

Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) Pada Remaja Putri Di Mts Negeri I Pesawaran

Tiyas Amalia¹, Ani Kristianingsih², Inggit Primadevi³, Rini Wahyuni⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah

Pringsewu, Indonesia

e-mail: tiyasamalia16@gmail.com

Published: January, 2026

ABSTRAK

Berbagai masalah yang lazim terjadi pada masa remaja diantaranya *Dismenorrhea*. Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Menurut WHO (World Health Organization) Rata-rata insidensi terjadinya Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) pada wanita muda antara 16,8–81%. Di Indonesia prevalensi angka Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) sebesar 64,25%. Di MTS Negeri I Pesawaran diketahui pada tahun 2024 diketahui 25% remaja yang mengeluh nyeri haid. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) Pada Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 85 ibu dengan sampel sebanyak 41 responden. Teknik sampling menggunakan *Purposive Sampling*. Analisis penelitian ini menggunakan uji Gamma. Perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kategori sering sebanyak 21 (51.2%), tingkat Stress ringan sebanyak 22 (53.7%), responden yang mengalami Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) sebanyak 29 (70.7%). Hasil uji statistik Nilai P Value $0,000 < \alpha(0,05)$ yang artinya ada Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) Pada Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran dengan hasil (P 0.000) namun tidak ada Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) Pada Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran (P 0.698). Diharapkan pada remaja untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji untuk menurunkan resiko kejadian Nyeri Haid (*Dismenorrhea*).

Kata Kunci : Remaja, Nyeri Haid (*Dismenorrhea*), Makanan Cepat Saji, Stress

ABSTRACT

Various problems commonly occur during adolescence, including *dysmenorrhea*. Menstrual pain (*Dysmenorrhea*) is also called menstrual cramps or menstrual pain. According to the WHO (World Health Organization), the average incidence of menstrual pain (*Dysmenorrhea*) in young women is between 16.8 and 81%. In Indonesia, the prevalence of menstrual pain (*Dysmenorrhea*) is 64.25%. At State Islamic Junior High School I, Pesawaran, in 2024, 25% of adolescents complained of menstrual pain. The purpose of this study was to determine the relationship between fast food consumption behavior and stress levels and the incidence of menstrual pain (*dysmenorrhea*) in adolescent girls at MTS Negeri I Pesawaran. This study was a quantitative study with a cross-sectional design. The population was 85 mothers, with a sample size of 41 respondents. Purposive sampling was used. The study was analyzed using the Gamma test.

21 respondents (51.2%) reported frequent fast food consumption, 22 (53.7%) reported mild stress, and 29 (70.7%) experienced *dysmenorrhea*. The statistical test results showed a P-value of $0.000 < \alpha(0.05)$, indicating a relationship between stress levels and the incidence of menstrual pain (*dysmenorrhea*) in adolescent girls at MTS Negeri I Pesawaran (P 0.000), but no relationship between stress levels and the incidence of menstrual pain (*dysmenorrhea*) in adolescent girls at MTS Negeri I Pesawaran (P 0.698). Adolescents are encouraged to reduce their consumption of fast food to reduce the risk of menstrual pain (*dysmenorrhea*).

Keywords: Adolescents, Menstrual Pain (*Dysmenorrhea*), Fast Food, Stress

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu dari periode perkembangan manusia, merupakan masa peralihan dari masa kanak – kanak ke masa dewasa yang diikuti dengan berbagai perubahan keadaan ekonomi dan perubahan ketergantungan menjadi relative mandiri, dan secara berangsur – angsur mencapai kematangan seksual. Kematangan seksual pada remaja biasanya disebut pubertas, masa ini

ditandai dengan perubahan fisik, seperti bertambah tinggi dan berat badan dan bagian tubuh lainnya termasuk datangnya menstruasi sebagai dampak dari hormonal (Noor et al., 2022).

Berbagai masalah yang lazim terjadi pada masa remaja diantaranya dismenore. Nyeri Haid (Dysmenorrhea) disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Nyeri Haid (Dysmenorrhea) disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Dalam bahasa Inggris, nyeri haid sering disebut sebagai “painful period” atau menstruasi yang menyakitkan. Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis (Gustina, 2023).

Menurut WHO (World Health Organization) tahun 2021 angka kejadian Nyeri Haid (Dysmenorrhea) cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada wanita muda antara 16,8–81%. Di Indonesia prevalensi angka Nyeri Haid (Dysmenorrhea) sebesar 64,25% dari remaja putri yang mengalami menstruasi terdiri dari 54,89% Nyeri Haid (Dysmenorrhea) primer dan 9,36 % Nyeri Haid (Dysmenorrhea) sekunder (4,5,7) (Mivanda, Follona and Aticeh, 2023). frekuensi berkisar antara 45 hingga 97% pada wanita usia subur dan angka tertinggi terjadi pada remaja. Indonesia mempunyai prevalensi Nyeri Haid (Dysmenorrhea) mencapai 98,8% (Napu, Yusrah Taqiyah and Wa Ode Sri Asnaniar, 2024). di Provinsi Lampung prevalensi angka Nyeri Haid (Dysmenorrhea) mencapai 1,07% - 1,31% dari jumlah penderita nyeri menstruasi datang kebagian kebidanan (Pratiwi et al., 2022). Angka Kejadian Nyeri Haid (Dysmenorrhea) di Provinsi Lampung diperkirakan 1,12% - 1,35% pada tahun 2023 (Rahma, 2024). sementara Kabupaten Pesawaran Jjumlah remaja yang mengalami Nyeri Haid (Dysmenorrhea) mencapai 60,2% dari seluruh remaja putri yang mengalami haid (Riona, Anggraini and Yunola, 2021) .

Di MTS Negeri I Pesawaran diketahui dari remaja yang berobat mengenai keluhan haid sekitar 45% pada tahun 2023 , pada tahun 2024 diketahui 25% remaja yang mengeluh nyeri haid ketika jam sekolah , 30% mengalami keputihan dan 20% lainnya dengan keluhan pusing, dan lain lain (Peswaran, 2024).

Dampak yang terjadi jika Nyeri Haid (Dysmenorrhea) tidak ditangani dapat mengganggu aktifitas hidup sehari-hari, menstruasi yang bergerak mundur, kemandulan, kehamilan tidak terdeteksi atau kehamilan ektolik pecah, kista, dan infeksi (Gustina, 2023). Dampak dari Nyeri Haid (Dysmenorrhea) itu sendiri meliputi tidak enak badan, lelah, mual, muntah, diare, nyeri punggung bawah, sakit kepala, kadang-kadang dapat juga disertai dengan vertigo atau sensasi jatuh, perasaan cemas dan gelisah, hingga jatuh pingsa (Gustina, 2023).

Beberapa faktor penyebab timbulnya Nyeri Haid (Dysmenorrhea) bisa bermacam macam, bisa karena suatu proses penyakit (misalnya radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan letak uterus, dan stress atau kecemasan yang berlebihan, pola makan. Oleh karena itu pada usia remaja Nyeri Haid (Dysmenorrhea) harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang tidak diinginkan (Gustina, 2023).

Makanan cepat saji salah satu penyebab Nyeri Haid (Dysmenorrhea) primer yang dapat mempengaruhi Nyeri Haid (Dysmenorrhea) karena mengandung asam lemak trans yang memicu timbulnya hormon prostaglandin sehingga akan mempengaruhi rahim untuk berkontraksi dan menyebabkan terjadinya nyeri haid (Hidayah Nur, Famawati, 2020). Penyebab lain Nyeri Haid (Dysmenorrhea) adalah stress. Stress yaitu suatu reaksi yang timbul terjadi secara fisiologis dan psikologis untuk beradaptasi dengan tekanan yang didapatkan baik dari internal maupun eksternal. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan stres pada remaja putri yang mengalami Nyeri Haid (Dysmenorrhea) menjadi semakin parah yaitu remaja seringkali mengalami emosi yang masih belum stabil karena ketidak pahaman mereka mengenai proses menstruasi (Mivanda, Follona and Aticeh, 2023).

Sebuah penelitian melibatkan siswi SMP Budi Mulia Ciledug menyatakan bahwa konsumsi makanan cepat saji sebagai penyebab Nyeri Haid (Dysmenorrhea) primer (Windy Dkk 2024). Sejalan dengan penelitian (Pratiwi Riska, 2020), dalam sebuah penelitiannya menjelaskan bahwa Salah satu penyebab Nyeri Haid (Dysmenorrhea) primer pada remaja putri adalah konsumsi fast food atau makanan cepat saji, lebih lanjut dijelaskan bahwa fast food mengandung lemak trans merupakan radikal bebas yang dapat meningkatkan hormon prostaglandin, sehingga akan mempengaruhi rahim untuk berkontraksi dan menyebabkan terjadinya nyeri haid (Hidayah Nur, Famawati, 2020).

menginformasikan bahwa 75% remaja yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji menderita Nyeri Haid (Dismenorea) (Thania, Arumsari and Aini, 2023)

Lebih lanjut Lea Dkk Tahun 2023 melakukan sebuah penelitian melibatkan mahasiswa Universitas Klabat, hasil penelitian menjelaskan bahwa tingkat stres mempengaruhi kejadian Nyeri Haid (Dismenorea). hal ini senada dengan (Shintya and Tandungan, 2023) menjelaskan bahwa stress akan berakibat pada terganggunya kerja sistem endokrin yaitu meningkatkannya produksi hormone prostaglandin dan esterogen yang berlebih, sehingga mempengaruhi peningkatan kontraksi otot Rahim, dan dapat merangsang rasa nyeri saat menstruasi.

Berdasarkan hasil prasurvey yang dilakukan di MTS Negeri I Pesawaran pada tanggal 01 Juni 2025 kepada 10 remaja usia 12-19 tahun. Kemudian hasil wawancara mengenai kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) (50%) remaja tidak mengalami dismnore dan (50%) remaja lainnya mengalami Nyeri Haid (Dismenorea), kemudian dilakukan wawancara lagi kepada 5 remaja yang mengalami Nyeri Haid (Dismenorea), 3 dari 5 remaja mengalami Nyeri Haid (Dismenorea) dengan tingkat nyeri sedang dan 2 dari 5 remaja dengan nyeri ringan.

Banyaknya jumlah kasus tersebut menjadi latar belakang peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain cross sectional untuk mengetahui hubungan perilaku konsumsi fast food dan tingkat stress dengan kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) pada remaja. Penelitian dilaksanakan MTS Negeri I Pesawaran dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober-November 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja wanita di MTS Negeri I Pesawaran sebanyak 85 remaja dan perhitungan besar sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan minimum sampel 41 responden remaja yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi MTS Negeri I Pesawaran yang mengalami Nyeri Haid (Dismenorea). Objek penelitian ini adalah Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Tingkat Stress dan Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea). Analisis data yang akan digunakan pada penelitian ini adalah uji Gamma.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Univariat

1. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran

Kategori Konsumsi Makanan Cepat Saji	Frequency (n)	Percent (%)
Jarang	14	34.1%
Sering	21	51.2%
Selalu	6	14.6%
Total	41	100%

Diketahui bahwa lebih dari sebagian responden konsumsi makanan cepat saji kategori sering sebanyak 21 (51.2%) responden, dengan kategori jarang sebanyak 14 (34.1%) responden dan dengan kategori selalu sebanyak 6 (14.6%) responden.

2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Pada Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran

Tingkat Stress	Frequency (n)	Percent (%)
Normal	19	46.3%
Ringan	22	53.7%
Sedang	0	0%
Berat	0	0%
Total	41	100%

Diketahui bahwa sebagian besar responden dengan tingkat stress ringan sebanyak 22 (53.7%) responden dan tingkat stress normal sebanyak 19 (46.3%) responden.

3. Distribusi Frekuensi Kejadian Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) Pada Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kejadian Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) Pada Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran

Kejadian Nyeri Haid (<i>Dismenorrhea</i>)	Frequency (n)	Percent (%)
Ya	12	29.3%
Tidak	29	70.7%
Total	41	100%

Diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri haid sebanyak 29 (70.7%) responden dan tidak mengalami nyeri haid sebanyak 12 (29.3%) responden.

Bivariat

1. Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) Pada Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran

Tabel 4 Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) Pada Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran

Kejadian Nyeri Haid (<i>Dismenorrhea</i>)	Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji						Total		P Value
	Jarang		Sering		Selalu				
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
Tidak	12	100%	0	0%	0	0%	12	100%	0.000
Ya	2	6.9%	21	72.4%	6	20.7%	29	100%	
Total	14	34.1%	21	51.2%	6	14.6%	41	100%	

Diketahui bahwa responden konsumsi makanan cepat saji kategori sering sebanyak 21 (51.2%) responden dan keseluruhan responden mengalami nyeri haid. Kategori jarang sebanyak 14 (34.1%) responden, 12 responden (100%) tidak mengalami nyeri haid dan 14 (34.1%) mengalami nyeri haid. Kategori selalu sebanyak 6 (14.6%) responden, dan keseluruhan responden mengalami nyeri haid. Hasil uji statistic Gamma dengan P Value (P 0.000). Hasil tersebut lebih kecil dari 0.05 maka ada Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) Pada Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran.

2. Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) Pada Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran

Tabel 5 Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) Pada Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran

Kejadian Nyeri Haid (<i>Dismenorrhea</i>)	Tingkat stress								Total		P Value
	Normal		Ringan		Sedang		Berat				
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	0.698
Tidak	5	41.7%	7	58.3%	0	0%	0	0%	12	100%	
Ya	14	48.3%	15	51.7%	0	0%	0	0%	29	100%	
Total	19	46.3%	22	53.7%	0	0%	0	0%	41	100%	

Diketahui bahwa responden dengan tingkat stress ringan sebanyak 22 (53.7%) responden, 15 (51.7%) mengalami nyeri haid dan 7 (58.3%) tidak mengalami nyeri haid. Tingkat stress normal sebanyak 19 (46.3%) responden, 14 (48.3%) mengalami nyeri haid dan 5 (41.7%) tidak mengalami nyeri haid. Hasil uji statistic Gamma dengan P Value (P 0.698). Hasil tersebut lebih besar dari 0.05 maka tidak ada Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) Pada Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran.

PEMBAHASAN

1. Univariat

a. Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran

Setelah dilakukan pengolahan data diketahui bahwa lebih dari sebagian responden konsumsi makanan cepat saji kategori sering sebanyak 21 (51.2%) responden, dengan kategori jarang sebanyak 14 (34.1%) responden dan dengan kategori selalu sebanyak 6 (14.6%) responden.

Salah satu responden Nn. RR Usia 12 tahun dengan tingkat konsumsi makanan cepat saji dan mengalami Nyeri Haid (Dismenorea). Kandungan asam lemak pada makanan cepat saji yang berlebihan akan mengganggu metabolisme progesterone pada fase luteal. Oleh sebab itu, akan terjadinya peningkatan kadar prostaglandin yang menimbulkan nyeri saat haid (Sari, 2021).

Banyaknya remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji karena mudahnya akses, penyajiannya cepat dan harga yang murah sehingga banyak remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji, dan factor lain yang memicu banyak remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji kesibukan orang tua terutama ibu yang tidak sempat menyiapkan makanan di rumah (Kedondong, 2025).

Menurut Betram (1975) dalam Ni Putu (2021) fast food adalah jenis makanan yang mudah dikemas, disajikan, dan praktis dengan cara yang sederhana. Masyarakat yang menyukai fast food dikarenakan kepraktisan mulai dari waktu, rasa hingga harga yang terjangkau. Gaya hidup yang sudah mengarah ke modernitas.

Disadari atau tidak perkembangan jaman akan membawa perubahan pada gaya hidup (life style), pola hidup (life term) dan kebutuhan (needs) dari masyarakat pada saat ini. Jenis fast food yang banyak disukai seperti hamburger, pizza, fried chicken, french fries potatoes, serta softdrink karena jenis ini memiliki citarasa yang lezat dan enak, penampilan luar yang menarik perhatian yang menggugah selera dan secara ekonomi harga yang relatif terjangkau membuat konsumen tergiur untuk mengkonsumsinya (Sari, 2021).

Lebih lanjut Kondisi sosial ekonomi dan kepraktisan untuk menyediakan makanan dan waktu. saat ini, inilah alasan yang mempengaruhi pertumbuhan konsumsi fast food. Menurut (Lediana, 2016).

Penelitian ini didukung berdasarkan penelitian terdahulu oleh Della Dkk Tahun 2023 dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri”, melibatkan 72 responden remaja didapatkan bahwa mayoritas remaja putri yang mengalami dismenore dan sering mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 40 orang (72,7%). Sementara itu, remaja putri yang tidak mengalami dismenore dan jarang mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 32 orang (64,0%).

Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Enggan Dkk Tahun 2024 dengan judul “Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Remaja Putri Mahasiswa Gizi Semester Akhir Ikbis Surabaya”, penelitian ini melibatkan 28 remaja. Dari 28 responden, kategori pola konsumsi makanan cepat saji buruk sebanyak 1 (3,6%) , cukup 23 (82,1%) responden dan baik 4 (14,3%) responden.

Asumsi peneliti makanan cepat saji yang mudah dijumpai membuat remaja putri di MTS Negeri I Pesawaran sering mengonsumsi makanan cepat saji. Dengan intensitas 4-5 kali dalam kurun waktu satu minggu, jenis makanan yang dikonsumsi sangat beranekaragam seperti seafood kemasan dalam bentuk frozen dan makanan kemasan lainnya.

b. Tingkat Stress Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran

Setelah dilakukan pengolahan data diketahui bahwa sebagian besar responden dengan tingkat stress ringan sebanyak 22 (53.7%) responden dan tingkat stress normal sebanyak 19 (46.3%) responden.

Salah satu responden Nn. T Usia 13 tahun dengan tingkat stress ringan dan mengalami Nyeri Haid (Dismenorea), sedangkan Nn. Y Usia 13 tahun dengan tingkat stress normal dan mengalami Nyeri Haid (Dismenorea). Stress yang dialami remaja pada penelitian ini normal dan

dan ringan sebab remaja pada merupakan siswa sehingga stress yang dialami remaja tidak berat.

Selama masa ini remaja sangat beresiko terhadap stres, dan emosinya sangat kuat, tetapi dari awal pubertas (remaja awal) hingga akhir masa pubertas (remaja akhir) terjadi perubahan perilaku emosinya yang membaik, dan dapat mengendalikan stres dengan lebih baik, sehingga dapat mencegah stres yang berkelanjutan. Hal tersebut sesuai dengan teori (Suciati, 2021). Pada saat remaja mereka telah mengalami banyak perubahan kognitif, emosional, dan sosial, mereka dapat berfikir lebih kompleks, sehingga mereka dapat mengontrol terjadinya stres dan mencegah stres yang berkepanjangan (Mivanda, Follona and Aticeh, 2023).

Stress merupakan sesuatu yang menunjuk pada hal yang selalu dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari. Stress didefinisikan sebagai keadaan individu yang terjadi karena ketidakseimbangan atau kegagalan dalam memenuhi kebutuhan psikologis (Mivanda, Follona and Aticeh, 2023).

Stress adalah reaksi fisik dan psikologis terhadap tuntutan hidup yang membebani kehidupan seseorang dan akan mengganggu kesejahteraan hidupnya. Stress berasal dari Bahasa latin, yaitu *strictus* yang berarti kesengsaraan, kesulitan dan penderitaan. Konsep tentang stress selanjutnya mengalami perkembangan di Perancis dan Inggris yang dikenal sebagai *estresse*, konsep stress digunakan dalam ilmu kedokteran, psikologi, ilmu fisiologi dan perilaku (Mivanda, Follona and Aticeh, 2023).

Penelitian ini juga sejalan dengan teori terdahulu yang menyatakan bahwa Stress adalah reaksi fisik dan psikologis terhadap tuntutan hidup yang membebani kehidupan seseorang dan akan mengganggu kesejahteraan hidupnya. Stress berasal dari Bahasa latin, yaitu *strictus* yang berarti kesengsaraan, kesulitan dan penderitaan. Konsep tentang stress selanjutnya mengalami perkembangan di Perancis dan Inggris yang dikenal sebagai *estresse*, konsep stress digunakan dalam ilmu kedokteran, psikologi, ilmu fisiologi dan perilaku (Mivanda, Follona and Aticeh, 2023).

Stres adalah sifatnya alamiah dari setiap kehidupan manusia yang memerlukan penyesuaian dari stressor yang dihadapi. Seseorang yang mengalami stres normal mempunyai penyesuaian yang baik dan mendapatkan dukungan yang baik dari sendiri maupun dari lingkungan di sekitarnya. Sedangkan stres sangat berat menunjukkan seseorang berada di situasi yang kronis dimana mereka cenderung pasrah dan tidak mempunyai motivasi untuk hidup selama beberapa bulan atau dalam kurun waktu yang tidak dapat ditentukan (Rahmawati, 2019).

Kebutuhan untuk menguasai berbagai ilmu dan keterampilan dalam waktu yang terbatas dapat menimbulkan stres pada siswa. Tingkat stres ini terkait dengan kehidupan sehari-hari seperti tugas, ujian, kurangnya waktu luang, dan tekanan akademik yang penuh persaingan dalam lingkungan sehari-hari juga menjadi penyebab stress (Octarina, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Cyntanila Dkk Tahun 2024 dengan judul "Hubungan Tingkat Stres Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Disminore Primer Pada Remaja Putri", melibatkan 52 remaja. Diketahui dari 52 responden penelitian, responden dengan stres normal sebanyak 7 orang (13,5%), responden dengan Stres Ringan sebanyak 23 orang (44,2%), responden dengan Stres Sedang sebanyak 17 orang (32,7%), responden dengan Stres Berat sebanyak 5 orang (9,6%), dan tidak ada responden dengan Stres Sangat Berat 0 orang (0%).

Lebih Lanjut penelitian yang dilakukan oleh Elvira Dkk Tahun 2025 dengan judul "Hubungan Tingkat Stress Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri", penelitian ini melibatkan 191 remaja. Dari 191 remaja Sebagian besar responden berada pada tingkat stres sedang (36,1%), diikuti oleh stress ringan (32,5%), stres normal (24,1%), stres berat (6,8%), dan stres sangat berat (0,5%).

Asumsi peneliti remaja putri di MTS Negeri I Pesawaran ini belum dapat memahami secara detail terkait gejala stress yang dialami, remaja putri mengatakan merasa tertekan karena pelajaran di sekolah yang sedang dijalani. Membuat remaja seringkali merasa emosional seperti

mudah marah karena hal sepele dan sering mudah merasa kesal, hal ini bisa disebabkan oleh emosi mereka yang belum stabil dan ketidakpahaman mereka mengenai stress yang dialami.

c. Kejadian Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) Pada Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran

Setelah dilakukan pengumpulan data diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri haid sebanyak 29 (70.7%) responden dan tidak mengalami nyeri haid sebanyak 12 (29.3%) responden.

Dismenore merupakan nyeri pada perut bagian bawah yang dialami oleh wanita sebelum maupun selama menstruasi tanpa disertai tanda patologi, biasanya dapat berupa kram (Agus safutri, 2017).

Dismenorea disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Dismenorea sering disebut sebagai “painful period” atau menstruasi yang menyakitkan. Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2015).

Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram atau rasa sakit atau nyeri. Ketegangan otot ini tidak hanya terjadi pada bagian perut, tetapi juga pada otot-otot penunjang yang terdapat di bagian punggung bawah, pinggang, panggul, paha hingga betis (Noor et al., 2022). Kejadian Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) ini dapat dipicu beberapa factor yaitu Usia, Menarche dini, Status gizi, Perokok, Stres (Gustina, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Cyntanila Dkk Tahun 2024 dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri” , diketahui dari 52 responden, sebanyak 48 responden (93,4%) remaja putri mengalami Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) primer dan 4 lainnya tidak mengalami Nyeri Haid (*Dismenorrhea*).

Lebih Lanjut penelitian yang dilakukan oleh Elvira Dkk Tahun 2025 dengan judul “Hubungan Tingkat Stress Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri”, penelitian ini melibatkan 191 remaja. Dari 191 remaja sebanyak 67% responden mengalami dismenore, sementara 33% tidak mengalami dismenore.

Asumsi peneliti dari sebanyak 29 responden mengalami Nyeri Haid (*Dismenorrhea*), remaja yang mengalami Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) mayoritas berusia 12-15 tahun dengan gambaran nyeri yang dirasakan seperti keram di perut bagian bawah.

2. Bivariat

a. Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) Pada Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran

Setelah dilakukan pengolahan data diketahui bahwa responden konsumsi makanan cepat saji kategori sering sebanyak 21 (51.2%) responden dan keseluruhan responden mengalami nyeri haid. Kategori jarang sebanyak 14 (34.1%) responden, 12 responden (100%) tidak mengalami nyeri haid dan 14 (34.1%) mengalami nyeri haid. Kategori selalu sebanyak 6 (14.6%) responden, dan keseluruhan responden mengalami nyeri haid.

Hasil uji statistik Gamma dengan P Value (P 0.000). Hasil tersebut lebih kecil dari 0.05 maka ada Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) Pada Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran.

Penelitian ini sejalan dengan teori terdahulu menurut Gustian tahun 2023 makanan cepat saji memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat. Kandungan asam lemak yang terdapat di dalam makanan cepat saji dapat mengganggu metabolisme progesteron pada fase luteal dari siklus menstruasi. Akibatnya terjadi peningkatan kadar prostaglandin yang akan menyebabkan rasa nyeri pada saat dismenore (Gustina, 2023).

Fast food merupakan makanan yang penyajiannya cepat dan biasanya mengandung karbohidrat yang tinggi, lemak yang tinggi, dan rendah serat. Konsumsi fast food sudah menjadi bagian dari gaya hidup pada masyarakat Indonesia, khususnya remaja, karena mengandung asam lemak trans yang memicu timbulnya hormon prostaglandin sehingga akan mempengaruhi rahim untuk berkontraksi dan menyebabkan terjadinya nyeri haid (Nakata, 2015).

Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram atau rasa sakit atau nyeri. Ketegangan otot ini tidak hanya terjadi pada bagian perut, tetapi juga pada otot-otot penunjang yang terdapat di bagian punggung bawah, pinggang, panggul, paha hingga betis (Noor et al., 2022).

Penelitian sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Windi Fira Dkk. (2023) dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri” melibatkan 52 responden diketahui Hasil uji statistik menggunakan uji Gamma didapatkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas sarapan (p-value 0,001), konsumsi makanan cepat saji (p-value 0,000), dan aktivitas fisik (p-value 0,002) terhadap kejadian dismenore primer di SMP Budi Mulia Ciledug. Kandungan asam lemak pada makanan cepat saji yang berlebihan akan mengganggu metabolisme progesterone pada fase luteal. Oleh sebab itu, akan terjadinya peningkatan kadar prostaglandin yang menimbulkan nyeri saat haid.

Asumsi peneliti berdasarkan data penelitian Fast food merupakan makanan yang penyajiannya cepat dan biasanya mengandung karbohidrat yang tinggi, lemak yang tinggi, rendah serat dan mengandung mengandung asam lemak trans yang memicu timbulnya hormon prostaglandin sehingga akan mempengaruhi rahim untuk berkontraksi dan menyebabkan terjadinya nyeri haid. Dilakukan penelitian lanjutan untuk mendalami mekanisme hubungan antara perilaku konsumsi makanan cepat saji dan kejadian dismenore primer. Dengan demikian, akan lebih memperkaya pemahaman kita tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan reproduksi remaja putri dan membantu merumuskan strategi intervensi yang lebih efektif dan terarah. Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya edukasi tentang pola makan sehat dan promosi gaya hidup yang seimbang dalam upaya pencegahan dan manajemen dismenore primer pada remaja putri. Diharapkan sekolah dapat melakukan Program-program intervensi yang bertujuan untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan mendorong pola makan sehat dapat menjadi langkah efektif dalam meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri dan mengurangi dampak dismenore primer.

b. Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) Pada Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran

Setelah dilakukan pengolahan data diketahui bahwa responden dengan tingkat stress ringan sebanyak 22 (53.7%) responden, 15 (51,7%) mengalami nyeri haid dan 7 (58.3%) tidak mengalami nyeri haid. Tingkat stress normal sebanyak 19 (46.3%) responden, 14 (48,3%) mengalami nyeri haid dan 5 (41.7%) tidak mengalami nyeri haid.

Hasil uji statistik Gamma dengan P Value (P 0.698). Hasil tersebut lebih besar dari 0.05 maka tidak ada Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) Pada Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran. Pada penelitian ini semakin tinggi tingkat konsumsi makanan cepat saji maka semakin berat gejala Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) yang dialami remaja dan sebaliknya semakin rendah konsumsi makanan cepat saji maka semakin ringan gejala Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) yang dialami.

Pada penelitian ini remaja yang mengalami stress ringan namun tidak mengalami Nyeri Haid (*Dismenorrhea*), remaja dengan tingkat stress normal sebagian besar mengalami Nyeri Haid (*Dismenorrhea*). Hal itu menggambarkan bahwa tidak adanya hubungan antara stress dan kejadian Nyeri Haid (*Dismenorrhea*).

Stress adalah adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis. Stres itu sendiri sebenarnya tidak selalu bermakna negatif, karena itu di beberapa

orang dan tempat, stres justru melahirkan situasi dinamis yang mendorong seseorang mencapai prestasi yang tinggi (Benefita, 2021).

Stress adalah reaksi fisik dan psikologis terhadap tuntutan hidup yang membebani kehidupan seseorang dan akan mengganggu kesejahteraan hidupnya. Stress berasal dari Bahasa latin, yaitu *strictus* yang berarti kesengsaraan, kesulitan dan penderitaan. Konsep tentang stress selanjutnya mengalami perkembangan di Perancis dan Inggris yang dikenal sebagai *estresse*, konsep stress digunakan dalam ilmu kedokteran, psikologi, ilmu fisiologi dan perilaku (Rahma, 2021).

Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram atau rasa sakit atau nyeri. Ketegangan otot ini tidak hanya terjadi pada bagian perut (Sinaga, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu menurut benefita tahun 2021 dengan judul “Hubungan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri” yang melibatkan 50 responden. Hasil uji statistik menggunakan uji Gamma didapatkan bahwa terdapat hubungan antara variabel (p -value 0,077). Hal itu menunjukkan bahwa tidak Hubungan stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri.

Lebih lanjut menurut Nurlaila tahun 2021 “Hubungan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri” yang melibatkan 35 responden. Hasil uji statistik menggunakan uji Chi Square didapatkan bahwa terdapat hubungan antara variabel (p -value 0,065). menyatakan Stress tidak mempengaruhi kejadian Nyeri Haid (*Dismenorea*) namun mempengaruhi siklus menstruasi yaitu stres. Stres merupakan penyebab terjadinya gangguan menstruasi (Nurlaila, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Cyntanila Dkk Tahun 2024 dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri”, diketahui bahwa hasil uji statistik Gamma memperoleh hasil 0.165 yang mana hasil tersebut lebih besar dari 0.05 maka tingkat stres tidak berpengaruh secara signifikan.

Penelitian ini sejalan dengan teori terdahulu menurut benefita tahun 2021 dengan judul “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi” yang melibatkan 50 responden. Hasil uji statistik menggunakan uji Gamma didapatkan bahwa terdapat hubungan antara variabel (p -value 0,077). Meskipun hubungan antara tingkat stres dan kejadian dismenore primer tidak terbukti dalam penelitian ini, hal ini tidak mengurangi pentingnya upaya pencegahan dan penanganan dismenore.

Asumsi peneliti, penelitian ini memberikan gambaran landasan yang kuat bagi pengembangan program-program intervensi yang holistik dan berbasis bukti untuk meningkatkan kesejahteraan remaja putri. Diharapkan sekolah melakukan Upaya-upaya edukasi tentang pengelolaan stres, promosi gaya hidup sehat, serta pelayanan kesehatan yang menyeluruh untuk mengatasi masalah kesehatan mental dan fisik yang dihadapi oleh remaja putri dalam komunitas tersebut.

KE Simpulan

Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja putri menunjukkan bahwa dari 41 responden mayoritas yang memiliki Perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kategori sering sebanyak 21 (51.2%). Tingkat Stres pada remaja putri menunjukkan bahwa dari 41 responden mayoritas yang memiliki Tingkat Stres ringan sebanyak 22 (53.7%). Kejadian Nyeri Haid (*Dismenorea*) pada remaja putri menunjukkan bahwa dari 41 responden mayoritas yang mengalami Nyeri Haid (*Dismenorea*) sebanyak 29 (70.7%). Ada Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran dengan hasil (P 0.000). Tidak ada Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri Di MTS Negeri I Pesawaran (P 0.698).

Bagi remaja diharapkan untuk menjaga pola makan sehat dan Perilaku mengonsumsi makanan siap saji pada remaja harus dikurangi karena berdampak Nyeri Haid (Dismenorea) sehingga diharapkan mengurangi konsumsi makanan cepat saji Upaya yang bisa dilakukan dengan membiasakan diri mengonsumsi makanan sehat seperti sayuran dengan contoh Bayam, Sawi, Wortel. Protein Yang Cukup Seperti Contoh Telur, Tempe, Ikan dan Daging.

REFERENSI

- A, Kadir, 2022. Perubahan Hormon Terhadap Stress. Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya
- Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon, S., Nailus Sa'adah, Ummu Salamah, Y.A.M. and Agusniar Trisnamiati, S.L. (2020) MANAJEMEN KESEHATAN MESTRUASI. Universitas Nasional UWWSH.
- Elvira, Suci and Ika (2025) 'Hubungan Tingkat Stress Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri', 9(1), pp. 40–46. Available at: <https://doi.org/10.33655/mak.v>.
- Gustina, E. (2023) Gizi Dan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Hafizah, Y.N. et al. (2023) 'Validity and reliability of a food frequency questionnaire (FFQ)', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23).
- Hapsari, A. (2020) Buku Ajar Kesehatan. Wineka Media. Malang
- Hidayah Nur, Famawati, R. (2020) Manajemen Nyeri Haid. CV Pena Persada. Surakarta.
- Komunitas, J.K., Pgri, S.M.K. and Timur, J. (2022) 'SMK PGRI 1 Jakarta Timur Risk Factors of Primary Dysmenorrhea in Students of', 8(1), pp. 97–101.
- Kusumadewi, S. et al. (2020) 'Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresi, Kecemasan Dan Stress Berdasarkan Dass-42 Group Decision Support System Model for Assessment of Depression, Anxiety and Stress Disorders Based on Dass-42', 7(2), pp. 219–228.
- Kurnia, E.P. et al. (2025) 'Hubungan pada konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore remaja putri mahasiswa gizi semester akhir ikbis surabaya'.
- Makara-Studzinska, M. et al. (2022) 'Confirmatory Factor Analysis of Three Versions of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42, DASS-21, and DASS-12) in Polish Adults', *Frontiers in Psychiatry*, 12(January), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.770532>.
- Mivanda, D., Follona, W. and Aticeh, A. (2023) 'Hubungan Tingkat Stress dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri', *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), p. 34. Available at:
- Napu, L. afriani, Yusrah Taqiyah and Wa Ode Sri Asnaniar (2024) 'Pengaruh Kompres Air Jahet terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) a Primer pada Remaja', *Window of Nursing Journal*, 4(1), pp. 33–39. Available at: <https://doi.org/10.33096/won.v4i1.735>. (05 Juni 2025)
- Noor, M.S. et al. (2022) Panduan Kesehatan Pada Reproduksi Remaja, Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI).
- Notoatmodjo, S. (2020) Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan Ke. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pratiwi, A. et al. (2022) 'Pengaruh Serum Nyeri Haid (Dismenorea) Terhadap Penurunan Nyeri Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Santrivati', *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 3(2), pp. 142–150. Available at: <https://doi.org/10.30604/jaman.v3i2.579>. (05 Juni 2025)
- Pratiwi Riska, N.W. (2023) 'Hubungan Antara Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya', pp. 25–27. (05 Juni 2025)
- Rahma, B. (2021) 'Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stress Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi', 4(1), p. 6.
- Rahma, B. (2024) 'Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stress Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi', 6(2016), pp. 2460–2467.
- Rejeki, S. (2020) Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka). Available at: http://repository.unimus.ac.id/3596/1/buku_ajar_nyeri_persalinan_full%284%29.pdf. (05 Juni 2025)
- Riona, S., Anggraini, H. and Yunola, S. (2021) 'Hubungan Pengetahuan, Usia Menarche Dan Status Gizi

- Dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas VIII Di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021', *Jurnal Doppler*, 5(Vol. 5 No. 2 (2021)), pp. 149–156. Available at: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/doppler/article/view/2540/pdf>. (05 Juni 2025)
- Sari, N.P.N.P. (2021) 'Hubungan Perilaku Mengonsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) dengan Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri di SMA Saraswati 1 Denpasar', pp. 1–155. Available at: http://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/2021_NI_PUTU_MIA_PRADINA_SARI_C_17C10178.pdf. (05 Juni 2025)
- Sari, T.M. et al. (2023) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Haid (Dismenorea)', 8.
- Scales, S. and Foundation, P. (1995) 'Reference: Loibond, S.H. & Loibond, P.f. (1995). Manual for the Depression anxiety Stress Scales. (2nd Ed) Sydney: Psychology Foundation.', The Psychology Clinic FARHAM, (0), pp. 1–5.
- Shintya, L.A. and Tandungan, S.T. (2023) 'Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) a Pada Mahasiswi Universitas Klabat', *Klabat Journal of Nursing* 5(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.37771/kjn.v5i1.886>. (05 Juni 2025)
- Sugiyono (2020a) *Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2020b) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R& D*. Bandung: Alfabeta.
- Syagata, S.A., Khairani, K. and Susanto, P.P.N. (2022) *Modul Penilaian Konsumsi Pangan, Modul penilaian konsumsi pangan*. Available at: www.unisayogya.ac.id.
- Thania, W.F., Arumsari, I. and Aini, R.N. (2023) 'Konsumsi Makanan Cepat Saji berhubungan dengan Nyeri Haid (Dismenorea) Primer pada Remaja di Wilayah Urban', *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(1), p. 37. Available at: <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.37-45>. (05 Juni 2025)
- Utami, F.P. and Ayu, S.M. (2020) 'Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja', 1, pp. 3–4.