery And Nursing Studies*, 5(2). <https://doi.org/10.57170/Jmns.V5i2.116>
- Swandari Atik. (2022). *Buku Ajar Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore*.
- Swarjana, I. K. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Andi.
- Syah Putra, A., Pisceski, N., Saputra, K., Noviard, N., & Ismawati, I. (2024). Analisis Faktor Risiko Dismenore Primer Dan Dismenore Sekunder Pada Mahasiswi Analysis Of Risk Factors For Primary Dysmenorrhoe And Secondary Dysmenorrhoe In Students. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 34(1). <https://doi.org/10.34011/Jmp2k.V34i1.1974>
- Syarif Sukmawati, Muflihunna A, Abidin Zainal, & Tahir Masdiana. (2020). Peningkatan Pemahaman Mengenai Menstruasi Melalui Penyuluhan Serta Pemeriksaan Golongan Darah Di Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Volume Iii Nomor 2*. <https://doi.org/10.30739/Loyal.V3i2.397>
- Taqiyah, Y., Jama, F., Keperawatan, J., Kesehatan Masyarakat, F., Muslim Indonesia, U., Ilmu Kesehatan, F., & Borneo Tarakan, U. (2022). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* (Vol. 17).
- 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* (Vol. 2).
- Vionalita Gisely. (2020). *Modul Metodologi Penelitian Kuantitatif*.
- Warinu Waruwu. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7. <https://doi.org/10.31004/Jptam.V7i1.6187>
- Widodo, Ladyani, & Asrianto. (2023). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*.
- Yolandiani, R. P., Fajria, L., & Putri, Z. M. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.

Lampiran 1: *Informed Consent***LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Usia :

Menyatakan bersedia ikut berpartisipasi dalam mengisi kuesioner untuk penelitian yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi S1 Keperawatan STIKes RSPAD Gatot Soebroto, yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas XII di SMAN 1 Jakarta”.

Saya mengerti bahwa catatan atau data mengenai penelitian ini akan dirahasiakan, semua yang mencantumkan identitas subjek hanya dipergunakan untuk pengelolaan data penelitian ini saja.

Demikian secara sukarela dan tidak ada unsur keterpaksaan dari siapapun saya bersedia berperan dalam penelitian.

Jakarta,2024

(.....)

Tanda Tangan Orang Tua

Lampiran 2: Kuesioner Tingkat Stres

KUESIONER TINGKAT STRES
PERCEIVED STRESS SCALE (PSS-10)

A. Petunjuk Pengisian**Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10)**

1. Petunjuk: Kuesioner ini adalah menanyakan tentang perasaan dan pikiran anda selama sebulan terakhir. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan dan Anda diminta beri tanda (✓) pada jawaban yang paling sesuai, dengan istilah:
 0 = tidak pernah
 1 = hampir tidak pernah (1-2 kali)
 2 = kadang-kadang (3-4 kali)
 3 = cukup sering (5-6 kali)
 4 = sangat sering (lebih dari 6 kali)
2. Jawaban yang anda berikan dijamin kerahasiaannya
3. Setiap pertanyaan mohon diisi sendiri dan tidak diwakili

B. Data Umum

1. Nama (inisial) :
2. Umur :
3. Kelas :

No	Pertanyaan	Tidak Pernah 0	Hampir tidak pernah 1	Kadang-kadang 2	Cukup Sering 3	Sering 4
1.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda marah/kesal karena sesuatu yang tidak terduga?					
2.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda?					
3.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan?					

4.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi?					
5.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda?					
6.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan?					
7.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan nyata?					
8.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain?					
9.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan?					
10.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya?					

Lampiran 3: Kuesioner Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji

KUESIONER PERILAKU KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI
FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE (FFQ)

A. Petunjuk Pengisian

1. Petunjuk: Kuesioner ini adalah menanyakan tentang perasaan dan pikiran anda selama sebulan terakhir. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan dan Anda diminta beri tanda (✓) pada jawaban yang paling sesuai, dengan istilah:
 SL = Selalu (1)
 SR = Sering (2)
 KK = Kadang-kadang (3)
 JR = Jarang (4)
 TP = Tidak Pernah (5)
2. Jawaban yang anda berikan dijamin kerahasiaannya
3. Setiap pertanyaan mohon diisi sendiri dan tidak diwakili

B. Data Umum

1. Nama (inisial) :
2. Umur :
3. Kelas :

No.	Jenis Makanan	Jawaban				
		SL	SR	KK	JR	TP
1.	<i>Hamburger</i>					
2.	<i>French fries</i>					
3.	Pizza					
4.	<i>fried chicken</i>					
5.	<i>Chicken nugget</i>					
6.	Mie instan					
7.	Burger					
8.	Kebab					
9.	Sosis					

10.	Cereal					
11.	Kornet					
12.	Milkshake					
13.	Es krim					
14.	Makanan gorengan lainnya					

Lampiran 4: Kuesioner Kejadian Dismenorea

KUESIONER DISMENOREA**A. Petunjuk Pengisian**

Pilihlah salah satu dari point dibawah ini yang menunjukkan tingkat nyeri atau sakit yang anda rasakan saat menstruasi.

B. Data Umum

1. Nama (inisial) :
2. Umur :
3. Kelas :

No.	Pertanyaan	Tidak	Ya
1.	Apakah anda mengalami nyeri/sakit perut pada saat haid?		

Lampiran 5: Kisi-Kiri Kuesioner

KISI-KISI KUESIONER

Kuesioner Tingkat Stres

Variabel	Indikator	Jenis Pertanyaan		Jumlah
		<i>Favorable</i> (Menguntungkan)	<i>Unfavorable</i> (Tidak menguntungkan)	
Tingkat stres Perceived Stress Scale (PSS 10) (Skala Stres Yang Dirasakan)	<i>Feeling of unpredictability</i> (Perasaan tak terduga)	1	4, 5, 7,8	10
	<i>Feeling of uncontrollability</i> (Merasa tidak terkendali)	2, 9, 10		
	<i>Feeling of overloaded</i> (Merasa kelebihan beban)	3,6		

Lampiran 6: Surat Studi Pendahuluan

		YAYASAN WAHANA BHAkti KARYA HUSADA STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO Jl. Dr. Abdurrahman Saleh No. 24 Jakarta Pusat 10410 Tlp & Fax 021-3446463, 021-3454337 Website: www.stikesrspadgk.ac.id, Email: info@stikesrspadgk.ac.id			
Nomor: B/452 /X/2024 Klasifikasi: Biasa Lampiran: - Penhal: Permohonan Studi Pendahuluan		Jakarta, 25 Oktober 2024			
		Kepada Yth. Kepala SMA Negeri 1 Jakarta di Tempat			
1. Berdasarkan Kalender Akademik STIKes RSPAD Gatot Soebroto T.A. 2024 - 2025 tentang Pembelajaran Mata Kuliah Skripsi. 2. Sehubungan dasar di atas, dengan ini mohon Kepala Sekolah berkenan memberikan ijin kepada mahasiswi Tk. IV Semester 7 Program Studi S1 Keperawatan a.n. Azra Ayuni Dewi Mutawakkil dkk 1 orang, untuk melaksanakan pengambilan data studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Jakarta yang akan dilaksanakan pada tanggal 30 Oktober - 1 November 2024, dengan lampiran :					
No	Nama	Nim	Tema Penelitian		
1	Azra Ayuni Dewi Mutawakkil	2114201059	Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Sikap Pencegahan Penularan HIV AIDS pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Jakarta.		
	Welly Fadila Alifia	2114201097	Hubungan Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Negeri 1 Jakarta		
3. Demikian untuk dimaklumi.					
Tembusan : Wakil Ketua I, II dan III STIKes RSPAD Gatot Soebroto		Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto  Dr. Didin Syarifuddin, SH, MARS NIDK 8905220021			

Lampiran 7: Surat Balasan Studi Pendahuluan



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN

SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 JAKARTA

Jalan Budi Utomo No. 7 Jakarta Pusat Telp (021) 3865001 Fax (021) 3524489

Website: <https://sman1jakarta.sch.id/>, e-mail: sma1jkt@gmail.com

Kodepos: 10710

SURAT KETERANGAN
NOMOR : *Foz*/PK.01.03

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 1 ,
Kota Administrasi Jakarta Pusat menerangkan bahwa:

Nama : **Welly Fadila Alifia**
NIM : 2114201097
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : "Hubungan Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat Saji
dengan Kejadian Dismonerea Primer pada Remaja Putri
Kelas XII di SMA Negeri 1 Jakarta"

Adalah mahasiswa program Sarjana (S1) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
RSPAD Gatot Soebroto yang telah melaksanakan pengambilan data studi
pendahuluan di SMA Negeri 1 Jakarta, Pada Tanggal 30 Oktober s.d. 1 November
2024, sebagai bagian dari Penulisan Skripsi dari mahasiswa tersebut.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana
mestinya.

Jakarta, 18 November 2024
Kepala SMA Negeri 1 Jakarta

Dra. Fauro
NIP. 196810241997022002

Lampiran 8: Surat Uji Validitas & Reliabilitas



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO

Jl. Dr. Abdurrahman Soleh No. 24 Jakarta Pusat 10410 Tlp & Fax 021-3446463, 021-345437;
 Website : www.stikesrspadgs.ac.id, Email: info@stikesrspadgs.ac.id



Nomor : B/ 608 /XII/2024
 Klasifikasi : Biasa
 Lampiran : -
 Perihal : Surat Permohonan Uji Validitas
 dan Realibitas

Jakarta, 5 Desember 2024

Kepada
 Yth. Kepala Sekolah SMA Negeri
 20 Jakarta
 di
 Tempat

1. Berdasarkan Kalender Akademik Prodi S1 Keperawatan STIKes RSPAD Gatot Soebroto T.A. 2024 - 2025 tentang Pembelajaran Mata Kuliah Skripsi.

2. Sehubungan dasar di atas, dengan ini mohon Kepala Sekolah berkenan memberikan ijin kepada mahasiswi Tk. IV Semester 7 Program Studi S1 Keperawatan a.n. Azra Ayuni Dewi Mutawakkil dkk 1 orang, untuk melaksanakan Uji Validitas dan Reabilitas di SMA Negeri 20 Jakarta, yang akan dilaksanakan pada 6-13 Desember 2024, dengan lampiran:

No	Nama	Nim	Tema Penelitian
1	Azra Ayuni Dewi Mutawakkil	2114201059	Hubungan Keterpaparan Informasi dengan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Penularan HIV AIDS pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Jakarta
2	Welly Fadila Alifia	2114201097	Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas XII di SMAN 1 Jakarta

3. Demikian untuk dimaklumi.

Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto


 Dr. Didin Syaerudin, SKo, SH, MARS
 NIDK 8995221021

Tembusan :

Wakil Ketua I STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Lampiran 9: Surat Balasan Uji Validitas & Reliabilitas



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN**

SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 20

Jln Krekot Bunder III/1, Rt.001/05Pasar Baru, Sawah Besar, Telp 3440021 Fax. 34834062

http. www.sman20-jkt.sch.id, E-mail : sman20jkt@yahoo.com

JAKARTA

Kode Pos 10710

SURAT KETERANGAN

Nomor : 0096 / PK.01.03

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nenny Suryani, M.Pd
NIP/NRK : 196711271990012001/143932
Pangkat/Gol. Ruang : Pembina Tingkat I, IV/b
Jabatan : Kepala SMA Negeri 20 Jakarta

Dengan ini menerangkan bahwa, yang tersebut di bawa ini :

Nama : Welly Fadila Alifia
NIM : 2114201097
Universitas : STIKes RSPAD Gatot Subroto
Program Studi : S1 - Keperawatan

Nama-nama tersebut diatas adalah benar telah melakukan Uji Validasi dan Reabilitas di SMA Negeri 20 Jakarta pada tanggal 6 – 13 Desember 2024, Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas XII di SMAN 1 Jakarta.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan benar, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

10 Februari 2025
Kepala Sekolah,

Nenny Suryani, M.Pd.
NIP. 196711271990012001

Lampiran 10: Surat Izin Permohonan Penelitian



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO

Jl. Dr. Abdurrahman Saleh No. 24 Jakarta Pusat 10410 Tlp & Fax 021-3446463, 021-3454372
 Website : www.stikerspadgs.ac.id, Email: info@stikerspadgs.ac.id



Nomor : B/ 625 /XII/2024
 Klasifikasi : Biasa
 Lampiran : -
 Perihal : Surat Permohonan Penelitian

Jakarta, 6 Desember 2024

Kepada

Yth. Kepala Sekolah SMA
 Negeri 1 Jakarta

di
 Tempat

1. Berdasarkan Kalender Akademik Prodi S1 Keperawatan STIKes RSPAD Gatot Soebroto T.A. 2024 - 2025 tentang Pembelajaran Mata Kuliah Skripsi.
2. Sehubungan dasar di atas, dengan ini mohon Kepala berkenan memberikan ijin kepada mahasiswi Tk. IV Semester 7 Program Studi S1 Keperawatan a.n. Azra Ayuni Dewi Mutawakkil dkk 1 orang, untuk melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 1 Jakarta , yang akan dilaksanakan pada Desember 2024 - Januari 2025, dengan lampiran:

No	Nama	Nim	Tema Penelitian
1	Azra Ayuni Dewi Mutawakkil	2114201059	Hubungan Keterpaparan Informasi dengan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Penularan HIV AIDS pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Jakarta.
2	Welly Fadila Alifia	2114201097	Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas XII di SMAN 1 Jakarta

3. Demikian untuk dimaklumi.

Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto


 Dr. Didin Syagrudin, SKp, SH, MARS
 NIDK.8995220021

Tembusan :

Wakil Ketua I STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Lampiran 11: Surat Balasan Penelitian



SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 JAKARTA

SURAT KETERANGAN
 NOMOR : **JF 7** / PK.01.03

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 1 ,
 Kota Administrasi Jakarta Pusat menerangkan bahwa:

Nama : **WELLY FADILA ALIFIA**
 NIM : **2114201097**
 Program Studi : **S1 Keperawatan**
 Judul : **"Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan
 Cepet Saji dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri
 Kelas XII di SMAN 1 Jakarta"**

Adalah mahasiswa program Sarjana (S1) STIKes RSPAD Gatot Soebroto yang
 telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Jakarta, periode Desember 2024 s.d.
 Januari 2025, sebagai bagian dari Penulisan Skripsi dari mahasiswa tersebut.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana
 mestinya.

6 Februari 2025
 Kepala SMA Negeri 1 Jakarta

 Dra. Fauro
 NIP 196810241997022002

Lampiran 12: Surat Layak Etik



Komite Etik Penelitian
Research Ethics Committee

Surat Layak Etik
Research Ethics Approval



No:000068/STIKes RSPAD Gatot Soebroto/2025

Penceliti Utama <i>Principal Investigator</i>	: Welly Fadila Alifia
Penceliti Anggota <i>Member Investigator</i>	: -
Nama Lembaga <i>Name of The Institution</i>	: STIKES RSPAD Gatot Soebroto
Judul <i>Title</i>	: Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas XII di SMAN 1 Jakarta <i>The Relationship between Stress Levels and Fast Food Consumption Behavior and the Incidence of Dysmenorrhea in Adolescent Girls in Grade XII at SMAN 1 Jakarta</i>

Atas nama Komite Etik Penelitian (KEP), dengan ini diberikan surat layak etik terhadap usulan protokol penelitian, yang didasarkan pada 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO 2011, dengan mengacu pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (lihat lampiran). *On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).*

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal penerbitan, dan usulan perpanjangan diajukan kembali jika penelitian tidak dapat diselesaikan sesuai masa berlaku surat kelayakan etik. Perkembangan kemajuan dan selesainya penelitian, agar dilaporkan. *The validity of this ethical clearance is one year effective from the approval date. You will be required to apply for renewal of ethical clearance on a yearly basis if the study is not completed at the end of this clearance. You will be expected to provide mid progress and final reports upon completion of your study. It is your responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.*

Setiap perubahan dan alasannya, termasuk indikasi implikasi etis (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KTDS) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi efek tersebut, kejadian tak terduga lainnya atau perkembangan tak terduga yang perlu diberitahukan; ketidakmampuan untuk perubahan lain dalam personel penelitian yang terlibat dalam proyek, wajib dilaporkan. *You require to notify of any significant change and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any); serious adverse effects on participants and the action taken to address those effects; any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification; the inability to any other change in research personnel involved in the project.*

10 January 2025
Chair Person

Ns. Meula Primananda, S.Kep

Masa berlaku:
10 January 2025 - 10 January 2026

Lampiran 13: Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Wenny Endang Anggraeni
 NIM : 21145010093
 Tahun Masuk : 2021
 Alamat :

Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenoreia Pada Remaja Putri Kelas XII di SMPN 2 Jakarta

Pembimbing 1 : NS. Lita Lailasari, M. Kes., Sp. Keper. Mat.
 Pembimbing 2 : Siti Rochanah, M. Kes., M. Kes., Sp. Keper. M.

No	Tanggal	Topik Konsultasi	Follow-up	Tanda Tangan Pembimbing
1.	11/2021/10	Penugasan Isidori + Online	Mengajukan bab I	f
2.	29/2021/10	(Bab I) Latar Belakang	Revisi Bab I	f
3.	7/2021/11	Revisi Bab I dan Bab II	Perbaiki referensi dan literatur padamen	f
4.	14/2021/11	Perbaiki Bab I dan Bab II		f
5.	31/2021/01	BAB IV	Perbaiki hasil pembahasan	f
6.	01/2021/02	BAB IV	Perbaiki hasil penelitian dan kesimpulan	f
7.	9/2021/02	BAB IV dan V	Perbaiki hasil pembahasan	f

No	Tanggal	Topik Konsultasi	Follow-up	Tanda Tangan Pembimbing
8.	5/2021/02	BAB IV dan V	Tambahan referensi	f

Kartu Bimbingan Skripsi (Lanjutan)

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Wenny Fadila Rifka
 NIM : 2119101003
 Tahun Masuk : 2021
 Alamat : _____
 Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku konsumsi Makanan Ganti Saji Dengan Kejadian Dismenorea Sekunder di SMPN 3 Jember
 Pembimbing 1 : RS. Lela (Gusti), M.Kep., Sp.Kep.mel.
 Pembimbing 2 : Stk Rochana, M.Kes., M.Kep., Sp.Kep.M.

No	Tanggal	Topik Konsultasi	Follow-up	Tanda Tangan Pembimbing
1.	12/10/24 11	BAB <u>IV</u>	Revisi penulisan BAB <u>III</u> dan kuesioner	<i>me</i>
2.	13/10/24 11	Revisi BAB <u>III</u>	Pemilihan teknik sampel, kuesioner, desain penelitian, perbaikan DO	<i>me</i>
3.	19/10/24 11	kuesioner Penelitian	Revisi dan penambahan kuesioner	<i>me</i>
4.	19/10/24 11	PPT	Perbaikan	<i>me</i>
5.	20/10/24 01	BAB <u>IV</u>	Melanjutkan pembahasan	<i>me</i>
6.	20/10/24 01	BAB <u>IV</u>	Revisi BAB <u>IV</u>	<i>me</i>
7.	30/10/24 01	BAB <u>IV</u>	Bimbingan hasil	<i>me</i>

No	Tanggal	Topik Konsultasi	Follow-up	Tanda Tangan Pembimbing
8.	5/10/24 02	BAB <u>IV</u> & <u>V</u>	Revisi skripsi	<i>me</i>