

Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Siap Saji Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 9 Kota Tangerang

Regina Sekar Viola¹, Garry Vebrian², Dewi Nur Puspita Sari³

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

² Dosen Universitas Yatsi Madani, ³ Dosen Universitas Yatsi Madani

¹reg729360@gmail.com, ²garryvebrian@uym.ac.id, ³dewinurpuspitasari16@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: *Dismenore* primer merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Beberapa faktor risiko yang dapat mempengaruhi kejadian *dismenore* yaitu kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji dan tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji dan tingkat stres dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja putri di SMK Negeri 9 Kota Tangerang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel sebanyak 235 responden yang dipilih dengan teknik *stratified random sampling*. **Analisis Data:** Menggunakan uji korelasi *Spearman's Rank*. **Hasil Penelitian:** menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja putri ($p = 0,000$), serta hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja putri ($p = 0,000$). **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji dan tingkat stres berhubungan dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja putri. Diperlukan upaya edukasi dan promosi kesehatan untuk mendorong remaja menerapkan pola makan sehat dan mengelola stres secara efektif, sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya *dismenore*.

Kata Kunci: Makanan Siap Saji, Tingkat Stres, *Dismenore* Primer

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan tahap meluruhnya bagian lapisan dalam rahim *endometrium* yang mengeluarkan darah melalui vagina (Sidiqkah et al., 2025). Pada umumnya, remaja akan mengalami menarche sebagai tanda awal menstruasi yang umumnya dialami pada usia 12 sampai 16 tahun (Nainar et al., 2023). Proses menstruasi pada tiap wanita dapat bervariasi, di mana sebagian tidak merasakan gejala apa pun, sementara sebagian lainnya mengalami ketidaknyamanan berupa *dismenore* atau nyeri haid yang terjadi karena ketidakseimbangan hormon progesteron dalam tubuh.

Menurut data *World Health Organization* (WHO), menyatakan 90 % perempuan di Amerika Serikat mengalami *dismenore*, dimana 10–15% merasakan nyeri haid intensitas berat (Farahdilla et al., 2021). Prevalensi *dismenore* bervariasi diantara negara-negara Asia Tenggara, Malaysia melaporkan tingkat keluhan *dismenore* sebesar 69,4%, Thailand sebesar 84,2% (Salsabila et al., 2024). Perempuan yang merasakan *dismenore* memproduksi *prostaglandin* sendiri yang dapat meningkatkan kontraksi pada rahim. Terdapat dua klasifikasi *dismenore* yaitu *dismenore* primer yang merupakan jenis nyeri menstruasi yang tidak terjadi karena kelainan struktur organ reproduksi. Nyeri ini biasanya mulai dirasakan sejak menstruasi pertama yang umumnya terjadi dalam 6-12 bulan, yang proses nyeri nya akan dirasakan sebelum atau pada saat hari pertama menstruasi dan berlangsung selama beberapa jam. *Dismenore* sekunder merupakan nyeri haid yang timbul akibat gangguan tertentu dalam sistem perkembangbiakan atau organ lainnya (Amrullah Syah Putra et al., 2024).

Remaja sering mengalami *dismenore* karena berbagai faktor, salah satunya adalah mengonsumsi makanan siap saji. Berdasarkan data WHO tahun (2021) makanan cepat saji dikonsumsi oleh sekitar 80% remaja, dengan 50% di antaranya memilihnya untuk makan siang, 15% untuk hidangan malam, dan 15% untuk menu sarapan (Simamora & Pujiastuti, 2024). Jenis makanan ini umumnya memiliki rasa yang lezat dan mudah dijumpai, sehingga mendorong individu untuk terus mengkonsumsinya hingga menjadi kebiasaan yang kurang sehat. *Fast food* dapat diartikan sebagai makanan mengandung lemak dan natrium yang tinggi, namun rendah akan kandungan *mikronutrien*. *Fast food* memiliki kandungan asam lemak yang dapat merangsang kontraksi rahim dan meningkatkan produksi hormon *prostaglandin*, sehingga dapat menimbulkan nyeri haid dan memengaruhi terjadinya *dismenore* (Mivanda et al., 2023).

Selain faktor pola makan, stres juga berperan penting dalam terjadinya *dismenore*. Menurut *World Health Organization* (2020), menyatakan bahwa prevalensi stres tergolong tinggi secara global, dengan lebih dari 350 juta orang di secara global mengalaminya. Kondisi ini bahkan menempati peringkat ke-4 sebagai gangguan kesehatan paling umum di

dunia (Nur Fauziyah et al., 2024). Stres adalah respons fisik atau mental yang dapat mengganggu keseimbangan hidup dan mempengaruhi sistem hormon tubuh (Sartika & Nurmalita, 2023). Tubuh memproduksi hormon *progesterone*, *estrogen*, *prostaglandin*, dan *adrenalin* secara berlebihan saat seseorang stres. Nyeri haid dapat disebabkan oleh kontraksi rahim yang berlebihan akibat kelebihan *estrogen* dan *prostaglandin* (Anggraeni et al., 2024). Stres dikalangan remaja, dapat dipicu oleh beberapa faktor, seperti tekanan kegiatan pembelajaran, tekanan sosial, dan persoalan dalam keluarga. Stres yang berkaitan dengan sekolah biasanya muncul karena adanya tuntutan untuk meraih nilai tinggi, menyelesaikan tugas, dan menghadapi ujian. Selain itu, stres sosial sering disebabkan karena tindakan perundungan, dan di lingkungan keluarga stres dapat terjadi karena konflik keluarga atau keuangan (Dyta,dkk., 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, penting untuk dilakukan penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji dan tingkat stres dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja putri di SMK Negeri 9 Kota Tangerang.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan penelitian analitik korelasi dan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 9 Kota Tangerang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni - Agustus 2025. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI SMK Negeri 9 Kota Tangerang dengan jumlah 570 siswi. Untuk menentukan sampel, maka digunakan rumus Slovin dan didapatkan jumlah responden yang akan diteliti sebanyak 235 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Stratfied random sampling*.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, dimana untuk pengukuran *dismenore* primer digunakan *Numerical Rating Scale* (NRS), kuesioner makanan siap saji digunakan *Food Frekuensi Questioner* (FFQ) meliputi 10 pilihan makanan, dan kuesioner tingkat stres digunakan *Depression Anxiety Stress Scale -42* (DASS-42) yang meliputi 14 pertanyaan. Data kemudian dianalisis dengan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik korelasi *Spearman-Rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Siap Saji, Tingkat Stres, dan *Dismenore* Primer

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Siap Saji	Jarang	88	37.4%
	Sering	147	62.6%
	Total	235	100%
Tingkat Stres	Normal	21	8.9%
	Stres Ringan	85	36.2%
	Stres Sedang	107	45.5%
	Stres Berat	22	9.4%
	Total	235	100%
<i>Dismenore</i> Primer	Nyeri Ringan	62	26.4%
	Nyeri Sedang	133	58.3%
	Nyeri Berat	40	17.0%
	Total	235	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 235 siswi, sebanyak 88 siswi (37.4%) memiliki kebiasaan jarang mengkonsumsi makanan siap saji, sedangkan sebanyak 147 siswi (62.6%) memiliki kebiasaan sering mengkonsumsi makanan siap saji. Selain itu tingkat stres pada siswi diketahui dari 235 siswi, sebanyak 21 siswi (8.9%) mengalami tingkat stres normal, 85 siswi (36.2%) mengalami stres ringan, 107 siswi (45.5%) mengalami stres sedang, dan 22 siswi (9.4%) mengalami stres berat. Distribusi frekuensi *dismenore* diketahui dari 235 siswi, sebanyak 62 siswi (26.4%) mengalami *dismenore* nyeri ringan, 133 siswi (56.6%) mengalami nyeri sedang, dan 40 siswi (17.0%) mengalami nyeri berat.

2. Analisa Bivariat

Tabel 2. Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Siap Saji Dengan Kejadian *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 9 Kota Tangerang

Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Siap Saji	Dismenore								p- value	r
	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Jarang	43	18.3	35	14.9	10	4.3	88	37.4	0.000	0.343
Sering	19	8.1	98	41.7	30	12.8	147	62.6		
Total	62	26.4	133	56.6	40	17.0	235	100		

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 235 siswi, siswi yang jarang mengkonsumsi makanan siap saji yang mengalami *dismenore* nyeri ringan sebanyak 43 siswi (18.3%), nyeri sedang 35 siswi (14.9%), dan nyeri berat 10 siswi (4.3%). Sedangkan siswi yang sering mengkonsumsi makanan siap saji dengan *dismenore* nyeri ringan sebanyak 19 siswi (8.1%), nyeri sedang 98 siswi (41.7%), dan nyeri berat 30 siswi (12.8%).

Hasil analisis bivariat hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja putri di SMK Negeri 9 Kota Tangerang dengan menggunakan *Spearman Rank* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0.000 ($< \alpha = 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o di tolak. Artinya, terdapat hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja putri di SMK Negeri 9 Kota Tangerang. Kuatnya hubungan tersebut ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi (r) = 0.343 yang berarti mempunyai korelasi positif dengan kekuatan korelasi dalam kategori lemah.

Tabel 3. Hubungan Tingkat stres Dengan Kejadian *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 9 Kota Tangerang

Tingkat Stres	<i>Dismenore</i>								<i>P- Value</i>	r
	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Normal	16	6.8	1	0.4	4	1.7	21	8.9	0.000	0.466
Ringan	38	16.2	43	18.3	4	1.7	85	36.2		
Sedang	6	2.6	75	31.9	26	11.1	107	45.5		
Berat	2	0.9	14	6.0	6	2.6	22	9.4		
Total	62	26.4	133	56.6	40	17.0	235	100		

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 235 siswi yang memiliki tingkat stres normal dengan *dismenore* nyeri ringan sebanyak 16 siswi (6.8%), 1 siswi (0.4%) mengalami nyeri sedang, dan 24 siswi (1.7%) mengalami *dismenore* nyeri berat. Siswi yang memiliki tingkat stres ringan dengan *dismenore* nyeri ringan sebanyak 38 siswi (16.2%), sebanyak 43 siswi (18.3%) mengalami nyeri sedang, dan sebanyak 4 siswi (1.7%) mengalami nyeri berat. Sedangkan siswi yang memiliki tingkat stres sedang dengan nyeri ringan sebanyak 6 siswi (2.6%), sebanyak 75 siswi (31.9%) mengalami nyeri sedang, sebanyak 26 siswi (11.1%) mengalami nyeri berat. Siswi yang memiliki tingkat stres berat dengan *dismenore* ringan sebanyak 2 siswi (0.9%), sebanyak 14 siswi (6.0%) mengalami nyeri sedang, dan sebanyak 6 siswi (2.6%) mengalami nyeri berat.

Hasil analisis bivariat hubungan tingkat stress dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja putri di SMK Negeri 9 Kota Tangerang dengan menggunakan *Spearman Rank* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0.000 ($< \alpha = 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o di tolak. Artinya, terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja putri di SMK Negeri 9 Kota Tangerang. Kuatnya hubungan tersebut ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi (r) = 0.466 yang berarti mempunyai korelasi positif dengan kekuatan korelasi dalam kategori sedang.

Gambaran Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Siap Saji Pada Remaja Putri

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa dari total 235 siswi sebanyak 88 siswi (37.4%) memiliki kebiasaan jarang mengkonsumsi makanan siap saji, sedangkan sebanyak 147 siswi (62.6%) memiliki kebiasaan sering mengkonsumsi makanan siap saji. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tambunan (2023) yang melaporkan bahwa sebanyak 131 responden (66,8%) termasuk dalam kategori sering mengonsumsi makanan cepat saji, sementara 65 responden (33,2%) tergolong dalam kategori jarang mengonsumsi makanan cepat saji.

Makanan cepat merupakan jenis makanan yang sangat digemari oleh kalangan remaja. Makanan cepat saji umumnya mengandung kadar asam lemak omega-6 yang tinggi, baik dalam bentuk lemak jenuh maupun tidak jenuh. Sedangkan kandungan asam lemak omega-3 yang rendah, serta memiliki kadar natrium yang berlebihan. Selain itu, *fast food* juga mengandung lemak trans yang bersifat sebagai radikal bebas, yang dapat merangsang peningkatan produksi hormon *prostaglandin*. Tingginya jumlah responden yang sering mengonsumsi makanan siap saji disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain pengaruh dari teman sebaya, harga makanan yang relatif terjangkau, serta paparan media sosial yang menampilkan berbagai konten makanan dengan tampilan menarik dan mengikuti trend kekinian (Octavia et al., 2022).

Peneliti menyimpulkan bahwa tingginya jumlah siswi yang sering mengonsumsi makanan cepat saji menunjukkan bahwa pola makan remaja masih sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan gaya hidup modern yang serba praktis. Kondisi ini mencerminkan kecenderungan remaja untuk memilih makanan yang cepat saji, mudah diperoleh, dan sesuai trend, meskipun nilai gizinya tidak seimbang. Apabila kebiasaan tersebut berlangsung terus-menerus tanpa adanya pengendalian, maka berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah *dismenore* yang berkaitan dengan tingginya asupan lemak jenuh serta natrium pada makanan cepat saji.

Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 235 siswi sebanyak 21 siswi (8.9%) mengalami tingkat stres normal, 85 siswi (36.2%) mengalami stres ringan, 107 siswi (45.5%) mengalami stres sedang, dan 22 siswi (9.4%) mengalami stres berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Pujiati (2024) didapatkan hasil bahwa sebanyak 62 orang (32.0%) mengalami tingkat stres normal, 36 orang (18.6%) mengalami stres ringan, 48 orang (24.7%) mengalami stres sedang, 48 (24.7%) mengalami stres berat.

Remaja dapat mengalami stress dengan rentang waktu yang berbeda-beda, dimulai dari hitungan jam hingga beberapa hari. Gejala yang timbul meliputi mudah tersinggung, mudah marah, reaksi emosional berlebihan terhadap situasi tertentu, kesulitan untuk beristirahat, dan kesulitan dalam menjalani aktivitas. Tingkat stress yang dialami oleh remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu kondisi lingkungan tempat tinggal, situasi di sekolah, keadaan ekonomi keluarga dan tekanan menghadapi ujian sekolah (Fidora & Yuliani, 2020).

Peneliti menyimpulkan, tingginya jumlah siswi yang mengalami stres sedang hingga berat menunjukkan bahwa remaja berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap berbagai tekanan, baik dari lingkungan sekolah, pergaulan, maupun keluarga. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa stres tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga dapat memicu keluhan fisik seperti *dismenore*. Oleh karena itu, diperlukan strategi manajemen stres yang efektif, melalui dukungan sosial, layanan bimbingan konseling di sekolah, serta edukasi kesehatan reproduksi, sehingga remaja dapat menghadapi tekanan dengan cara yang lebih sehat dan adaptif.

Gambaran *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 235 siswi sebanyak 62 siswi (26.4%) mengalami *dismenore* nyeri ringan, 133 siswi (56.6%) mengalami nyeri sedang, dan 40 siswi (17.0%) mengalami nyeri berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi & Noorratri (2023) yang menemukan bahwa 9 responden (15.7%) melaporkan nyeri berat, 21 responden (36.8%) melaporkan nyeri sedang, dan 27 responden (47.4%) melaporkan nyeri ringan.

Dismenore umumnya terjadi akibat peningkatan kadar *prostaglandin*, yaitu senyawa kimia yang diproduksi oleh lapisan *endometrium* saat menstruasi. *Prostaglandin* ini merangsang kontraksi otot rahim secara berlebihan sehingga menimbulkan rasa nyeri, terutama di area panggul. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya *dismenore* pada remaja putri antara lain usia saat pertama kali menstruasi (*menarche*), riwayat keluarga, dan pola aktivitas fisik. Kurangnya olahraga dapat menghambat sirkulasi darah serta pasokan oksigen ke rahim, yang akhirnya memicu timbulnya nyeri saat menstruasi. Kekurangan oksigen dan menurunnya aliran darah dapat memicu kontraksi pada rahim. Selain itu, stress juga berperan dalam munculnya *dismenore* karena dapat menyebabkan tekanan pada saraf, terutama di area pinggul dan otot, yang akhirnya dapat mempengaruhi pola makan remaja (Kusuma et al., 2023).

Peneliti menyimpulkan bahwa tingginya jumlah siswi yang mengalami *dismenore* menunjukkan bahwa kesehatan reproduksi remaja putri sangat dipengaruhi oleh gaya hidup dan pola aktivitas sehari-hari. Kondisi ini mencerminkan kecenderungan remaja untuk memiliki aktivitas fisik yang kurang dan tingkat stres yang tinggi, yang dapat memperburuk nyeri menstruasi. Apabila kebiasaan tersebut berlangsung terus-menerus tanpa adanya pengendalian, maka berpotensi menimbulkan masalah kesehatan lebih lanjut, termasuk meningkatnya risiko *dismenore* yang berat. Oleh karena itu, pengaturan pola hidup sehat, manajemen stres, dan edukasi mengenai aktivitas fisik sangat penting diterapkan sejak dini.

Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Siap Saji Dengan Kejadian *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri

Hasil penelitian diketahui dari 235 siswi, siswi yang jarang mengonsumsi makanan siap saji yang mengalami *dismenore* nyeri ringan sebanyak 43 siswi (18.3%), nyeri sedang 35 siswi (14.9%), dan nyeri berat 10 siswi (4.3%). Sedangkan siswi yang sering mengonsumsi makanan siap saji dengan *dismenore* nyeri ringan sebanyak 19 siswi (8.1%), nyeri sedang 98 siswi (41.7%), dan nyeri berat 30 siswi (12.8%).

Hasil analisis bivariat hubungan kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja putri di SMK Negeri 9 Kota Tangerang dengan menggunakan *Spearman Rank* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0.000 ($\alpha = 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 di tolak. Artinya, terdapat hubungan kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja putri di SMK Negeri 9 Kota Tangerang. Kuatnya hubungan tersebut ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi (r) = 0.343 yang berarti mempunyai korelasi positif dengan kekuatan korelasi dalam kategori lemah. Hal ini sejalan dengan penelitian

yang dilakukan oleh Iranti & Sari (2023), dengan hasil uji *Chi-Square* menunjukkan *p-value* 0,001, yang mengindikasikan hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dan kejadian *dismenore* pada remaja di SMK Kesehatan Fahd Islamic School.

Hasil ini didukung oleh penelitian Safara (2024) berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* sebesar $0.001 < \alpha 0.05$, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan kejadian *dismenore* di SMKN 1 Seberida Kabupaten Indragiri Hulu. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Attiya (2024) berdasarkan hasil uji *Chi-Square* didapatkan hasil berupa *p-value* = <0.001 ($\alpha 0.05$), yang menunjukkan konsumsi *fast food* yang berlebihan berhubungan dengan kejadian *dismenore*.

Peneliti menyimpulkan bahwa remaja perlu membatasi konsumsi makanan siap saji sebagai upaya pencegahan *dismenore*. Konsumsi makanan siap saji yang berlebihan dapat meningkatkan kadar *prostaglandin* yang akan memicu kontraksi rahim berlebih dan menimbulkan nyeri haid. Oleh karena itu, menerapkan pola makan bergizi seimbang menjadi hal penting untuk mendukung kesehatan. Peran lingkungan baik di sekolah atau di rumah, serta teman sebaya berperan dalam membentuk kebiasaan makan yang baik dan mencegah *dismenore* pada remaja putri.

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri

Hasil penelitian diketahui dari 235 siswi yang memiliki tingkat stres normal dengan *dismenore* nyeri ringan sebanyak 16 siswi (6.8%), 1 siswi (0.4%) mengalami nyeri sedang, dan 24 siswi (1.7%) mengalami *dismenore* nyeri berat. Siswi yang memiliki tingkat stres ringan dengan *dismenore* nyeri ringan sebanyak 38 siswi (16.2%), sebanyak 43 siswi (18.3%) mengalami nyeri sedang, dan sebanyak 4 siswi (1.7%) mengalami nyeri berat. Sedangkan siswi yang memiliki tingkat stres sedang dengan nyeri ringan sebanyak 6 siswi (2.6%), sebanyak 75 siswi (31.9%) mengalami nyeri sedang, sebanyak 26 siswi (11.1%) mengalami nyeri berat. Siswi yang memiliki tingkat stres berat dengan *dismenore* ringan sebanyak 2 siswi (0.9%), sebanyak 14 siswi (6.0%) mengalami nyeri sedang, dan sebanyak 6 siswi (2.6%) mengalami nyeri berat.

Hasil analisis bivariat hubungan tingkat stress dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja putri di SMK Negeri 9 Kota Tangerang dengan menggunakan *Spearman Rank* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0.000 ($< \alpha = 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o di tolak. Artinya, terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja putri di SMK Negeri 9 Kota Tangerang. Kuatnya hubungan tersebut ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi (r) = 0.466 yang berarti mempunyai korelasi positif dengan kekuatan korelasi dalam kategori sedang. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Candi (2023) dengan hasil uji *Chi-Square* menunjukkan *p-value* 0,032, yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMK Kesehatan Kota Tangerang.

Hasil ini didukung oleh penelitian Lestari (2024) juga mendukung temuan ini, dengan uji *Chi-Square* menunjukkan *p-value* 0,008, menandakan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kejadian *dismenore* primer pada remaja putri di SMA Budhi Warman 1 Jakarta. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian [9] yang menunjukkan hasil uji *Chi-Square* dengan *p-value* 0,003 ($<0,05$), mengindikasikan hubungan signifikan antara tingkat stres dan kejadian *dismenore* di SMK Perguruan Rakyat 2 Jakarta Timur. Berdasarkan penelitian tersebut, tingkat stres berpengaruh terhadap kejadian *dismenore*. Semakin banyak masalah yang dihadapi dan semakin sering dipikirkan, maka risiko mengalami *dismenore* akan meningkat. Dengan kata lain, tingkat stres yang tinggi pada responden berkorelasi dengan peningkatan risiko terjadinya *dismenore*.

Stress pada remaja putri memiliki hubungan yang erat dengan munculnya *dismenore*. Remaja yang mengalami stres umumnya menunjukkan gejala fisik, psikologis, dan perilaku tertentu yang dapat mempengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh. Ketidakseimbangan hormon ini dapat meningkatkan kontraksi pada uterus sehingga memperparah gejala *dismenore*. Baik stres dalam tingkat ringan maupun berat tetap memberikan pengaruh terhadap kemungkinan terjadinya *dismenore* (Mivanda et al., 2023).

Peneliti menyimpulkan bahwa manajemen stres yang baik memiliki peran penting dalam upaya mencegah dan mengatasi *dismenore* pada remaja putri. Kemampuan individu dalam mengelola stress secara efektif dapat membantu menjaga kestabilan hormonal tubuh, sehingga dapat mengurangi intensitas kontraksi uterus yang menjadi salah satu penyebab utama nyeri haid. Dengan demikian, penerapan strategi manajemen stres, seperti Teknik relaksasi, aktivitas fisik teratur, serta dukungan emosional dari keluarga, teman sebaya, guru maupun tenaga profesional, sangat diperlukan untuk menurunkan tingkat stres dan mengurangi risiko terjadinya *dismenore*.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji dan tingkat stres dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja putri di SMK Negeri 9 Kota Tangerang. Semakin sering remaja mengonsumsi makanan siap saji dan semakin tinggi tingkat stres yang dialami, maka semakin besar pula risiko terjadinya *dismenore* primer. Oleh karena itu diperlukan upaya edukasi mengenai pola makan sehat serta manajemen stres sebagai langkah pencegahan *dismenore*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terakut dalam penelitian ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan tim penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan arahan hingga

penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Tidak lupa peneliti berterimakasih kepada keluarga dan rekan-rekan yang senantiasa memberikan do'a, semangat, serta motivasi dalam penyusunan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah Syah Putra, Nicko Pisceski Kusika Saputra, Noviardi Noviardi, & Ismawati Ismawati. (2024). *Analisa Faktor Risiko Dismenore Primer Dan Dismenore Sekunder Pada Mahasiswi*. Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan kesehatan, 34(1), 166–176.
- Anggraeni, S., Monteiro, A. F., Yalastyarini, E. A., & Yeny, N. (2024). *Tingkat stres dan coping individu dengan derajat dismenore pada remaja putri*. JURNAL EDUNursing, 8(2), 84–95. <http://journal.unipdu.ac.id>
- Attiya, R., Ayu, P., Handaria, D., & Noviasari, N. A. (2024). *Sering Mengonsumsi Kopi Dan Fast Food, Dapat Meningkatkan Risiko Terjadinya Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Semarang (UNIMUS)*. Jurnal Pandu Husada, 5(3), 36–43. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JPH>
- Candi, E. P. M. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMK Kesehatan Kota Tangerang* (Skripsi).
- Dewi, W. P., & Nooratri, E. D. (2023). *Gambaran Dismenorea Pada Remaja Putri Di Desa Demakan Kabupaten Sukoharjo. Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkadutsa (JIKKA)*. <https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA>
- Dyta, S. T., Irmawati, I., Astuti, P., & Kunci, K. (2024). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Remaja di SMAN 3 Jakarta dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam The Relationship of Stress Level with the Incidence of Dysmenorrhea in Adolescents at SMAN 3 Jakarta and its Review According to Islamic*. Junior Medical Journal, 3(1), 70–76.
- Farahdilla, R. A., Danial, D., Muda, I., Nuryanto, M. K., & Hastati, S. (2021). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Kedokteran*. Jurnal Kedokteran Mulawarman, 8(2), 44. <https://doi.org/10.30872/j.ked.mulawarman.v8i2.6368>
- Fidora, I., & Yuliani, N. I. (2020). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswi SMA*. Menara Ilmu, XIV(01), 70–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.31869/mi.v14i1.1637>
- Iranti, T. P., & Sari, A. E. S. (2023b). *Hubungan Tingkat Stres Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Terhadap Kejadian Dysmenorrhea Pada Remaja Smk Kesehatan Fahd Islamic School Di Kabupaten Bekasi*. ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan), 8(1), 10–18. <https://doi.org/10.22236/argipa.v8i1.10624>
- Kusuma, A. T., Hikmanti, A., & Yanti, L. (2023). *Penerapan Senam Dismenore Untuk Meringankan Nyeri Dismenore*. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 6(9), 3896–3909.
- Lestari, A. S., Fatimah, F., & Indriyati, T. (2024). *Hubungan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Putri*. Jurnal Menara Medika, 6(2), 207–213. <https://doi.org/10.31869/mm.v6i2.4722>
- Mivanda, D., Follona, W., & Aticeh, A. (2023). *Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri*. Muhammadiyah Journal of Midwifery, 4(1), 34. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.34-46>
- Nainar, A. al ashri, Amalia, N. D., & Komariyah, L. (2023). *Hubungan antara Pengetahuan tentang Menstruasi dan Kesiapan Menghadapi menarche pada Siswi Sekolah Dasar di Kota Tangerang Selatan*. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia, 7(1), 64–77. <https://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/index>
- Nur Fauziah, D., Apipudin, A., Nurapandi, A., & Rahmawati, E. (2024). *The Corporate Mechanism Relationship with Stress Levels in Final State Students of Nursing*. Asy-Syifa: Journal of Science and Technology Nursing, 2(1), 19–23. <https://doi.org/10.52221/asyjstn.v2i1.351>
- Octavia, Turisna, Y., Simanjuntak, E. Y., & Sinaga, T. R. (2022). *Peningkatan Pemahaman Remaja Tentang Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan*. Tour Abdimas, 1(1), 30–35.
- Pujiati, E. (2024). *Tingkat Stres Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri: Studi-Cross Sectional*. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 15(1), 110–118.
- Safara, A. L., Mianna, R., Hayu, R. E., & Sartiyo, M. D. (2024). *Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food Dengan Kejadian Dismenore Di SMKN 1 Seberida Kabupaten Indragiri Hulu*. 13(2), 231–241. <https://jurnal.ikta.ac.id/index.php/kesmas%0AK>
- Salsabila, B. D., Fitrihamidiyanti, B. Y., & Suseno, M. R. (2024). *Perbedaan Tingkat Nyeri Dismenore Pada Pemberian "Semeton" (Senam Dismenore Tolak Nyeri) Dan Kompres Hangat Dengan Heat Pad Pada Remaja Putri Di Lingkungan Sembalun Tanjung Karang*. Jurnal Midwifery Update (MU), 6(1), 63–71. <https://doi.org/10.32807/jmu.v6i1.179>
- Sartika, S. I., & Nurmalita, N. (2023). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dysmenorrhea pada Remaja Putri di SMA Perguruan Rakyat 2 Jakarta Timur*. MAHESA: Malahayati Health Student Journal, 3(8), 2424–2438. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i8.10727>
- Sidiqkah, A. I., Setyowati, D., & Farizi, S. Al. (2025). *Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Profesi Bidan Di Universitas Airlangga*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(1), 725–733.
- Simamora, H. G., & Pujiastuti, M. (2024). *Gambaran Pengetahuan Gizi Tentang Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja*. Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, 14(2), 913–917. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1979/1260>
- Tambunan, M. S., & Hidayat, F. (2023). *Keterkaitan dismenorea dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji*. Tarumanagara Medical Journal, 5(2), 319–324. <https://doi.org/10.24912/tmj.v5i2.24700>