



HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI, DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA SISWI KELAS XII DI SMA MUHAMMADIYAH 18 JAKARTA TAHUN 2023

Firlia Dwiasrini¹, Ratna Wulandari², Rita Ayu Yolandia³

¹Universitas Indonesia Maju

²Universitas Indonesia Maju

³Universitas Indonesia Maju

E-mail : firlia.dwiasrini@gmail.com

Article History:

Received: 10-03-2023

Revised: 15-03-2023

Accepted: 31-03-2023

Keywords:

Aktivitas Fisik,
Konsumsi Makanan
Cepat Saji, Stres,
Dismenore

Abstract: Nyeri dikala datang bulan yakni rasa sakit semacam kejang otot, kram serta berdenyut yang umumnya berawal dari perut bagian bawah, serta itu terjalin saat sebelum serta dikala menstruasi. Dismenore primer dialami oleh lebih dari 50 persen wanita dan 10-15 persen antara lain hadapi perih yang hebat hingga mengganggu kegiatan serta aktivitas tiap hari. Aktivitas fisik, konsumsi makanan cepat saji, dan tingkat stress merupakan faktor pencetus kejadian dismenore. Tujuan riset ini adalah untuk mengetahui ikatan aktivitas fisik, konsumsi makanan cepat saji, dan tingkat stress dengan kejadian dismenore pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta tahun 2023. Metode riset merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif dan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 51 siswi kelas XII dengan pengambilan sampel secara total sampling. Hasil riset menunjukkan adanya ikatan antara aktivitas fisik (p -value 0,001), konsumsi makanan cepat saji (p -value 0,003), dan tingkat stress (p -value 0,008) dengan kejadian dismenorea. Kesimpulan penelitian terdapat ikatan antara aktivitas fisik, konsumsi makanan cepat saji, dan tingkat stress dengan kejadian dismenorea pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta tahun 2023.

© 2022 SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah

PENDAHULUAN

Era remaja ialah era peralihan dari pubertas ke dewasa, ialah dalam usia 11-20 tahun. Dalam era peralihan itu individu matang dengan cara fisiologik, psikologik, psikologis, emosional, serta social. Era remaja diisyarati dengan timbulnya karakteristik seks primer, perih itu dipengaruhi oleh mulai bekerjanya kelenjar reproduksi. Peristiwa yang timbul dikala pubertas merupakan perkembangan tubuh yang cepat, tampaknya identitas kelamin sekunder, menarce, serta pergantian psikis. Dalam perempuan, pubertas diisyarati dengan terbentuknya datang bulan ataupun haid. Datang bulan ialah cara keluarnya darah dari kandungan melewati Miss V tiap bulan sepanjang era umur produktif.

Datang bulan awal kali yang dirasakan oleh seseorang perempuan diucap menarce, yang dalam biasanya terjalin dalam umur 14 tahun. Menarce ialah tanda-tanda berakhirnya era pubertas, era peralihan dari era anak mengarah dewasa. Datang bulan yang dirasakan para perempuan remaja bisa memunculkan permasalahan, salah satunya merupakan dismenore ataupun nyeri datang bulan. Dismenore ialah permasalahan ginekologis yang sangat biasa dirasakan perempuan baik remaja ataupun dewasa. Dismenore ialah perih perut bagian dasar yang seringkali rasa perih itu menyebar sampai ke pinggang, punggung bagian dasar serta paha.

Dismenore jadi sesuatu situasi yang merugikan untuk banyak perempuan serta mempunyai akibat besar dalam mutu hidup terpaut kesehatan. Akhirnya, dismenore pula menggenggam tanggung jawab atas kehilangan ekonomi yang lumayan besar sebab biaya obat, pemeliharaan medis, serta penyusutan daya produksi. Dalam sebagian kesusastaan dikabarkan ada alterasi kebiasaan dengan cara substansial. Dismenore membuat perempuan tidak bisa berkegiatan dengan cara wajar, selaku contoh siswi yang hadapi dismenore primer tidak bisa berkonsentrasi pada pelajaran serta motivasi belajar menyusut sebab nyeri yang dialami.

Dismenore yang sangat kerap terjalin merupakan dismenore primer lebih dari 50 Persen perempuan mendapatinya serta 10-15 Persen antara lain hadapi perih yang hebat hingga mengganggu kegiatan serta aktivitas tiap hari. Umumnya dismenore primer mencuat dalam era remaja, ialah sekitar 2-3 tahun sehabis datang bulan awal serta terjalin dalam usia kurang dari 20 tahun.

Menurut Badan Kesehatan Dunia tahun 2019 nilai peristiwa dismenore lumayan besar di seluruh dunia. Pada umumnya insidensi terbentuknya dismenore dalam perempuan belia antara 16,8- 81 Persen. Pada umumnya di negeri Eropa dismenore terjalin dalam 45-97 Persen perempuan. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8, 8 Persen) serta paling tinggi menggapai 94 Persen di negeri Finlandia. Amerika Serikat tahun 2019 menemukan kalau 91 Persen dari remaja SMA (14-18 tahun) yang hadapi dismenore, 55 Persen antara lain pengaruhi akademis mereka, bahkan 26 Persen hadapi ketinggalan kelas di Amerika Serikat, dismenore diakui selaku pemicu sangat kerap ketidakhadiran di sekolah yang dirasakan remaja gadis.

Sedangkan di Indonesia angkanya diperkirakan 55 Persen wanita umur produktif yang teraniaya oleh perih sepanjang haid nilai peristiwa (kebiasaan) perih haid berkisar 45-95 Persen digolongan perempuan umur produktif dengan sebesar 54,89 Persen dismenore primer serta 9,36 Persen dismenore sekunder. Bagi informasi Badan Kesehatan Dunia (WHO) nilai peristiwa dismenore di Indonesia sebesar 55 Persen digolongan umur produktif, dimana 15 Persen antara lain mengeluhkan kegiatan jadi terbatas dampak dismenore.

Dismenore dapat diakibatkan oleh aspek kejiwaan, status vitamin, riwayat dismenore dalam keluarga, kegiatan raga, umur menarce, ketidakaturan daur haid, mengkonsumsi alkohol, serta akibat dari hormon prostaglandin⁴. Perihal ini searah dengan riset yang dilakukan oleh Indahwati dkk dalam tahun 2017 yang memperoleh hasil kalau dari 63 responden ada 35 responden (55,6 Persen) kerap konsumsi *fast food* dengan peristiwa dismenore sebesar 27 responden (42,9 Persen) serta 8 responden (12,7 Persen) tidak dismenore. Sebesar 28 responden (44,4 Persen) tidak sering konsumsi *fast food* diperoleh 14 responden (22,2 Persen) dismenore serta 14 responden (22,2 Persen) tidak dismenore. Hasil percobaan *chi-square* didapat *p-value* 0,025 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat ikatan konsumsi santapan kilat hidangan dengan peristiwa dismenore.

Riset yang dilakukan oleh Resmiati dkk dalam tahun 2020 memperoleh hasil dari 148 responden yang melaksanakan kegiatan lagi atau besar sebesar 99 responden yang hadapi dismenore sebesar 69 responden (69,7 Persen) serta yang tidak dismenore sebesar 30 responden (30,3 Persen). Dari 49 responden yang kegiatan kecil sebesar 46 responden (93,9 Persen) hadapi dismenore serta 3 responden (6,1 Persen) tidak hadapi dismenore. Hasil percobaan *chi-square* didapat *p-value* 0,002 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat ikatan kegiatan raga dengan peristiwa dismenore.

Riset yang dilakukan oleh Resmiati dkk pada tahun 2020 mendapatkan hasil dari 148 responden sebanyak 67 responden tidak mengalami stres dengan 46 responden (68,6%) mengalami dismenore dan 21 responden (31,4%) tidak mengalami dismenore. Dari 81 responden yang mengalami stres sebanyak 69 responden (85,1%) mengalami dismenore dan 12 responden (14,9%) tidak mengalami dismenore. Hasil uji *chi-square* diperoleh *p-value* 0,027 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan stres dengan kejadian dismenore.

Riset ini akan dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta. SMA Muhammadiyah 18 Jakarta merupakan salah satu sekolah menengah atas islam swasta yang berdiri sejak 10 September 1984 dengan nomor SK izin operasional 4798/-1.851.68 serta beralamat di Jl. Panjang No.19, RT 008 RW 009, Cipulir, Kecamatan Kebayoran Lama, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta. SMA Muhammadiyah 18 Jakarta memiliki jumlah siswa kelas X sebanyak 187 siswa, kelas XI sebanyak 161 siswa, dan kelas XII sebanyak 92 siswa.

Bersumber pada pemaparan latar belakang masalah, maka periset merasa terpicik untuk melakukan riset serta menelaah lebih jauh mengenai hubungan aktivitas fisik, konsumsi makanan cepat saji, dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta tahun 2023.

LANDASAN TEORI

Dismenore

Nyeri dikala datang bulan merupakan sesuatu pertanda serta bukan sesuatu penyakit. Di samping perdarahan serta peradangan, perih dikala datang bulan bisa ialah salah satu pertanda dari nyaris seluruh keanehan ginekologis dalam perempuan yang berumur 15-24 tahun⁸. Nyeri dikala datang bulan yakni rasa sakit semacam kejang otot, kram serta berdenyut yang umumnya berawal dari perut bagian bawah, serta itu terjalin saat sebelum serta dikala menstruasi⁷.

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik ialah sesuatu aksi badan yang diperoleh otot bagan serta menginginkan tenaga, tercantum kegiatan yang dilakukan dikala bertugas, main, melaksanakan profesi rumah tangga, berjalan serta aktivitas rekreasi⁹.

Makanan Cepat Saji

Makanan cepat saji melingkupi seluruh tipe santapan yang bisa dihidangkan dengan cara kilat tercantum santapan yang dijual di restoran. Pangan di restoran santapan kilat hidangan tertata dari bermacam tipe materi yang sesungguhnya telah amat kita kenal. Basis karbohidrat kuncinya merupakan nasi, kentang, serta terigu. Sedangkan itu, basis protein didominasi oleh daging (ayam, kambing), ikan, telur, serta susu¹⁰.

Stres

Stress ialah situasi yang diakibatkan oleh terdapatnya ketidaksesuaian antara suasana yang di idamkan dengan kondisi biologis, intelektual, ataupun sistem social individu¹¹. Stress selaku sesuatu anggapan dari kesenjangan antara desakan area serta daya orang untuk memenuhinya¹². Stress ialah reaksi orang kepada kondisi yang

mengakibatkan stress (*stessor*) yang mengecam serta mengusik daya seorang untuk menanganinya (*coping*).

METODE PENELITIAN

Tipe riset ini merupakan riset deskriptif analitik dengan cara kuantitatif pendekatan cross sectional. Bagi Machfoedz, dkk riset ini mengukur variabel hanya dilakukan dengan observasi pada rentang waktu khusus serta tiap variabel hanya dilakukan satu kali observasi. Maksudnya sesuatu riset dilakukan dengan metode pemantauan serta pengumpulan informasi dalam variabel bebas serta terbatas yang digabungkan dengan cara berbarengan dan pada durasi riset berjalan¹⁴.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Bersumber pada hasil riset yang telah periset lakukan pada bulan Februari 2023 di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta diketahui jika jumlah siswi kelas XII berjumlah 51 siswi dengan variabel yang akan diteliti perihal aktivitas fisik, konsumsi makanan cepat saji, serta tingkat stress dengan dismenore pada siswi kelas XII. Berikut ini merupakan hasil data analisis univariat serta bivariat yang disajikan dalam bentuk tabel.

1. Hasil Analisis Univariat

a. Hasil Analisis Univariat Dismenore

Tabel 1 Hasil Analisis Univariat Dismenore

Dismenore	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Tidak	25	49,0
Dismenore	26	51,0
Total	51	100

Sumber: SPSS for Windows

Bersumber pada tabel 9 menunjukkan jika jumlah siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta sebanyak 51 siswi, dimana sebanyak 25 (49,0%) siswi tidak mengalami dismenore serta sebanyak 26 (51,0%) siswi mengalami dismenore.

b. Hasil Analisis Univariat Aktivitas Fisik

Tabel 2 Hasil Analisis Univariat Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Ringan	33	64,7
Berat	18	35,3
Total	51	100

Sumber: SPSS for Windows

Bersumber pada tabel 10 menunjukkan jika jumlah siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta sebanyak 51 siswi, dimana sebanyak 33 (64,7%) siswi memiliki aktivitas fisik ringan serta sebanyak 18 (35,3%) siswi memiliki aktivitas fisik berat.

c. Hasil Analisis Univariat Konsumsi Makanan Cepat Saji

Tabel 3 Hasil Analisis Univariat Konsumsi Makanan Cepat Saji

Konsumsi	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Normal	23	45,1

Sering	28	54,9
Total	51	100

Sumber: SPSS for Windows

Bersumber pada tabel 11 menunjukkan jika jumlah siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta sebanyak 51 siswi, dimana sebanyak 23 (45,1%) siswi normal dalam mengkonsumsi makanan cepat saji serta sebanyak 28 (54,9%) siswi sering mengkonsumsi makanan cepat saji.

d. Hasil Analisis Univariat Tingkat Stres

Tabel 4 Hasil Analisis Univariat Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	33	64,7
Berat	18	35,3
Total	51	100

Sumber: SPSS for Windows

Bersumber pada tabel 12 menunjukkan jika jumlah siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta sebanyak 51 siswi, dimana sebanyak 33 (64,7%) siswi memiliki tingkat stres ringan serta sebanyak 18 (35,3%) siswi memiliki tingkat stress berat.

2. Hasil Analisis Bivariat

a. Hasil Analisis Bivariat Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore pada Siswi Kelas XII

Tabel 5 Hasil Analisis Bivariat Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore pada Siswi Kelas XII

Aktivitas Fisik	Dismenore						P-value	OR
	Tidak		Dismenore		Total			
	f	%	f	%	n	%		
Ringan	22	88,0	11	42,3	33	64,7	0,001	10,000 (2,380-42,014)
Berat	3	12,0	15	57,7	18	35,3		
Total	25	100	26	100	51	100		

Sumber: SPSS for Windows

Bersumber pada tabel 13 menunjukkan jika hubungan variabel aktivitas fisik dengan dismenore pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta didapatkan hasil bahwa dari 33 siswi yang memiliki aktivitas ringan sebanyak 22 (66,7%) siswi tidak mengalami dismenore dan 11 (33,3%) siswi mengalami dismenore, serta dari 18 siswi yang memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 3 (16,7%) siswi tidak mengalami dismenore dan 18 (83,3%) siswi mengalami dismenore.

Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi square* diperoleh *P-value* 0,001 \leq 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya ada ikatan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan dismenore pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta. Dari hasil analisis diperoleh nilai *odds ratio* (OR) = 10,000 (2,380-42,014), yang artinya siswi dengan aktivitas fisik berat memiliki peluang 10,000 kali mengalami dismenore dibandingkan dengan siswi yang memiliki aktivitas ringan.

b. Hasil Analisis Bivariat Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Dismenore pada Siswi Kelas XII

Tabel 6 Hasil Analisis Bivariat Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Dismenore pada Siswi Kelas XII

Konsumsi	Dismenore						P-value	OR
	Tidak		Dismenore		Total			
	f	%	f	%	n	%		
Normal	17	68,0	6	23,1	23	45,1	0,003	7,083 (2,049- 24,486)
Sering	8	32,0	20	76,9	28	54,9		
Total	25	100	26	100	51	100		

Sumber: SPSS for Windows

Bersumber pada tabel 14 menunjukkan jika ikatan variabel konsumsi makanan cepat saji dengan dismenore pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta didapatkan hasil bahwa dari 23 siswi yang mengkonsumsi makanan cepat saji dengan normal sebanyak 17 (73,9%) siswi tidak mengalami dismenore dan 6 (26,1%) siswi mengalami dismenore, serta dari 28 siswi yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 8 (28,6%) siswi tidak mengalami dismenore dan 20 (71,4%) siswi mengalami dismenore.

Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi square* diperoleh *P-value* $0,003 \leq 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya ada ikatan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan dismenore pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta. Dari hasil analisis diperoleh nilai *odds ratio* (OR) = 7,083 (2,049-24,486), yang artinya siswi yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji memiliki peluang 7,083 kali mengalami dismenore dibandingkan dengan siswi yang normal dalam mengkonsumsi makanan cepat saji.

c. Hasil Analisis Bivariat Hubungan Tingkat Stres dengan Dismenore pada Siswi Kelas XII

Tabel 7 Hasil Analisis Bivariat Hubungan Tingkat Stres dengan Dismenore pada Siswi Kelas XII

Tingkat Stres	Dismenore						P-value	OR
	Tidak		Dismenore		Total			
	f	%	f	%	n	%		
Ringan	21	84,0	12	46,2	33	64,7	0,008	6,125 (1,639- 22,889)
Berat	4	16,0	14	53,8	18	35,3		
Total	25	100	26	100	51	100		

Sumber: SPSS for Windows

Bersumber pada tabel 15 menunjukkan jika ikatan variabel tingkat stres dengan dismenore pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta didapatkan hasil bahwa dari 33 siswi yang memiliki tingkat stress ringan sebanyak 21 (63,6%) siswi tidak mengalami dismenore dan 12 (36,4%) siswi mengalami dismenore, serta dari 18 siswi yang memiliki tingkat stress berat sebanyak 4 (22,2%) siswi tidak mengalami dismenore dan 14 (77,8%) siswi mengalami dismenore.

Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi square* diperoleh *P-value* $0,008 \leq 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya ada ikatan yang signifikan antara tingkat stres dengan dismenore pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta. Dari hasil analisis diperoleh nilai *odds ratio* (OR) = 6,125 (1,639-22,889), yang artinya siswi yang memiliki tingkat stress berat memiliki peluang 6,125 kali mengalami dismenore dibandingkan dengan siswi yang memiliki tingkat stress ringan.

Pembahasan

a. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore

Bersumber pada hasil riset menunjukkan jika ikatan variabel aktivitas fisik dengan dismenore pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta didapatkan hasil bahwa dari 33 siswi yang memiliki aktivitas ringan sebanyak 22 (66,7%) siswi tidak mengalami dismenore dan 11 (33,3%) siswi mengalami dismenore, serta dari 18 siswi yang memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 3 (16,7%) siswi tidak mengalami dismenore dan 18 (83,3%) siswi mengalami dismenore. Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi square* diperoleh *P-value* $0,001 \leq 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya ada ikatan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan dismenore pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta. Dari hasil analisis diperoleh nilai *odds ratio* (OR) = 10,000 (2,380-42,014), yang artinya siswi dengan aktivitas fisik berat memiliki peluang 10,000 kali mengalami dismenore dibandingkan dengan siswi yang memiliki aktivitas ringan.

Riset ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Lestari, dkk pada tahun 2018 dengan judul riset "Ikatan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenorea pada Mahasiswi FK UPN "Veteran" Jakarta". Hasil riset ini membuktikan kalau ada ikatan antara kegiatan dengan dismenore yang dibuktikan dengan percobaan statistic *chi square* dengan uji alternatif *mann whitney* dan uji *regresi logistic* diperoleh nilai $p 0,002 < 0,05$ ¹⁵.

Dalam variabel aktivitas fisik, seseorang siswi ataupun remaja gadis butuh mempunyai kegiatan raga yang tidak berat supaya sanggup bebas dari peristiwa dismenore. Aktivitas fisik ialah sesuatu aksi badan yang diperoleh otot rangka serta membutuhkan energi, tercantum aktivitas ringan yang dilakukan dikala bertugas, main, melaksanakan pekerjaan rumah tangga, berjalan, dan aktivitas rekreasi⁹. Kegiatan raga berlainan dengan berolahraga sebab berolahraga ialah sesuatu aktivitas yang direncanakan, tertata, kesekian, serta bermaksud membenarkan ataupun menjaga satu ataupun lebih bagian kesegaran raga seorang¹⁵.

Dengan begitu periset merumuskan kalau aktivitas fisik pengaruhi peristiwa dismenore dalam siswi sebab dengan terdapatnya kegiatan raga yang berat serta berlebihan sehingga hendak memunculkan keletihan raga serta penyusutan daya tahan tubuh alhasil reaksi nyeri hendak lebih terasa tercantum dengan nyeri dikala haid.

b. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Dismenore

Bersumber pada hasil riset menunjukkan jika ikatan variabel konsumsi makanan cepat saji dengan dismenore pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta didapatkan hasil bahwa dari 23 siswi yang mengkonsumsi makanan cepat saji dengan normal sebanyak 17 (73,9%) siswi tidak mengalami dismenore dan 6 (26,1%) siswi mengalami dismenore, serta dari 28 siswi yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 8 (28,6%) siswi tidak mengalami dismenore dan 20 (71,4%) siswi mengalami dismenore. Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi square* diperoleh *P-value* $0,003 \leq 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya ada ikatan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan dismenore pada siswi kelas XII

di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta. Dari hasil analisis diperoleh nilai *odds ratio* (OR) = 7,083 (2,049-24,486), yang artinya siswi yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki peluang 7,083 kali mengalami dismenore dibandingkan dengan siswi yang normal dalam mengonsumsi makanan cepat saji.

Riset ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Aulya, dkk pada tahun 2021 dengan judul riset “Ikatan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siwi di Jakarta”. Hasil riset ini membuktikan kalau ada ikatan yang penting antara mengonsumsi santapan cepat saji dengan peristiwa dismenore dalam siswi yang dibuktikan bersumber pada percobaan statistic *chi square* diperoleh nilai $p\ 0,032 < 0,05^{16}$.

Dalam variabel mengonsumsi santapan cepat saji, seseorang siswi ataupun remaja putri butuh mempunyai tingkatan mengonsumsi makanan cepat saji yang wajar supaya bebas dari peristiwa dismenore. Mengonsumsi santapan cepat saji melingkupi seluruh tipe santapan yang bisa dihidangkan dengan cara cepat tercantum santapan yang dijual di restoran. Pola makan yang bagus serta tipe persembahan yang berbagai macam bisa menjamin terpenuhinya berkecukupan basis daya, zat pembina, serta zat pengatur untuk keinginan vitamin seorang alhasil hendak lebih bagus serta menguatkan daya tahan tubuh kepada serangan penyakit¹⁷.

Dengan begitu periset merumuskan kalau mengonsumsi makanan cepat saji pengaruhi peristiwa dismenore sebab dengan terdapatnya pola mengonsumsi makanan cepat saji yang sering sehingga hendak memunculkan kebutuhan gizi remaja tidak terpenuhi alhasil mudah terkena penyakit tercantum ketidakmampuan badan pada menahan nyeri semacam nyeri dikala haid.

c. Hubungan Tingkat Stres dengan Dismenore

Bersumber pada hasil riset menunjukkan jika ikatan variabel tingkat stres dengan dismenore pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta didapatkan hasil bahwa dari 33 siswi yang memiliki tingkat stress ringan sebanyak 21 (63,6%) siswi tidak mengalami dismenore dan 12 (36,4%) siswi mengalami dismenore, serta dari 18 siswi yang memiliki tingkat stress berat sebanyak 4 (22,2%) siswi tidak mengalami dismenore dan 14 (77,8%) siswi mengalami dismenore. Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi square* diperoleh *P-value* $0,008 \leq 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya ada ikatan yang signifikan antara tingkat stres dengan dismenore pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta. Dari hasil analisis diperoleh nilai *odds ratio* (OR) = 6,125 (1,639-22,889), yang artinya siswi yang memiliki tingkat stress berat memiliki peluang 6,125 kali mengalami dismenore dibandingkan dengan siswi yang memiliki tingkat stress ringan.

Riset ini sejalan dengan riset yang dilakukan Rejeki, dkk pada tahun 2019 dengan judul riset “Ikatan Tingkat Stres dan Karakteristik Remaja Putri dengan Kejadian Dismenore Primer”. Hasil riset ini membuktikan terdapatnya ikatan yang penting antara tingkatan stress dengan peristiwa dismenore yang dibuktikan bersumber pada percobaan statistic *chi square* diperoleh nilai $p\ 0,006 < 0,05^{18}$.

Dalam variabel tingkatan stress, seseorang siswi ataupun remaja putri butuh mempunyai kesehatan psikologis yang baik serta tidak stress supaya bebas dari peristiwa dismenore. Tekanan pikiran ialah situasi yang diakibatkan oleh terdapatnya ketidaksesuaian antara suasana yang di idamkan dengan kondisi biologis, intelektual, ataupun *system social individu*¹¹. Tekanan pikiran akademik merupakan sesuatu stress yang terjalin di area sekolah ataupun pendidikan yang diakibatkan oleh *academic stressor* (stress yang berasal dari cara kegiatan belajar mengajar ataupun aktivitas belajar)^{19, 20}.

Dengan begitu periset merumuskan kalau tingkatan stress pengaruhi peristiwa dismenore sebab dengan terdapatnya stress pada diri remaja putri sehingga hendak memunculkan perasaan khawatir yang kelewatan terpaut dengan kesehatan dirinya alhasil semua reaksi nyeri yang dialami hendak terasa bertambah.

KESIMPULAN

Bersumber pada hasil riset yang telah dilaksanakan pada bulan Februari 2023 dengan judul riset “Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta Tahun 2023”, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi variabel aktivitas fisik sebanyak 33 siswi memiliki aktivitas fisik ringan dan 18 memiliki aktivitas fisik berat, variabel konsumsi makanan cepat saji sebanyak 23 siswi memiliki konsumsi yang normal dan 28 memiliki konsumsi yang sering, variabel tingkat stress sebanyak 33 siswi memiliki tingkat stress ringan dan 18 memiliki tingkat stress berat, serta variabel dismenore sebanyak 25 siswi tidak mengalami dismenore dan 26 mengalami dismenore.
2. Ada ikatan antara aktivitas fisik dengan dismenore pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta dengan diperoleh *P-value* 0,001.
3. Ada ikatan antara konsumsi makanan cepat saji dengan dismenore pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta dengan diperoleh *P-value* 0,003.
4. Ada ikatan antara tingkat stres dengan dismenore pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta dengan diperoleh *P-value* 0,008.

Variabel yang paling berpengaruh terhadap kejadian dismenore pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta merupakan variabel aktivitas fisik, sebab bersumber pada hasil olah data statistik melalui percobaan *Chi square* diperoleh hasil jika *p-value* 0001 yang lebih rendah dari nilai α (0,05) dibanding dengan variabel independen lainnya.

SARAN

1. Bagi Siswi

Diharapkan siswi supaya bisa melaksanakan kegiatan secara normal serta tidak berlebihan semacam melaksanakan berolahraga tertib serta rehat yang cukup supaya sanggup terhindar dari peristiwa dismenore, dan diharapkan supaya siswi sanggup menaikkan wawasan serta uraian perihal peristiwa dismenore melewati peningkatan budaya literasi dalam basis terpercaya ataupun bisa bertanya langsung pada petugas kesehatan profesional alhasil diharapkan sanggup menghindari serta mengatasi permasalahan dismenore secara mandiri alhasil bisa menempuh kegiatan rutinitas dengan cara produktif serta terpelihara kesehatan dirinya.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan petugas kesehatan sanggup menaikkan pemberian KIE yang bermutu pada remaja gadis dengan aplikasi bahasa yang mudah dipahami serta penggunaan alat diskusi semacam pemakaian leaflet serta booklet dikala membagikan KIE terpaut dengan metode yang bisa dilakukan untuk menghindari serta mengatasi permasalahan dismenore secara mandiri oleh remaja gadis. Dan diharapkan petugas kesehatan sanggup bekerja sama dengan sekolah untuk teratur membagikan konseling kesehatan untuk siswa/i disekolah supaya sanggup menaikkan bagian kesehatan siswa/i.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan periset berikutnya bisa meningkatkan variabel riset perihal dismenore yang tidak hanya terbatas dalam aspek penyebab semacam aktivitas fisik, mengonsumsi makanan cepat saji, serta tingkatan stress alhasil bisa dikenal aspek penyebab lain semacam umur, riwayat penyakit, serta perilaku *personal hygiene*.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Anwar., dkk. Wanita dalam Berbagai Masa Kehidupan. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono. 2017.
- [2] Larasati, TA., Faridah Alatas. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*. 2017. 5(3), 79-84.
- [3] Yulita ES., dkk. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal of Midwifery*. 2019. (1)1.
- [4] Irianti, Berliana. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore pada Remaja. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*. 2018. 12(10), 8-13.
- [5] Indahwati, Ayu Nur., dkk. Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMPN 1 Ponorogo. *Indonesian Journal for Health Sciences*. 2017. 1(2), 7-13.
- [6] Resmiati., dkk. Aktivitas Fisik, Magnesium, Status Gizi, dan Riwayat Alergi sebagai Faktor Determinan Dismenore. *Jurnal Endurance*. 2020. 5(1), 79-90.
- [7] Ade, S., dkk. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer di Pondok Pesantren Al-Imdad Yogyakarta. 2019.
- [8] Ping, Mana Floriana., dkk. Kesehatan Reproduksi Remaja Putri. Samarinda: Sebatik. 2020.
- [9] Aristhi, Kadek., dkk. Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Dismenore pada remaja Putri di Kota Kupang. *CHMK Health Journal*. 2020. 4(2), 166-172.
- [10] Pamela, Icha. Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada remaja dan Dampaknya bagi Kesehatan. *IKESMAS*. 2018. 14(2), 144-153.
- [11] Wardi, R. & I, I. Stress Conditions in Students completing Thesis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan Psikologis, Bimbingan Dan Konseling*. 2019; 6(2); 190–194.
- [12] Pratama, M. Hubungan Motivasi Akademik dengan tingkat Stress Akademik Mahasiswa Keperawatan Semester VI Stikes Aisyiyah Yogyakarta (Doctoral Dissertation, STIKES Aisyiyah sertation, STIKES Aisyiyah Yogyakarta). 2017.
- [13] Dari, P. & Ibu, D. Perbedaan Tingkat Stress Ditinjau dari Empty Nest Syndrome dan Status Ibu. 2018.
- [14] Darwin, Muhammad., dkk. Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif. Bandung: Media Sains Indonesia. 2021.
- [15] Lestari, Dwi., dkk. 2018. Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*. 41(2), 48-58.
- [16] Aulya, Yenny., Rini Kundaryanti., Rena Apriani. Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siwi di Jakarta. *Menara Medika*. 2021. 4(1).
- [17] Septiyani, Tasya., Sarmalina Simamora. Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan terhadap Kejadian Dismenore Primer pada Wanita. *Journal AgriHealth*. 2021. 2(2), 88-96.
- [18] Rejeki, Sri., Nikmatul Khayati., Riski Yunitasari. Hubungan Tingkat Stres dan

- Karakteristik Remaja Putri dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan*. 8(1), 50-55.
- [19] Rahmadani, C. S. Hubungan antara Sense of Humor dengan Stress Akademik pada Siswa Kelas Akselerasi SMA Negeri 1 Bireun. 2019.
- [20] Desmita. Psikologis Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Remaja Rosdakarya; 2020.