

Hubungan Aktivitas Fisik, Stres, dan Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi SMAI Assabiquun di Bekasi Tahun 2025

The Relationship Between Physical Activity, Stres, and Fast Food Consumption with the Incidence of Primary Dysmenorrhea among Female Students of SMAI Assabiquun in Bekasi in 2025

Assyfa Aulia, Yuli Dwi Setyowati, Luthfiana Nurkusuma Ningtyas

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Korespondensi: Assyfa Aulia, e-mail: syfaaulia0811@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore primer pada wanita timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat uterus berkontraksi. Dismenore primer dapat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja putri seperti kegiatan belajar di sekolah. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan aktivitas fisik, stres, dan makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore primer pada siswi SMAN assabiquun di Bekasi. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan potong lintang (*cross-sectional*). Responden penelitian ini adalah seluruh remaja putri sekolah menengah atas usia 16-18 tahun kelas X, XI, XII yang masuk dalam kriteria inklusi dengan teknik pengambilan data total sampling. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat. Variabel terikat, yaitu aktivitas fisik, stres, dan makanan cepat saji, sedangkan variabel bebas adalah kejadian dismenore primer. Penelitian ini juga menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk mengetahui aktivitas fisik responden dan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) untuk mengetahui tingkat stres responden. Sedangkan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) digunakan untuk mengetahui frekuensi asupan *fast food* responden, dan *Numeric Rating Scale* (NRS) digunakan untuk mengetahui tingkat kejadian dismenore primer responden. Pengambilan data dilakukan pada bulan Mei 2025. Analisis statistik menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden berusia 15-18 tahun mengalami dismenore 74,4%, aktivitas fisik sedang-berat 58,9%, mengalami stres 51,1%, dan jarang mengonsumsi makanan cepat saji 53,3%. Dismenore primer lebih banyak dialami responden dengan aktivitas fisik ringan, stres tinggi, dan sering konsumsi *fast food*. Terdapat hubungan signifikan antara stres dan dismenore (*pvalue* <0,001; *PR* = 1,873; 95% *CI*: 1,415 – 2,479). Disarankan agar siswi rutin berolahraga dan sekolah memfasilitasi kegiatan fisik.

Kata Kunci: aktivitas fisik, dismenore primer, makanan cepat saji, stres

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea in women arises due to the presence of prostaglandin hormones that cause uterine contractions. Primary dysmenorrhea can interfere with the daily activities of adolescent girls, such as learning activities at school. The purpose of this study is to determine the relationship between physical activity, stress, and fast food consumption with the incidence of primary dysmenorrhea among female students of SMAI Assabiquun in Bekasi. This study used a cross-sectional design. Respondents included all female high school students aged 16–18 years in grades X, XI, and XII who met the inclusion criteria, using total sampling as the data collection technique. Data analyses conducted included univariate and bivariate analyses. The independent variables were physical activity, stress, and fast food consumption, while the dependent variable was the incidence of primary dysmenorrhea. This study also used the *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) to assess respondents' physical activity, the *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) to assess stress levels, and the *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) to measure the frequency of fast food intake. The *Numeric Rating Scale* (NRS) was used to measure the severity of primary dysmenorrhea in the respondents. Data collection was conducted in May 2025. Statistical analysis used the Chi-square test. The results of the study showed that respondents aged 15–18 years experienced dysmenorrhea (74.4%), engaged in moderate-to-heavy physical activity (58.9%), experienced stress (51.1%), and rarely consumed fast food (53.3%). Primary dysmenorrhea was more common among respondents with low physical activity, high stress, and frequent fast-food consumption. A significant association was found between stress and dysmenorrhea (*pvalue* <0.001; *PR* = 1.873; 95% *CI*: 1.415 – 2.479). It is recommended that students exercise regularly, while schools should facilitate physical activities.

Keywords: physical activity, primary dysmenorrhea, fast food, stres

Riwayat Artikel

Diterima : 21 Agustus 2025

Ditelaah : 22 April 2026

Dipublikasi : 30 Juni 2026

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa perubahan kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual (1). Pubertas merupakan fase penting dalam proses perkembangan fisik individu, ditandai oleh kematangan sistem reproduksi serta kemampuan untuk bereproduksi, yang secara biologis ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama atau *menarche* (2). Menstruasi sendiri merupakan proses fisiologis yang alamiah, meskipun tidak jarang remaja perempuan menghadapi gangguan dalam siklus ini, salah satunya berupa keluhan nyeri saat haid. Nyeri yang dialami selama masa menstruasi dikenal dengan istilah dismenore (3).

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting pada fase remaja. Tahapan ini merupakan waktu seseorang akan belajar memahami perubahan fungsional pada tubuh. Masa ini merupakan masa esensial untuk kesehatan reproduksi serta perilaku pola hidup sehat. Menurut penelitian yang mencakup 20.000 wanita muda dari 38 negara berbeda, prevalensi dismenore 71,1% di antaranya adalah remaja (4). Sementara itu, prevalensi dismenore di Bekasi mencapai 63,2% pada remaja. Dismenore menyebabkan 10-15% perempuan tidak masuk sekolah selama 1-3 hari dan sekitar 50% perempuan secara global mengalami dismenore kategori berat (5).

Berdasarkan studi di SMAN Bekasi, pada siswi yang tidak melakukan aktivitas fisik (*proxy* "aktivitas fisik kurang"), 81,8% mengalami dismenore (9 dari 11 siswi pada kelompok "tidak aktif") (6). Selain itu, pada penelitian yang dilakukan di Kota Bogor, 52% sampel remaja putri yang mengalami dismenore memiliki aktivitas fisik kurang (7). Faktor stres juga memengaruhi kejadian dismenore primer. Pada penelitian yang dilakukan di SMAN 12 Kota Bekasi, responden yang memiliki tingkat stres tinggi sebanyak 66% (8). Data survei dari *Katadata Insight Center* (KIC) juga mengungkapkan bahwa masyarakat Indonesia

cenderung mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari sekali dalam seminggu. Secara khusus, persentase remaja perempuan yang mengonsumsi *fast food* tercatat sebesar 55,5% untuk frekuensi satu kali per minggu, 53,8% untuk dua hingga tiga kali per minggu, dan 57,1% untuk frekuensi enam hingga tujuh kali per minggu (9).

Dismenore memiliki dampak negatif dalam jangka pendek maupun panjang. Dampak negatif jangka pendek pada kehidupan sehari-hari menurunkan partisipasi di kelas, konsentrasi, dan motivasi belajar. Hal ini menyebabkan ketidakhadiran di sekolah (10). Dampak negatif jangka pendek pada fisik adalah nyeri kram perut bawah, punggung, paha, mual, muntah, pusing, lemas, dan penurunan aktivitas fisik harian serta kemampuan melakukan olahraga. Selain itu, dapat mengganggu pola tidur (tidur gelisah dan sering terbangun) (11). Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik, stres, dan makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore primer pada siswi SMA.

METODE

Jenis penelitian ini menerapkan desain potong lintang (*cross-sectional*), yaitu suatu pendekatan riset yang melibatkan pengambilan sampel dari populasi tertentu dan observasi tunggal pada satu titik waktu. Pengukuran terhadap responden dilakukan satu kali saja, yang mencakup penilaian terhadap kondisi dismenore serta tingkat aktivitas fisik. Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah seluruh siswi perempuan berusia 16-18 tahun yang bersedia menjadi responden. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi yang berstatus aktif di SMAI Assabiquun yang diketahui sebanyak 120 orang, terdiri dari 40 orang kelas 10, 40 orang kelas 11, dan 40 orang kelas 12.

Kuesioner pada penelitian ini terdiri dari 4 (empat), yaitu untuk mengidentifikasi tingkat intensitas nyeri pada dismenore, salah satunya adalah *Numeric Rating Scale* (NRS). Instrumen ini meminta partisipan untuk menilai derajat

nyeri yang dialaminya pada rentang skala 0 hingga 10. Skor 0 menunjukkan ketiadaan nyeri haid atau kram di perut bagian bawah. Skor 1–3 merepresentasikan nyeri ringan. Skor 4–6 mencerminkan nyeri sedang, dengan keluhan berupa kram yang menjalar ke area pinggang, penurunan nafsu makan, serta gangguan pada aktivitas dan konsentrasi belajar. Skor 7–9 menandakan nyeri berat. Sementara itu, skor 10 mengindikasikan nyeri yang sangat parah.

Kuesioner kedua, yaitu untuk mengukur aktivitas fisik, diisi dengan kuesioner aktivitas fisik yang diadaptasi dari *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang diberikan kepada responden. Instrumen GPAQ turut berperan dalam mengukur aktivitas fisik dengan pendekatan klasifikasi berbasis MET (*Metabolic Equivalent of Task*), yakni perbandingan antara laju metabolisme tubuh saat melakukan aktivitas dengan laju metabolisme saat istirahat. Nilai MET dinyatakan dalam satuan kilokalori per kilogram berat badan per jam (kcal/kg/jam), di mana 1 (satu) MET menggambarkan energi yang digunakan saat duduk dalam keadaan tenang. Aktivitas fisik kategori sedang dikalkulasikan dengan faktor pengali 4 MET, karena aktivitas tersebut dinilai memiliki intensitas empat kali lebih tinggi dibandingkan dengan duduk tenang. Sebaliknya, aktivitas kategori berat dikalikan 8 (delapan) MET, mengingat intensitasnya delapan kali lipat lebih besar dari kondisi istirahat.

Kuesioner ketiga yaitu untuk mengukur tingkatan stres. Skor DASS dihitung berdasarkan penjumlahan nilai dari 14 *item* pada masing-masing subskala, yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Penilaian pada skala stres mencakup respons terhadap pernyataan dengan rentang

skor sebagai berikut: 0 untuk “tidak pernah”, 1 untuk “kadang-kadang”, 2 untuk “sering”, dan 3 untuk “hampir setiap saat”.

Kuesioner keempat, yaitu untuk mengukur frekuensi makanan cepat saji. Kuesioner ini memuat daftar item makanan yang umum dikonsumsi oleh responden, lengkap dengan frekuensi konsumsinya dalam periode yang ditentukan. Pemilihan rentang waktu konsumsi dalam FFQ umumnya diklasifikasikan menjadi sering, sesekali, atau tidak pernah, dan dapat dinyatakan pula dalam bentuk frekuensi lebih rinci berdasarkan hitungan hari dalam seminggu atau sebulan.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer yang dihimpun dari hasil wawancara dengan para responden. Data yang dikumpulkan kemudian ditabulasi ke dalam matriks pengumpulan data yang telah disusun sebelumnya oleh peneliti dan kemudian dianalisis dengan uji statistik *Chi-square*.

Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan kaji etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto (KEPK-UMP) dengan nomor etik KEPK/UMP/69/2025.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di SMAI Assabiquun dengan jumlah responden sebanyak 90 orang. Data usia siswi yang telah mengalami menstruasi merupakan data karakteristik yang diketahui bahwa dari 90 responden, sebagian besar berusia 16 tahun (47,8%) dan 17 tahun (43,3%) (Tabel 1).

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
15	6	6,7
16	43	47,8
17	39	43,3
18	2	2,2
Jumlah	90	100

Dalam penelitian ini, dilakukan identifikasi aktivitas fisik yang didapatkan melalui wawancara menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire*. Pada data penelitian, didapatkan mayoritas responden memiliki aktivitas sedang – berat, yaitu sejumlah 53 responden (58,9%). Sebagian besar responden melakukan aktivitas sedang-berat >600 menit/minggu. Responden paling sering melakukan aktivitas fisik lari/berjalan (Tabel 2).

Pada penelitian ini juga dilakukan identifikasi data tingkat stres yang diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian responden mengalami

stres, yaitu 46 responden (51,1%); sebagian besar responden mengalami stres (ringan–berat) (Tabel 2).

Pada penelitian ini juga diidentifikasi data konsumsi *fast food* yang dikumpulkan melalui wawancara terhadap responden menggunakan instrumen *food frequency questionnaire* yang disusun berdasarkan jenis makanan cepat saji yang tersedia di kantin sekolah dan dikonsumsi oleh responden. Hasil dari data yang terkumpul menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji dengan kategori jarang memiliki lebih banyak responden, yaitu 48 responden (53,7%), dan responden dengan kategori sering sebanyak 42 responden (46,7%) (Tabel 2).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik, Stres dan Makanan Cepat

Variabel	n	%
Aktivitas fisik		
Berat	22	24,4
Sedang	31	34,5
Ringan	37	41,1
Total	90	100
Stres		
Normal	44	48,9
Stres	46	51,1
Total	90	100
Makanan cepat saji		
Sering	41	46,7
Jarang	49	53,3
Total	90	100

Analisis per kolom/baris digunakan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer di SMAI Assabiquun Bekasi. Hasilnya menunjukkan bahwa responden yang mengalami dismenore lebih banyak yang melakukan aktivitas fisik ringan (100%) dibandingkan dengan yang melakukan aktivitas fisik sedang-berat (56,6%). Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin jarang melakukan aktivitas fisik, semakin besar kemungkinan responden mengalami dismenore (Tabel 3).

Dalam penelitian ini juga dilakukan uji

statistik untuk melihat apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer di SMAI Assabiquun Bekasi. Hasil penelitian ini menunjukkan secara statistik terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan dismenore primer pada siswi SMAI Assabiquun Bekasi (*pvalue* <0,001; PR = 1,873; 95% CI: 1,415 – 2,479) (Tabel 3)..

Pada penelitian ini juga dilakukan analisis per kolom/baris untuk melihat apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer di SMAI Assabiquun Bekasi. Responden yang mengalami dismenore lebih banyak ditemukan mengonsumsi *fast food*

HEALTH PROMOTION And Community Engagement Journal



(100%) dibandingkan dengan responden yang jarang mengonsumsi *fast food* (53,1%). Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa

semakin sering mengonsumsi *fast food* maka semakin besar kemungkinan responden mengalami dismenore (Tabel 3).

Tabel 3. Hubungan Aktivitas Fisik, Stres, dan Makanan Cepat Saji dengan Dismenore Primer

Tabel 4. Hubungan Aktivitas Fisik, Stres, dan Makanan Cepat Saji dengan Dismenore Primer							pvalue	PR (CI)
Variabel	Dismenore primer							
	Ya		Tidak		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Aktivitas Fisik**								
Ringan	37	100	0	0	37	100	Tidak dapat dianalisis karena homogen	
Sedang-berat	30	56,6	23	43,4	53	100		
Stres*								
Stres	43	97,7	1	2,3	44	100	<0,001	1,873 (1,415-2,479)
Normal	24	52,2	22	47,8	46	100		
Makanan cepat saji**								
Sering	41	100	0	0	41	100	Tidak dapat dianalisis karena homogen	
Jarang	26	53,1	23	46,9	49	100		

*Uji Chi-square

**Analisis Per-kolom

DISKUSI

Responden pada penelitian ini sebanyak 90 siswi yang berusia 15-18 tahun, dengan sebagian besar mengalami dismenore primer (74,4%). Kejadian dismenore di Indonesia tercatat sebanyak 72,89% dan 54% di antaranya adalah remaja putri (12). Pada karakteristik responden seluruhnya merupakan remaja putri yang telah mengalami menstruasi.

Berdasarkan hasil univariat, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (52,2%). Sebagian besar responden juga memiliki siklus menstruasi kurang dari 22 hari (50%). Sebagian besar responden juga menstruasi antara 2-7 hari (63,3%). Sebagian besar responden juga merasakan nyeri perut bawah di awal menstruasi (52,2%). Selain itu, sebagian responden yang mengalami dismenore juga mengalami beberapa keluhan yang menyertai menstruasi yang paling sering dirasakan responden, antara lain nyeri pinggul (77,6%), nyeri punggung (77,6%). Penelitian di lingkup pendidikan remaja memperkuat temuan ini, di mana banyak responden menyatakan mengalami nyeri perut disertai sakit punggung bawah (13). Selain itu, studi dari

fisioterapi menyebut bahwa kondisi aktivitas fisik berkorelasi dengan kejadian nyeri menstruasi primer yang bisa melibatkan ketegangan otot panggul dan punggung (14). Metode nonfarmakologis seperti teknik relaksasi napas juga terbukti efektif meredakan nyeri yang menyebar hingga pinggang dan punggung bawah (5).

Dismenore primer dapat ditangani menggunakan farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan dengan farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian obat-obatan yang tergolong analgetik, sedangkan penanganan dismenore secara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan olahraga, mengonsumsi makanan sehat, akupresur, kompres air hangat, dan hipnoterapi. Penanganan yang kurang dapat menyebabkan remaja malas melakukan aktivitas (12).

Pada penelitian di SMAI Assabiquun, hasil analisis univariat menunjukkan bahwa responden yang melakukan aktivitas fisik rendah sebanyak 41,1% (0-599 MET-menit/minggu), sedangkan responden yang melakukan aktivitas sedang-berat sebanyak 58,9% (>600 MET-menit/minggu). Uji bivariat

antara aktivitas fisik dan dismenore primer tidak dapat dilakukan karena terdapat sel kosong (frekuensi nol) pada tabel kontingensi. Oleh karena itu, analisis hanya dilakukan secara deskriptif berdasarkan distribusi tiap variabel. Berdasarkan hasil analisis, responden yang mengalami dismenore lebih banyak yang jarang melakukan aktivitas fisik (100%) dibandingkan dengan yang melakukan aktivitas fisik sedang-berat (56,6%). Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin jarang melakukan aktivitas fisik, semakin besar kemungkinan responden mengalami dismenore.

Banyaknya tugas dari sekolah yang menyebabkan banyak siswi di SMAI Assabiquun menghabiskan banyak waktunya untuk duduk, berangkat, dan pulang sekolah menggunakan kendaraan bermotor juga menjadi faktor kurangnya aktivitas fisik siswi. Untuk itu, diperlukan kesadaran diri untuk melakukan olahraga mandiri agar tubuh tetap bugar. Olahraga akan meningkatkan efisiensi jantung dan paru—sehingga per menit, tubuh dapat memasok lebih banyak oksigen bahkan saat terjadi vasokonstriksi. Ini merupakan bentuk adaptasi metabolik yang membantu meringankan dismenore (15).

Temuan ini konsisten dengan studi oleh Nirmala (2024), di mana hasil analisis statistik menunjukkan nilai *pvalue* sebesar 0,048, mengindikasikan adanya korelasi yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kejadian dismenore primer. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang diketahui berkontribusi dalam menurunkan risiko dismenore primer. Mekanismenya melibatkan stimulasi otak selama aktivitas fisik, yang kemudian mengaktifkan sumbu Hipotalamus-Pituitari-Adrenal (HPA), memicu pelepasan hormon endorfin. Hormon ini berfungsi sebagai agen pengurang nyeri nonspesifik jangka pendek, memberikan sensasi nyaman, serta menurunkan produksi prostaglandin, sehingga membantu dalam pencegahan gejala dismenore (16).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian

Dwiasrini (2023). Hasil uji statistik diperoleh nilai *pvalue* = 0,001 dengan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer. Remaja perlu melakukan aktivitas fisik, walaupun sekadar aktivitas fisik yang tidak terlalu berat, agar terbebas dari dismenorea primer. Aktivitas fisik merupakan aksi tubuh yang diperoleh dari otot rangka serta membutuhkan energi (17).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Fitria Hari Wibawati (2021). Dari hasil uji statistik diperoleh nilai *pvalue* <0,001 dengan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer. Banyak remaja menilai waktu mereka habis untuk sekolah, tugas, atau hiburan digital, sehingga tidak menyisihkan waktu untuk olahraga (18).

Pada penelitian di SMAI Assabiquun, hasil analisis univariat mengungkapkan adanya responden yang mengalami stres sebanyak 51,1% (total skor >14), sementara responden yang tidak mengalami stres atau normal sebanyak 48,9% (total skor 1-14). Hasil uji bivariat menunjukkan responden yang memiliki stres (97,7%) akan cenderung mengalami dismenore primer. Hasil uji statistik menggunakan Fisher's Exact Test diperoleh nilai *pvalue* <0,001. Hal ini menunjukkan bahwa nilai *pvalue* lebih kecil dari nilai alpha (<0,001 < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan dismenore primer.

Siswi di SMAI Assabiquun memiliki jadwal belajar yang cukup padat, di mana jadwal tugas yang padat, ujian akhir, dan tekanan untuk meraih nilai tinggi secara signifikan memicu stres akademik pada siswa (19). Stres dapat memengaruhi konsentrasi prostaglandin di miometrium; stres (adrenalin, kortisol) berpotensi meningkatkan produksi prostaglandin sehingga memperkuat kontraksi uterus dan intensitas nyeri (20).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Dwiasrini (2023). Hasil riset tersebut menemukan adanya hubungan antara tingkat stres dengan dismenore primer yang dikuatkan oleh hasil uji statistik, di mana nilai *pvalue* =

0,006. Remaja membutuhkan kesehatan psikologis yang baik supaya dapat terbebas dari kejadian dismenore primer. Stres merupakan situasi yang diakibatkan oleh adanya ketidaksesuaian antara suasana yang diinginkan dengan kondisi biologis, intelektual, ataupun individu (17).

Hal ini sejalan dengan penelitian Nirmala (2024). Hasil riset tersebut membuktikan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan dismenore primer yang dikuatkan dengan hasil uji statistik, diperoleh nilai $pvalue = 0,006$. Tekanan psikologis yang dialami siswi dapat memperparah intensitas nyeri pada area uterus bagian bawah. Hal ini disebabkan oleh aktivasi berlebih pada sistem neuroendokrin yang kemudian memicu peningkatan produksi hormon adrenal, estrogen, progesteron, serta prostaglandin. Kelebihan kadar hormon-hormon tersebut berkontribusi pada peningkatan kontraksi dan ketegangan otot rahim, yang pada akhirnya memunculkan rasa nyeri khas dari dismenore primer (16).

Pada penelitian di SMAI Assabiquun, hasil analisis univariat menunjukkan bahwa responden yang sering mengonsumsi makanan cepat saji 46,7% (skor di atas rata-rata), sedangkan responden yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji 53,3% (skor di bawah rata-rata). Uji bivariat antara makanan cepat saji dan dismenore primer tidak dapat dilakukan karena terdapat data homogen. Oleh karena itu, analisis hanya dilakukan secara deskriptif berdasarkan distribusi tiap variabel. Berdasarkan hasil analisis, responden yang mengalami dismenore lebih banyak ditemukan sering mengonsumsi fast food (100%) dibandingkan dengan yang jarang mengonsumsi fast food (53,1%). Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin sering mengonsumsi fast food maka semakin besar kemungkinan responden mengalami dismenore.

Di dalam gedung SMAI Assabiquun tersedia kantin yang dapat diakses oleh seluruh siswi yang menjual berbagai makanan cepat saji

seperti makanan ringan dan gorengan. Selain itu, terkadang kegiatan mengerjakan tugas dilakukan oleh siswa sambil mengonsumsi makanan. Kondisi tersebut cenderung membuat anak memilih makanan cepat saji karena dianggap cepat dan mudah didapat. Remaja sering kali terpapar iklan makanan cepat saji yang menarik di televisi, internet, dan media sosial. Iklan tersebut sering menggambarkan makanan cepat saji sebagai gaya hidup modern dan menyenangkan (21). Makanan cepat saji (*fast food*) kaya akan lemak trans dan lemak jenuh yang dapat meningkatkan produksi prostaglandin—zat yang memicu kontraksi uterus. Kontraksi uterus yang berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri haid yang lebih intens (22).

Temuan ini selaras dengan studi yang dilakukan oleh Nirmala (2024), di mana riset tersebut mengungkapkan adanya korelasi yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan kejadian dismenore primer, sebagaimana dibuktikan melalui analisis statistik dengan nilai $pvalue < 0,001$. Kemudahan akses terhadap makanan cepat saji, proses pengolahan, dan penyajian yang praktis, serta keberagaman pilihan menu yang tersedia menjadi faktor yang mendorong preferensi masyarakat untuk mengonsumsi jenis makanan tersebut. Kondisi ini turut berkontribusi terhadap meningkatnya frekuensi konsumsi *fast food* dalam kehidupan sehari-hari (16).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Dwiasrini (2023). Hasil riset ini membuktikan terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan dismenore primer, yang dikuatkan dengan hasil uji statistik, di mana diperoleh nilai $pvalue 0,006$. Dalam variabel ini, remaja putri harus mengonsumsi makanan cepat saji secara wajar agar terbebas dari dismenore primer. Mengonsumsi makanan cepat saji mencakup seluruh tipe makanan yang dihidangkan secara cepat, termasuk makanan yang dijual di restoran ataupun kantin (17).

KESIMPULAN

Penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik,

tingkat stres, dan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMAI Assabiquun Bekasi yang dilaksanakan pada bulan Mei 2025 menunjukkan beberapa temuan penting. Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas berusia 16 tahun (47,8%) dan 17 tahun (43,3%), sedangkan sisanya berusia 15 tahun (6,7%) dan 18 tahun (2,2%).

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore primer, ditandai dengan skor Numeric Rating Scale (NRS) lebih dari 0, yaitu sebanyak 74,4%, sementara 25,6% tidak mengalami dismenore. Karakteristik menstruasi responden memperlihatkan bahwa separuh (50%) memiliki siklus menstruasi kurang dari 22 hari, dengan lama menstruasi antara 2–7 hari (63,3%). Sebagian besar responden juga melaporkan nyeri perut bagian bawah yang muncul pada awal menstruasi (52,2%). Selain itu, dari 67 responden yang mengalami dismenore, ditemukan pula keluhan menyertai seperti nyeri punggung (77,6%), nyeri pinggul (77,6%), nyeri panggul (70,1%).

Analisis hubungan antara variabel bebas dengan kejadian dismenore primer menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan kejadian dismenore primer, dengan nilai $pvalue < 0,001$. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat stres memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMAI Assabiquun.

Saran yang diberikan dari hasil penelitian ini adalah Bagi Siswi, diharapkan rutin berolahraga (jalan, lari, berenang, bersepeda) untuk meningkatkan aktivitas fisik, serta menambah pengetahuan tentang dismenore melalui sumber terpercaya atau tenaga kesehatan agar mampu mencegah dan mengatasi dismenore secara mandiri. Bagi Sekolah, diharapkan menyediakan kegiatan peningkatan aktivitas fisik, misalnya senam 3–5 kali per minggu, kerja bakti, atau aktivitas fisik lainnya. Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan dapat memperluas variabel penelitian mengenai dismenore primer, tidak hanya

terbatas pada aktivitas fisik, stres, dan konsumsi makanan cepat saji, agar berbagai faktor penyebab lainnya dapat diidentifikasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sirupa, T. A., Wantania, J. J. E., & Suparman, E. (2016). *Pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja tentang kesehatan reproduksi*. E-CliniC, 4(2).
2. Irianti, B. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore pada remaja. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 12(10).
3. Nuzula, F., & Oktaviana, M. N. (2019). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswa Akademi Kesehatan Rustida Banyuwangi*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 6(1), 1–13.
4. Macgregor, B., Allaire, C., Bedaiwy, M. A., Yong, P. J., & Bougie, O. (2023). Disease Burden of Dysmenorrhea: Impact on Life Course Potential. *International Journal of Women's Health*, 15(March), 499–509.
5. Lestari, O. (2018). *Pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore*. *Jurnal Midpro*, 8(2), 9 hlm.
6. Putri AL, Nurfadhilah N, Herdiansyah D, Fauziah M. The Relationship Between Nutritional Status and Physical Activity with the Incidence of Primary Dysmenorrhea in SMAN 1 North Tambun Students in 2023. *Proceeding The 4th Muhammadiyah International Public Health and Medicine Conference*. 2024;4(1).
7. Adinda Aprilia, T., Noor Prastia, T., & Saputra Nasution, A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Di Kota Bogor. *Promotor*, 5(3), 296.
8. Rahma, B. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(4), 432–443.

HEALTH PROMOTION And Community Engagement Journal



9. Abdul Rajab Harahap, M., Ilmu Kesehatan Masyarakat, J., Kesehatan Masyarakat, F., & Apriadi Siregar Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, P. (2023). Gambaran Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Di Universitas Negeri Medan. *JK: Jurnal Kesehatan*, 1(2), 269–278.
10. Taqiyah, Y., Jama, F., & Najihah, N. (2022). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 17(1), 14–18
11. Pramudia, S., dkk. (2025). Hubungan dismenore primer dengan kualitas tidur mahasiswi FKIK UAJ angkatan 2019–2021. *Damianus Journal of Medicine*, 24(1), 45–53.
12. Djailani, Y. A., Nasrianti, Hasnia, & Rosyidi, M. (2023). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Upaya Penanganan Dismenore Di SMP IT Insan Cendekia Doyo Baru Kabupaten Jayapura. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 140–149.
13. Sari, D. W., Wardani, L. D. K., & Ayu, S. M. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja putri di MAN 1 Oku tahun 2021. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 94–100.
14. Anjaswari, I. G. A. D., et al. (2023). Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian nyeri dismenore primer pada remaja putri. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(1), 96–100.
15. Putri, D. A. K. I., Widnyana, M., Juhanna, I. V., & Winaya, I. M. N. (2021, 11 Mei). Hubungan antara aktivitas fisik dan persentase lemak terhadap dysmenorrhea pada remaja perempuan di SMA Negeri 2 Tabanan. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(2),
16. Nirmala, S., Novitasari, Rahardianti, D., & Sudiarta, i gede. (2024). Dismenore Primer Pada Siswi SMA IT Putri Abu Hurairah Mataram Pendahuluan Kesehatan reproduksi merupakan kesejahteraan fisik , mental , dan sosial yang utuh dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi . Remaja usia pubertas memiliki tangg. 12(2), 2813–2825.
17. 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. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1254–1264. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.743>
18. Wibawati, F. H. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada siswi di SMK Kesehatan Pelita Kabupaten Bogor. *Jurnal Ilmiah Wijaya*, 13(2).
19. Sri Nurwela, Trifonia, & Israfil. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada remaja: Literatur review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(4), 907–914. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.4.2022.907-914>
20. Pujiati, E. (2024). Tingkat Stres Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri: Studi - Cross Sectional. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 15(1), 110–118. <https://doi.org/10.26751/jikk.v15i1.2190>
21. Laksmi, M., & Astuti, Y. (2020). Pengaruh iklan makanan cepat saji terhadap perilaku konsumsi remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 101–110
22. Nurpratiwi, Y., Sahid, S. M., & Ramadhan, F. (2025). Hubungan konsumsi fast food dan indeks massa tubuh (IMT) dengan kejadian dismenore pada mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*.