



## HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN PERILAKU KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI TERHADAP KEJADIAN DISMINORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI

Cyntanila Rambu Naha Ana Awa<sup>1</sup>, Anik Sri Purwanti<sup>2</sup>, Widia Shofa Ilmiah<sup>3</sup>

<sup>1</sup> [rambuintan2000@gmail.com](mailto:rambuintan2000@gmail.com), Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V

<sup>2</sup> [aniksri@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:aniksri@itsk-soepraoen.ac.id), Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V

<sup>3</sup> [widiashofailmiah@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:widiashofailmiah@itsk-soepraoen.ac.id), Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V

### Abstract

**Introduction:** Primary dysmenorrhea, which is menstrual pain without a clear medical cause, is a health problem that often disrupts women's quality of life. Although prevalence varies in different countries, more than 50% of women worldwide experience primary dysmenorrhea. Researchers have identified stress levels and fast food consumption patterns as potential contributors to this condition. However, the relationship between stress levels, fast food consumption behavior, and the incidence of primary dysmenorrhea in adolescent girls still requires more in-depth research. **Methods:** This research uses a quantitative approach with a correlational design. We collected data by distributing questionnaires to 46 young women in Tlogomas Village, Malang City. We conducted data analysis using univariate analysis, bivariate analysis, and logistic regression analysis. **Results:** The results showed that fast food consumption behavior had a negative effect on the incidence of primary dysmenorrhea, while stress levels did not have a significant effect. However, together, stress levels and fast food consumption behavior influence the incidence of primary dysmenorrhea. **Conclusion:** These findings highlight the importance of stress management and healthy eating patterns in efforts to prevent or overcome the problem of primary dysmenorrhea in adolescent girls. We need more research to better understand the interactions between these factors and to develop more effective prevention and treatment strategies.

**Keywords:** Adolescent Girls, Fast Food Consumption Patterns, Primary Dysmenorrhea, Stress Levels, Stress Management

### Abstrak

**Pendahuluan:** Dismenore primer, yang merupakan nyeri menstruasi tanpa penyebab medis yang jelas, adalah masalah kesehatan yang sering mengganggu kualitas hidup perempuan. Meskipun prevalensinya bervariasi di berbagai negara, lebih dari 50% perempuan di seluruh dunia mengalami dismenore primer. Tingkat stres dan pola konsumsi makanan cepat saji telah diidentifikasi sebagai faktor-faktor yang mungkin berkontribusi pada kondisi ini. Namun, hubungan antara tingkat stres, perilaku konsumsi makanan cepat saji, dan kejadian dismenore primer pada remaja putri masih memerlukan penelitian yang lebih mendalam. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan kepada 46 remaja putri di Kelurahan Tlogomas, Kota Malang. Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat, analisis bivariat, dan analisis regresi logistik. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku konsumsi makanan cepat saji berpengaruh negatif terhadap kejadian dismenore primer, sedangkan tingkat stres tidak berpengaruh secara signifikan. Namun, secara bersama-sama, tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji berpengaruh terhadap kejadian dismenore primer. **Kesimpulan:** Temuan ini menyoroti pentingnya manajemen stres dan pola makan yang sehat dalam upaya mencegah atau mengatasi masalah dismenore primer pada remaja putri. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami lebih dalam interaksi antara faktor-faktor ini dan untuk mengembangkan strategi pencegahan dan penanganan yang lebih efektif.

**Kata kunci:** Dismenore Primer, Manajemen Stress, Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji, Remaja Putri, Tingkat Stres

### PENDAHULUAN

Dismenore primer, yang merupakan nyeri menstruasi tanpa penyebab medis yang jelas, adalah masalah kesehatan yang sering mengganggu kualitas hidup perempuan (Marlia, 2020). Gejala *Dismenore* primer dapat berkisar dari nyeri ringan hingga parah, dan sering kali memengaruhi kemampuan perempuan untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Meskipun penyebab pasti dismenore primer belum sepenuhnya dipahami, sejumlah faktor telah diidentifikasi sebagai mungkin berkontribusi pada kondisi ini. Angka kejadian *Dismenore* di



dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami *Dismenorrhea* primer. Prevalensi *Dismenorrhea* di setiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80% (Wijaya et al., 2020).

Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian *Dismenorrhea* 64,25% terdiri dari 54, 89% *Dismenorrhea* primer dan 9,36% *Dismenorrhea* sekunder (Karubuy et al., 2023). Di Jawa Timur pada tahun 2019 sebesar 64,25% dimana 54,89% dysmenorrhea primer dan 9,36% dysmenorrhea sekunder (Hanifah & Kuswantri, 2020). Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 2 November 2023 di Kelurahan Tlogomas Kota Malang, dari hasil wawancara kepada 10 orang wanita, seluruhnya mengalami *Dismenorrhea* saat menstruasi, mengalami stres, dan memiliki kecenderungan pola makan remaja putri yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dalam keseharian mereka. Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan yang kuat antara tingkat stres, pola makan yang kurang sehat, dan kejadian *Dismenorrhea* pada remaja putri dalam lingkungan tersebut.

Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis alami terhadap tekanan atau beban hidup yang hadir dalam kehidupan sehari-hari (Nurrafi et al., 2023). Dalam konteks kesehatan reproduksi perempuan, stres memiliki potensi besar untuk memengaruhi aspek-aspek penting. Terutama dalam kasus *Dismenorrhea* primer, stres dapat memiliki dampak yang signifikan. Stres dapat memicu pelepasan hormon stres, seperti kortisol, yang pada gilirannya dapat memengaruhi siklus menstruasi perempuan. Perubahan dalam siklus hormon ini dapat memengaruhi intensitas dan keparahan nyeri yang dialami selama menstruasi (Vermarina, 2022). Selain itu, stres juga memiliki potensi untuk mengganggu keseimbangan hormon seks seperti estrogen dan progesteron, yang berperan penting dalam mengatur siklus menstruasi. Ketidakseimbangan hormon-hormon ini dapat memperburuk gejala *Dismenorrhea* primer (Mivanda et al., 2023). Oleh karena itu, pemahaman tentang dampak stres pada kesehatan reproduksi perempuan, terutama dalam konteks *Dismenorrhea* primer, sangat penting, dan upaya untuk mengelola stres dapat berperan dalam meminimalkan dampak negatifnya pada kualitas hidup perempuan.

Tingkat stres yang tinggi dapat memengaruhi perilaku konsumsi makanan seseorang dalam banyak cara. Banyak individu cenderung mencari cara untuk mengatasi stres dengan mengonsumsi makanan cepat saji yang seringkali mengandung tinggi lemak, gula, dan garam (Mivanda et al., 2023). Makanan cepat saji sering dianggap sebagai makanan "kenyamanan" yang dapat memberikan perasaan sementara relaksasi atau kenikmatan. Namun, konsumsi berlebihan makanan cepat saji dapat berdampak negatif pada kesehatan. Termasuk peningkatan berat badan yang dapat berkontribusi pada obesitas, yang pada gilirannya dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, dan tekanan darah tinggi. Selain itu, diet yang tinggi lemak, gula, dan garam dalam jangka panjang dapat menyebabkan resistensi insulin, yang merupakan faktor risiko penting untuk diabetes tipe 2. Oleh karena itu, penting untuk menyadari hubungan antara stres dan pola makan, serta mencari alternatif yang lebih sehat dan efektif untuk mengelola stres, seperti olahraga, meditasi, atau dukungan sosial yang positif.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Mivanda, 2023), hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja putri mengalami *Dismenorrhea*, tingkat stres normal dan sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan ada hubungan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian *Dismenorrhea* pada remaja putri di SMPN 156 Jakarta dengan hasil  $p$  value  $< 0,05$ . Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian *Dismenorrhea* pada remaja putri di SMPN 156 Jakarta. Dengan demikian,



hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian tentang pentingnya manajemen stres dan pola makan yang sehat dalam upaya mencegah atau mengatasi masalah *Dismenorrhea* pada remaja putri yang berada di Kelurahan Tlogomas Kota Malang.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Dwiasrini et al., 2023) menunjukkan hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan siswi yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki peluang 7,083 kali mengalami *Dismenorrhea* dibandingkan dengan siswi yang normal dalam mengonsumsi makanan cepat saji. Siswi yang memiliki tingkat stress berat memiliki peluang 6,125 kali mengalami *Dismenorrhea* dibandingkan dengan siswi yang memiliki tingkat stress ringan.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Sulandjari, n.d.) diperoleh bahwa terdapat ikatan yang signifikan pada status gizi dan kejadian *Dismenorrhea*, frekuensi konsumsi makanan berlemak dengan kejadian *Dismenorrhea*, dan frekuensi konsumsi manis pada kejadian *Dismenorrhea* pada wanita usia 15-25 tahun di kawasan kerja Puskesmas Wonokromo Surabaya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Kelurahan Tlogomas Kota Malang kepada 8 orang remaja putri, temuan awal berdasarkan wawancara kepada 8 orang responden mereka menyebutkan mengalami tingkat stres yang berbeda-beda berdasarkan penyebab stress yang mereka alami ada yang menyebutkan mengalami masalah intrapersonal, ada juga yang menyebutkan mengalami tekanan akademik dikarenakan banyak tugas kuliah. Selain itu, pola konsumsi makanan cepat saji, seperti *fried chicken*, kentang goreng, nugget ayam, mie instan, dan kopi instan, merupakan makanan yang setiap harinya sering dikonsumsi. Menariknya, sebagian besar dari mereka juga memiliki kebiasaan mengunjungi kafe di sekitar kampus dan kota. Hasil observasi lainnya, beberapa partisipan mengeluhkan mengalami dismignore dengan keluhan nyeri pada perut bagian bawah, pinggang, pinggul, dan punggung bagian bawah setiap kali mengalami menstruasi. Temuan ini memberikan dasar yang signifikan untuk mengkaji seberapa besar hubungan antara tingkat stres, perilaku konsumsi makanan cepat saji, dan kejadian dismignore primer di Jl. Tlogosuryo Rt 03 Rw 02.

Oleh karena itu, penelitian yang mendalam tentang hubungan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dalam konteks kejadian *Dismenorrhea* primer memiliki relevansi yang signifikan. Pemahaman yang lebih mendalam tentang interaksi faktor-faktor ini akan membantu dalam pengembangan strategi pencegahan dan penanganan yang lebih efektif untuk *Dismenorrhea* primer. Selain itu, penelitian ini juga akan memberikan pandangan yang lebih luas tentang bagaimana stres dan pola makan berperan dalam kesehatan reproduksi perempuan secara keseluruhan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismignore Primer Pada Remaja Putri Di Jl. Tlogosuryo Rt 03 Rw 02.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode *eks post facto* yang mengambil data setelah kejadian terjadi. Teknik survei dipilih untuk mengumpulkan data dari lingkungan alami dengan perlakuan tertentu seperti menyebarkan kuesioner, tes, atau wawancara terstruktur. Tujuannya adalah untuk menjelaskan atau menemukan hubungan antara variabel-variabel yang sudah ada sebelumnya tanpa intervensi peneliti (Sumargo, 2020). Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini, dengan desain penelitian yang mengadopsi pendekatan korelasional. Variabel bebasnya adalah tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji, sedangkan variabel terikatnya adalah kejadian dismignore primer. Analisis korelasi akan digunakan untuk mengindikasikan tingkat hubungan antara variabel-variabel tersebut. Populasi penelitian terdiri dari seluruh remaja putri di Kelurahan Tlogomas, Kota Malang, dengan jumlah populasi sebanyak 52 orang. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan



5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 46 orang. Proses pengumpulan data dilakukan setelah mendapatkan izin dari berbagai pihak terkait. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang telah dimodifikasi dan diuji validitas serta reliabilitasnya. Analisis data meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Penelitian ini menggunakan uji non parametric dalam analisis bivariat untuk mengetahui tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismimore primer. Hipotesis penelitian akan diuji dengan analisis regresi logistik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri di Jl. Tlogosuryo Rt 03 Rw 02**

Usia Remaja Putri	Jumlah Responden	
	f	%
Usia < 12 Tahun	2	3,8
Usia 12-24 Tahun	41	78,8
Usia > 24 Tahun	9	17,3
Jumlah	52	100

*Sumber : Data Primer di olah (2024)*

Berdasarkan tabel 1, karakteristik responden berdasarkan Usia Remaja Putri di Jl. Tlogosuryo Rt 03 Rw 02, responden berusia < 12 Tahun sebanyak 2 orang (3,8%), sebanyak 41 orang (78,8%) dengan usia 12-24 Tahun, dan sebanyak 9 orang (17,3%) dengan usia > 24 Tahun

### Karakteristik Jawaban Responden Berdasarkan Tingkat Stres Remaja Putri

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Berdasarkan Tingkat Stres Remaja Putri**

Tingkat Stres	Jumlah Responden	
	f	%
Stres Normal	7	13,5
Stres Ringan	23	44,2
Stres Sedang	17	32,7
Stres Berat	5	9,6
Stres Sangat Berat	0	0
Jumlah	52	100

*Sumber : Data Primer di olah (2024)*

Berdasarkan tabel 2, karakteristik responden berdasarkan Tingkat Stres Remaja putri Jl. Tlogosuryo Rt 03 Rw 02, 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%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Berdasarkan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji**

Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji	Jumlah Responden	
	f	%
Tidak pernah	12	23,1
Jarang	24	46,2
Sering	16	30,8
Jumlah	52	100



Sumber : Data Primer di olah (2024)

Berdasarkan tabel 3, karakteristik responden berdasarkan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Remaja putri Jl. Tlogosuryo Rt 03 Rw 02, responden dengan jawaban Tidak pernah sebanyak 12 orang (23,1%), responden dengan jawaban Jarang sebanyak 24 orang (46,2%), dan responden dengan jawaban Sering sebanyak 16 orang (30,8%).

### Hasil Analisis Data

#### Metode Analisis Regresi Logistik

Analisis statistik data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi logistik binary. Analisis regresi logistik memiliki pengujian model yaitu, Menguji Kelayakan Model Regresi (Goodness Fit Test), Koefisien Determinasi, dan Matriks Klasifikasi.

#### Menguji Kelayakan Model Regresi (*Goodness of Fit Test*)

**Tabel 4.Hosmer and Lemeshow Test**

Chi-square	Df	Sig.
2.828	6	.830

Sumber : Data Primer di olah (2024)

Berdasarkan tabel 4, yang diperoleh dari hasil analisis regresi menunjukkan bahwa hasil uji Hosmer and Lemeshow *Goodness of Fit Test* diperoleh nilai *chi-square* sebesar 2,828 dengan tingkat signifikansi sebesar 0.830. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai probabilitas ( $P\text{-value}$ )  $\geq 0,05$  (nilai signifikan) yaitu  $0.830 \geq 0.05$ . Hal ini mengindikasikan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara model dengan data sehingga model regresi dalam penelitian ini layak dan mampu untuk memprediksi nilai observasinya.

#### Koefisien Determinasi (*Nagelkerke's R Square*)

Variabilitas dari variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen diukur menggunakan koefisien determinasi yang dapat dilihat dari nilai *Nagelkerke R Square*.

**Tabel 5. Model Summary**

-2 Log likelihood	Cox & Snell R Square	Nagelkerke R Square
20.420 <sup>a</sup>	.139	.332

Sumber : Data Primer di olah (2024)

Berdasarkan tabel 5, yang diperoleh dari hasil analisis regresi menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi yang dilihat dari nilai *Nagelkerke R Square* sebesar 0.332. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan variabel independen yaitu tingkat stress dan konsumsi makanan cepat saji dalam menjelaskan variabel dependen yaitu kejadian disminore hanya sebesar 33,2%. Sedangkan sisanya dijelaskan oleh variabel-variabel lain diluar dari model penelitian ini yaitu sebesar 66,8%.

### Matriks Klasifikasi

**Tabel 6.Classification Table**

Observed		Predicted		
		Kejadian Disminore Primer		Percentage Correct
		Tidak	Ya	
Kejadian Disminore Primer	Tidak	0	4	.0
	Ya	0	48	100.0
Overall Percentage				92.3

Sumber : Data Primer di olah (2024)

Berdasarkan tabel 6, yang diperoleh dari hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kemampuan model dalam memprediksi terjadinya kejadian disminore atau tidak terjadi kejadian disminore adalah sebesar 92,3%. Dari tabel diatas, kemungkinan remaja putri yang mengalami kejadian disminore primer adalah 100% dari total seluruh sampel penelitian





sebanyak 52 responden. Sedangkan tidak ada data menunjukan remaja putri yang tidak mengalami kejadian disminore primer 0% dari total sampel sebanyak 52 responden.

### Model Regresi Logistik

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi logistik (logistic regression), yaitu:

**Tabel 7. Hasil Analisis Regresi Logistik**

	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)
Tingkat Stres	1.535	1.105	1.929	1	.165	4.643
Perilaku						
Konsumsi						
Makanan Cepat Saji	-2.711	1.353	4.014	1	.045	.066
Constant	5.784	3.251	3.166	1	.075	325.149

Sumber : Data Primer di olah (2024)

Berdasarkan tabel 7. yang merupakan hasil analisis dari regresi logistik dapat dirumuskan persamaan regresi logistik sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \epsilon$$

$$\text{Kejadian Disminore Primer} = 5.784 + 1.535X_1 + -2.711X_2 + e$$

Berdasarkan persamaan regresi logistik diatas, dapat dianalisis pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, antara lain:

1. Nilai konstanta ( $\alpha$ ) sebesar 5.784, artinya bahwa jika variabel independen nilainya tetap (konstan), maka nilai Kejadian Disminore Primer sebesar 5.784.
2. Variabel Tingkat Stres memiliki nilai koefisien positif sebesar 1.535, artinya jika jika setiap kenaikan satu-satuan Tingkat Stres dengan asumsi nilai variabel lain tetap (konstan), maka akan meningkatkan nilai Tingkat Stres sebesar 1.535.
3. Variabel Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji memiliki nilai koefisien negatif sebesar -2.711, artinya jika setiap kenaikan satu-satuan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan asumsi nilai variabel lain tetap (konstan), maka akan menurunkan nilai Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji sebesar -2.711.

### Pengujian Hipotesis

Uji wald digunakan untuk menguji apakah masing-masing variabel independen yang terdiri dari Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji mampu mempengaruhi variabel dependen yaitu Kejadian Disminore Primer dalam penelitian ini.

**Tabel 8. Uji Wald (t)**

	B	S.E.	Wald	df	Sig.
Tingkat Stres	1.535	1.105	1.929	1	.165
Perilaku Konsumsi					
Makanan Cepat Saji	-2.711	1.353	4.014	1	.045
Constant	5.784	3.251	3.166	1	.075

Sumber : Data Primer di olah (2024)

Berdasarkan tabel 8. dapat diperoleh hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis regresi logistik, sebagai berikut:

Hipotesis pertama (H1) adalah Tingkat Stres berpengaruh positif terhadap Kejadian Disminore Primer. Hasil uji wald (t) menunjukkan hasil bahwa nilai thitung lebih kecil dari ttabel ( $1.929 < 2.010$ ) dan nilai probabilitas lebih besar dari tingkat signifikannya ( $0.165 > 0.05$ ). Berdasarkan hasil pengujian tersebut dapat disimpulkan bahwa H1 yang menyatakan Tingkat Stres berpengaruh terhadap Kejadian Disminore Primer ditolak. Hal ini dapat



diinterpretasikan bahwa Tingkat Stres tidak berpengaruh terhadap Kejadian Disminore Primer.

Hipotesis kedua (H2) adalah Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji berpengaruh negatif terhadap Kejadian Disminore Primer. Hasil uji wald (t) menunjukkan hasil bahwa nilai thitung lebih kecil dari ttabel ( $4.014 > 2,010$ ) dan nilai probabilitas lebih besar dari tingkat signifikannya ( $0.45 < 0.05$ ). Berdasarkan hasil pengujian tersebut dapat disimpulkan bahwa H2 yang menyatakan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji berpengaruh terhadap Kejadian Disminore Primer diterima. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji berpengaruh terhadap Kejadian Disminore Primer.

#### Uji Omnibus Tests of Model Coefficients (Uji Simultan f)

*Uji Omnibus Tests of Model Coefficients* digunakan untuk menguji secara bersama-sama apakah semua variabel independen yang terdiri dari Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji secara simultan mampu mempengaruhi variabel dependen yaitu Kejadian Disminore Primer.

**Tabel 9. Uji Omnibus Tests of Model Coefficients (f)**

Chi-square	Df	Sig.
7.784	2	.020
7.784	2	.020
7.784	2	.020

*Sumber : Data Primer di olah (2024)*

Berdasarkan tabel 9. dapat diperoleh nilai fhitung lebih besar dari ftabel ( $7,784 > 3,219$ ) dengan tingkat signifikansi ( $0.020 < 0.05$ ), maka H3 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji secara simultan berpengaruh terhadap Kejadian Disminore Primer.

#### Pembahasan

Data yang diperoleh dari responden akan diolah dan dianalisis secara statistik untuk menjelaskan hubungan antara variabel-variabel tersebut dan kejadian dismenore primer. Dari hasil distribusi usia responden, dapat diamati bahwa mayoritas responden berusia antara 12 hingga 24 tahun (78,8%). Rentang usia ini merupakan masa di mana remaja putri mengalami perubahan hormonal yang signifikan dan memasuki periode menstruasi yang teratur. Pada saat yang sama, remaja putri pada rentang usia ini juga sering kali mengalami tekanan sosial, akademik, dan emosional yang dapat menyebabkan stres. Adapun sejumlah kecil responden berusia di bawah 12 tahun (3,8%) dan di atas 24 tahun (17,3%). Meskipun jumlah responden dalam kelompok usia ini lebih sedikit, mereka tetap menjadi bagian penting dari analisis karena perbedaan dalam tahapan perkembangan fisik dan psikologis dapat mempengaruhi respons terhadap stres dan pola makan. Usia Menarche merupakan siklus menstruasi pertama yang dialami perempuan dan menunjukkan masa awal pubertas pada wanita tersebut (Khamidah, 2021). Menarche biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi dan menjadi suatu tanda awal adanya perubahan lain seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut daerah pubis dan aksila, serta distribusi lemak pada daerah pinggul. Menarche pada usia lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi (Mouliza, 2020).

#### Identifikasi Tingkat Stres pada remaja Putri di Jl. Tlogosuryo Rt 03 Rw 02

Dalam penelitian ini, identifikasi tingkat stres pada remaja putri di Jalan Tlogosuryo Rt 03 Rw 02 telah dilakukan melalui analisis distribusi frekuensi. Hasil analisis menunjukkan variasi yang signifikan dalam tingkat stres di antara responden. Mayoritas responden menunjukkan tingkat stres yang cukup signifikan, dengan 44,2% mengalami stres ringan dan 32,7% mengalami stres sedang. Meskipun demikian, jumlah responden dengan tingkat stres berat relatif lebih rendah, yaitu sebesar 9,6%. Hasil ini memberikan indikasi bahwa stres



merupakan isu yang relevan dan signifikan di kalangan remaja putri di wilayah tersebut. Tingkat stres yang signifikan, terutama dalam bentuk stres ringan dan sedang, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik mereka. Respons kognitif, emosional, fisiologis, perilaku, dan sosial semuanya digunakan dalam penilaian stresor ini (Marvianita, 2021). Remaja putri yang mengalami stres ringan atau sedang mungkin mengalami gejala seperti kecemasan, ketegangan otot, sulit tidur, dan gangguan emosi lainnya yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Hasil uji Wald terhadap hipotesis pertama menunjukkan bahwa nilai  $t$  hitung (1,929) lebih kecil dari  $t$  tabel (2,010) dan nilai probabilitas (0,165) lebih besar dari tingkat signifikansi (0,05). Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian dismenore primer pada remaja putri di wilayah tersebut. Dengan demikian, hipotesis pertama ( $H_1$ ) yang menyatakan bahwa Tingkat Stres berpengaruh positif terhadap Kejadian Disminore Primer ditolak. Meskipun demikian, penting untuk dicatat bahwa hasil ini tidak meniadakan pentingnya penanganan stres pada remaja putri. Meskipun tidak ada hubungan langsung yang teramati antara tingkat stres dan kejadian dismenore primer, pengelolaan stres tetap menjadi bagian penting dari upaya pencegahan dan perawatan kesehatan mental dan fisik remaja putri. Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis alami terhadap tekanan atau beban hidup yang hadir dalam kehidupan sehari-hari (Anggraieni & Subandi, 2014). Strategi pengelolaan stres yang efektif, seperti olahraga teratur, meditasi, atau konseling psikologis, dapat membantu mengurangi dampak negatif stres pada kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Hasil yang menunjukkan bahwa tidak ada responden yang mengalami tingkat stres sangat berat memberikan gambaran positif tentang kondisi psikologis remaja putri di wilayah tersebut. Meskipun begitu, tingkat stres yang cukup signifikan yang dialami oleh mayoritas responden menunjukkan bahwa upaya pengelolaan stres tetap diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan mereka. Stres juga memiliki potensi untuk mengganggu keseimbangan hormon seks seperti estrogen dan progesteron, yang berperan penting dalam mengatur siklus menstruasi. Ketidakseimbangan hormon-hormon ini dapat memperburuk gejala *Dysmenorrhea* primer (Mivanda et al., 2023). Meskipun hubungan langsung antara tingkat stres dan kejadian dismenore primer tidak terbukti dalam penelitian ini, hal ini tidak mengurangi pentingnya upaya pencegahan dan penanganan dismenore. Disminore primer tetap menjadi masalah kesehatan yang signifikan bagi remaja putri, dan faktor-faktor lain seperti genetik, pola makan, dan gaya hidup juga dapat berperan dalam kejadiannya. Stres dapat memengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh, sedangkan pola makan yang tidak sehat dapat memicu gangguan hormonal yang meningkatkan risiko mengalami disminore (Anggraieni & Subandi, 2014). Oleh karena itu, strategi pencegahan yang holistik, yang mencakup pengelolaan stres, pola makan sehat, dan gaya hidup aktif, tetap penting untuk diterapkan guna mengurangi risiko dan dampak dismenore primer pada remaja putri.

Hasil penelitian ini memberikan landasan yang kuat bagi pengembangan program-program intervensi yang holistik dan berbasis bukti untuk meningkatkan kesejahteraan remaja putri di Jalan Tlogosuryo Rt 03 Rw 02. Upaya-upaya ini dapat mencakup 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.

#### **Identifikasi perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap kejadian Disminore Primer pada Remaja Putri di Jl. Tlogosuryo Rt 03 Rw 02**

Makanan cepat saji sering dianggap sebagai makanan "kenyamanan" yang dapat memberikan perasaan sementara relaksasi atau kenikmatan. Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara perilaku konsumsi makanan cepat saji dan kejadian dismenore primer pada





remaja putri di Jalan Tlogosuryo Rt 03 Rw 02. Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden, dapat diamati bahwa mayoritas remaja putri memiliki perilaku konsumsi makanan cepat saji yang cukup signifikan. Sebanyak 46,2% dari responden mengonsumsi makanan cepat saji secara jarang, sementara 30,8% mengonsumsinya secara sering. Hipotesis kedua (H2) dalam penelitian ini menyatakan bahwa perilaku konsumsi makanan cepat saji berpengaruh negatif terhadap kejadian dismenore primer. Hasil uji Wald menunjukkan bahwa nilai thitung lebih kecil dari ttabel ( $4.014 > 2.010$ ) dan nilai probabilitas lebih besar dari tingkat signifikansi ( $0.45 < 0.05$ ). Dengan demikian, H2 diterima, yang mengindikasikan bahwa perilaku konsumsi makanan cepat saji mempengaruhi kejadian dismenore primer pada remaja putri di wilayah tersebut.

Perilaku konsumsi makanan cepat saji telah diidentifikasi sebagai faktor yang berpotensi memengaruhi kesehatan reproduksi remaja putri. Penelitian (Mivanda et al., 2023) dengan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja putri mengalami *Dismenorehea*, tingkat stres normal dan sering mengonsumsi makanan cepat saji. Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi dapat menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi dan peradangan dalam tubuh, yang dapat memperburuk gejala dismenore primer. Lebih lanjut, makanan cepat saji ser Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres tidak signifikan berpengaruh terhadap kejadian dismenore primer, namun perilaku konsumsi makanan cepat saji berpengaruh dalam mengurangi kejadian tersebut. Analisis regresi simultan menegaskan bahwa secara bersama-sama, kedua faktor tersebut memengaruhi kejadian dismenore primer. ingkali mengandung bahan tambahan dan lemak trans yang dapat meningkatkan peradangan dalam tubuh dan meningkatkan risiko gangguan menstruasi. Makanan cepat saji atau *Fast food* sendiri dicirikan oleh biaya rendah, porsi besar, kepadatan energi tinggi, serta kandungan kalori dan lemak yang tinggi (Martony, 2020). Istilah *Fast food* ini mengacu pada makanan yang dapat disiapkan Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres tidak signifikan berpengaruh terhadap kejadian dismenore primer, namun perilaku konsumsi makanan cepat saji berpengaruh dalam mengurangi kejadian tersebut. Analisis regresi simultan menegaskan bahwa secara bersama-sama, kedua faktor tersebut memengaruhi kejadian dismenore primer. dan dikemas dengan cepat kepada pelanggan untuk dibawa pulang di restoran dan toko.

Hasil penelitian ini memberikan pemahaman lebih dalam tentang dampak perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan reproduksi remaja putri. Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan berbagai faktor risiko yang terkait dengan dismenore primer, termasuk gangguan hormonal, peradangan, dan ketidakseimbangan nutrisi (Aulya et al., 2021). Dengan demikian, strategi pencegahan yang menargetkan pengurangan konsumsi makanan cepat saji dapat menjadi langkah yang efektif dalam mengurangi risiko dan dampak dismenore primer pada remaja putri.

Temuan ini juga menggaris bawahi pentingnya pendekatan holistik dalam merancang intervensi kesehatan reproduksi remaja putri. Konsumsi berlebihan makanan cepat saji dapat berdampak negatif pada kesehatan. Termasuk peningkatan berat badan yang dapat berkontribusi pada obesitas, yang pada gilirannya dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, dan tekanan darah tinggi. Selain itu, diet yang tinggi lemak, gula, dan garam dalam jangka panjang dapat menyebabkan resistensi insulin, yang merupakan faktor risiko penting untuk diabetes tipe 2 (Aulya et al., 2021). Selain mengurangi konsumsi makanan cepat saji, upaya-upaya juga perlu difokuskan pada promosi pola makan sehat secara keseluruhan, peningkatan aktivitas fisik, manajemen stres, dan pengelolaan kesehatan secara menyeluruh. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan reproduksi yang optimal bagi remaja putri.

Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mendalami mekanisme hubungan antara perilaku konsumsi makanan cepat saji dan kejadian dismenore primer. Penelitian yang lebih



mendalam dapat mencakup analisis lebih rinci tentang komposisi nutrisi makanan cepat saji, pengukuran kadar hormon dalam tubuh, dan pengaruh faktor-faktor lingkungan lainnya. 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. 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.

### **Analisis Hubungan Tingkat Stres Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Disminore Primer di Jl.Tlogosuryo Rt 03 Rw 02**

Analisis Uji Omnibus Tests of Model Coefficients (Uji Simultan f) dalam penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi secara bersama-sama apakah variabel independen, yaitu Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji, secara simultan berpengaruh terhadap variabel dependen, yaitu Kejadian Disminore Primer. Dalam konteks ini, penelitian menggunakan jumlah pengamatan sebanyak 52 dan jumlah total variabel, baik independen maupun dependen, sebanyak 3. Dengan menggunakan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ , serta degree of freedom ( $df_1 = 2$  dan  $df_2 = 49$ ), nilai f tabel yang diperoleh adalah 3,219. Stres dapat memengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh, sedangkan pola makan yang tidak sehat dapat memicu gangguan hormonal yang meningkatkan risiko mengalami disminore. Dari hasil analisis, nilai f hitung yang diperoleh (7,784) lebih besar dari f tabel (3,219) pada tingkat signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Kejadian Disminore Primer. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H3) dapat diterima, yang menyatakan bahwa kedua variabel independen tersebut secara simultan memengaruhi variabel dependen.

Temuan dari penelitian ini konsisten dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh beberapa peneliti lain. Penelitian yang dilakukan oleh (Mivanda et al., 2023) dengan judul penelitian “Hubungan Tingkat Stres Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian *Dismenorrhea* Pada Remaja Putri” Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja putri mengalami *Dismenorrhea*, tingkat stres normal dan sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan Ada hubungan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian *Dismenorrhea* pada remaja putri di SMPN 156 Jakarta dengan hasil p value < 0,05. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian *Dismenorrhea* pada remaja putri di SMPN 156 Jakarta. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Dwiasrini et al., 2023) dengan hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan siswi yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki peluang 7,083 kali mengalami *Dismenorrhea* dibandingkan dengan siswi yang normal dalam mengonsumsi makanan cepat saji. Siswi yang memiliki tingkat stress berat memiliki peluang 6,125 kali mengalami *Dismenorrhea* dibandingkan dengan siswi yang memiliki tingkat stress ringan.

Temuan menunjukkan bahwa Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Kejadian Disminore Primer. Temuan dari penelitian ini juga memberikan kontribusi penting dalam konteks kesehatan masyarakat dan klinis. Dengan mengetahui bahwa Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji secara simultan berpengaruh terhadap Kejadian Disminore Primer, maka tenaga kesehatan dapat lebih memperhatikan aspek psikologis dan pola makan pasien dalam penanganan kondisi ini. Hal ini dapat meningkatkan efektivitas diagnosis, pengelolaan, dan pengobatan, serta membantu dalam merencanakan program intervensi yang lebih terarah dan menyeluruh. Hasil



penelitian ini juga memberikan dasar untuk penelitian lebih lanjut dalam bidang yang sama atau terkait. Misalnya, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk memahami mekanisme yang lebih dalam tentang bagaimana tingkat stres dan pola makan berkontribusi terhadap kejadian dismenore primer, serta faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi hubungan tersebut. Penelitian ini juga dapat memberikan landasan untuk pengembangan model prediktif yang dapat membantu dalam identifikasi risiko kejadian dismenore primer pada populasi tertentu.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi bagi pemahaman ilmiah tentang hubungan antara variabel yang diteliti, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang dapat membantu dalam peningkatan kesejahteraan dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres tidak signifikan berpengaruh terhadap kejadian dismenore primer, namun perilaku konsumsi makanan cepat saji berpengaruh dalam mengurangi kejadian tersebut. Analisis regresi simultan menegaskan bahwa secara bersama-sama, kedua faktor tersebut memengaruhi kejadian dismenore primer.

### Saran

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian eksperimental untuk mengevaluasi efektivitas intervensi spesifik, seperti program diet atau program relaksasi, dalam mengurangi keparahan dismenore dan meningkatkan kualitas hidup.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraieni, W. N., & Subandi, S. (2014). Pengaruh terapi relaksasi zikir untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 6(1), 81–102.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Apriani, R. (2021). Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta. *Menara Medika*, 4(1).
- 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.
- Hanifah, A. N., & Kuswantri, S. F. (2020). EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 KARTOHARJO MAGETAN: EFFECTIVENESS OF RELAXATION TECHNIQUES ON REDUCTION OF DYSMENORRHOEA PAIN IN GIRLS ADOLESCENT AT SMPN 1 KARTOHARJO MAGETAN. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 1(1), 16–20.
- Karubuy, M. A., Wilantika, W., & Novita, A. (2023). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur dan Status Gizi terhadap Disminore Primer pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 13(01), 1–6.
- Khamidah, M. (2021). *Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche Dini Pada Remaja Putri*. Stikes Bina Sehat PPNI.
- Marlia, T. (2020). Hubungan Antara Usia dan Tingkat Pengetahuan Dengan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri di SMK Widya Utama Indramayu Tahun 2019. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 41–50.
- Martony, O. (2020). *Junk Food Makanan Favorit Dan Dampaknya Terhadap Tumbuh Kembang Anak Dan Remaja*.
- Marvianita, E. A. (2021). *Strategi Coping Stress Pada Guru Pendamping Khusus Yang*



- Mengajar Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)(Studi Kasus di SDN BETET 1 Kota Kediri).* IAIN Kediri.
- Mivanda, D., Follona, W., & Aticeh, A. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 34–46.
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTS Negeri 3 Medan tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545–550.
- Nurrafi, W., Wijayanti, W., & Umarianti, T. (2023). PERBANDINGAN KOMPRES DINGIN DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI DI PONDOK PESANTREN KABUPATEN NGAWI: Universitas Kusuma Husada Surakarta. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 12(1), 91–97.
- Sulandjari, S. (n.d.). *HUBUNGAN STATUS GIZI, KONSUMSI MAKANAN BERLEMAK, KONSUMSI MINUMAN MANIS DENGAN KEJADIAN DISMENOREA DI WONOKROMO SURABAYA.*
- Sumargo, B. (2020). *Teknik sampling*. Unj press.
- Vermarina, N. (2022). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Wijaya, I., Nur, N. H., & Sari, H. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Syndrom Dispepsia Di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, 3(1), 58–68.