

SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN *DYSMENORRHEA* PADA MAHASISWI UNIVERSITAS SRIWIJAYA



OLEH

NAMA : ANGELINA TIARA IRAWAN

NIM : 10021281722028

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2022**

SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN *DYSMENORRHEA* PADA MAHASISWI UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : ANGELINA TIARA IRAWAN
NIM : 10021281722028

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2022**

GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
SKRIPSI, Juli 2022

Angelina Tiara Irawan, Yuliarti, S.KM., M.Gizi

Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian *Dysmenorrhea* Pada Mahasiswi Universitas Sriwijaya
xvi + 91 Halaman, 15 Tabel, 5 Gambar, 10 Lampiran

ABSTRAK

Dysmenorrhea merupakan gangguan saat menstruasi yang paling sering terjadi pada remaja putri sejak mendapatkan menstruasi pertamanya. Penyebab *dysmenorrhea* adalah akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dan meningkatkan prostaglandin yang disebabkan oleh beberapa faktor dan salah satunya yaitu kandungan asam lemak trans yang terkandung dalam *fast food* atau makanan cepat saji. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis ada tidaknya hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian *dysmenorrhea* pada mahasiswi di Universitas Sriwijaya. Jenis penelitian yang digunakan dengan rancangan *cross sectional*. Sampel penelitian ini yaitu sebanyak 160 mahasiswi Universitas Sriwijaya yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Hasil analisis univariat didapatkan angka kejadian *dysmenorrhea* sebanyak 92 responden (57,5%) dan kebiasaan konsumsi *fast food* terjadi pada 108 responden (67,5%). Hasil analisis bivariat didapatkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* ($p\text{-value} = 0,0001$), riwayat keluarga ($p\text{-value} = 0,0001$), dan aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,0001$) dengan kejadian *dysmenorrhea* pada mahasiswi Universitas Sriwijaya. Tidak terdapat hubungan antara usia *menarche* ($p\text{-value} = 0,087$) dengan kejadian *dysmenorrhea* pada mahasiswi Universitas Sriwijaya. Kesimpulan penelitian ini adalah mahasiswi yang sering mengonsumsi *fast food*, aktivitas fisik yang rendah dan memiliki riwayat *dysmenorrhea* pada keluarga beresiko mengalami kejadian *dysmenorrhea*. Disarankan bagi para mahasiswi untuk mengurangi konsumsi *fast food* seperti makanan yang digoreng, produk bakeri yang mengandung margarin, memilih susu rendah lemak dan mengurangi konsumsi daging berlemak

Kata Kunci : *Dysmenorrhea, fast food*, mahasiswi

Kepustakaan : 59 (2009 – 2021)

NUTRITION
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY
THESIS, Juli 2022

Angelina Tiara Irawan, Yuliarti, S.KM., M.Gizi

The Relationship between Fast Food Consumption Habits and Dysmenorrhea Incidence in Sriwijaya University Students

xvi + 91 Pages, 15 Tables, 5 Pictures, 10 Attachments

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a disorder during menstruation that most often occurs in adolescent girls since getting their first menstruation. The cause of dysmenorrhea is due to an imbalance of the hormone progesterone and increased prostaglandins caused by several factors and one of them is the content of trans fatty acids contained in fast food or fast food. The purpose of this study was to analyze whether there is a relationship between fast food consumption habits and the incidence of dysmenorrhea in female students at Sriwijaya University. This type of research used a cross sectional design. The sample of this research is 160 Sriwijaya University students who were taken by purposive sampling technique. The results of univariate analysis showed that the incidence of dysmenorrhea is 92 respondents (57.5%) and fast food consumption habits occurred in 108 respondents (67.5%). The results of bivariate analysis showed that there is a relationship between fast food consumption habits (p-value = 0.0001), family history (p-value = 0.0001), and physical activity (p-value = 0.0001) with the incidence of dysmenorrhea in Sriwijaya University student. There is no relationship between age of menarche (p-value = 0.087) and the incidence of dysmenorrhea in Sriwijaya University students. The conclusion of this study is that female students who often consume fast food, have low physical activity and have a history of dysmenorrhea in their family are have a risk of experiencing dysmenorrhea. It is recommended for female students to reduce consumption of fast food such as fried foods, bakery products containing margarine, choosing low-fat milk and reducing consumption of fatty meats.

Keyword : Dysmenorrhea, fast food, student

Literature : 59 (2009 – 2021)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, tanggal 30 Juli 2020

Yang bersangkutan,



Angelina Tiara Irawan

NIM. 10021281722028

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN *DYSMENORRHEA* PADA MAHASISWI UNIVERSITAS SRIWIJAYA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh:

ANGELINA TIARA IRAWAN

10021281722028

Indralaya, November 2022

Pembimbing

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Dr. Misnanarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Yuliarti'.

Yuliarti, S.KM., M.Gizi
NIP 1988071020192018

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian *Dysmenorrhea* Pada Mahasiswi Universitas Sriwijaya” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 18 November 2022

Indralaya, 18 November 2022

Tim Penguji Skripsi

Ketua:

1. Indah Yuliana, S.Gz., M.Si
NIP 198804102019032018

()

Anggota:

2. Amrina Rosyada, S.KM., M.PH
NIP 199304072019032020

()


3. Yuliarti, S.KM., M.Gizi
NIP 1988071020192018


()

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Koordinator Program Studi Gizi




Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001


Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

RIWAYAT HIDUP

Nama : Angelina Tiara Irawan
NIM : 10021281722028
Tempat, tanggal lahir : Palembang, 8 Agustus 1999
Agama : Islam
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Linggarjati Sriraya 6 No. 55 RT 41 RW 15, Kec.
Plaju, Kel. Plaju Ulu, Palembang, Sumatera
Selatan
No. Telepon : 082181865533
Email : angelinatiara@gmail.com

Riwayat Pendidikan

- SMA Negeri 4 Palembang 2014 – 2017
- SMP Negeri 1 Palembang 2011 – 2014
- SD Negeri 249 Palembang 2005 – 2011

Riwayat Organisasi

1. *Public Health Youth Event 3.0*
 - Divisi Acara Lomba Film Pendek Nasional 2017
2. AIESEC in Universitas Sriwijaya
 - *Team Experience Staff in Talent Department* 2018 - 2019
 - *Organizing Committee Exchange Controller in National Project "WASH x AMIR"* 2018 - 2019
 - *Learning and Development Team Leader in Talent Department* 2019 - 2020

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian *Dysmenorrhea* pada Mahasiswi Universitas Sriwijaya”. Penulis menyadari masih adanya kekurangan dan kelemahan karena keterbatasan kemampuan, pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki.

Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu, mendukung, membimbing, memotivasi serta memberikan doanya sehingga memacu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini:

1. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
2. Ibu Fatmalina Febry, S.KM, MSi., selaku Ketua Jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
3. Ibu Yuliarti, S.KM., M.Gizi., yang telah membimbing, mengarahkan serta memberikan saran dan motivasi selama proses pembuatan skripsi.
4. Ibu Indah Yuliana S.Gz., M.Si. dan Ibu Amrina Rosyada, S.KM., M.PH., selaku dosen penguji yang telah membimbing dan memberikan saran yang mmebangun selama proses penyusunan skripsi
5. Dosen, karyawan, dan staf Fakultas Kesehatan Masyarakat yang telah membantu dalam proses perlengkapan berkas skripsi
6. Keluarga saya tercinta, Papa Yudi Irawan, S.H., M.H, Mama Dewi Anggraini, S.H., dan adik Alvin Dandi Irawan tersayang yang telah mendukung, mendoakan serta memberikan arahan
7. Teman-teman yang selalu menemani dan menyebarkan kebahagiaan masa kuliah Nina, Nia, Aulia, Dita, Sintia, dan Diah
8. Teman-teman seperjuangan program studi Gizi angkatan 2017
9. Seluruh pihak yang terlibat dalam proses penyelesaian skripsi.

Tanpa dukungan dari semua pihak, penulisan skripsi ini tentu tidak dapat terlaksana dengan baik. Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Kritik dan saran yang membangun diharapkan dapat membantu penulis agar dapat menjadi lebih baik lagi kedepannya.

Palembang, 2022

Angelina Tiara Irawan

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Angelina Tiara Irawan
NIM : 10021281722028
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian *Dysmenorrhea* Pada Mahasiswi Universitas Sriwijaya”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : Di Indralaya
Pada Tanggal : 24 November 2022
Yang menyatakan,

Angelina Tiara Irawan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Bagi Responden.....	7
1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya .	7
1.4.3 Bagi Peneliti Lain	8
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	8
1.5.1 Lingkup Keilmuan.....	8
1.5.2 Lingkup Lokasi.....	8
1.5.3 Lingkup Materi.....	8
1.5.4 Lingkup Metode	8
1.5.5 Lingkup Sasaran	8
1.5.6 Lingkup Waktu	8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja Putri	9
2.2 Menstruasi	10
2.2.1 Pengertian Menstruasi	10
2.2.2 Pengertian <i>Menarche</i>	12
2.2.3 Tanda-Tanda Menstruasi	13
2.2.4 Siklus Menstruasi	13
2.2.5 Gangguan Menstruasi	16
2.3 <i>Dysmenorrhea</i>	18
2.3.1 Pengertian <i>Dysmenorrhea</i>	18
2.3.2 Klasifikasi <i>Dysmenorrhea</i>	19
2.3.3 Patofisiologi <i>Dysmenorrhea</i>	21
2.3.4 Gejala <i>Dysmenorrhea</i>	22
2.3.5 Derajat Nyeri pada <i>Dysmenorrhea</i>	22
2.3.6 Dampak <i>Dysmenorrhea</i>	23
2.3.7 Penanganan <i>Dysmenorrhea</i>	24
2.4 Faktor-Faktor Risiko <i>Dysmenorrhea</i>	28
2.4.1 Usia <i>Menarche</i>	29
2.4.2 Stres	29
2.4.3 Periode Menstruasi	30
2.4.4 Merokok	30
2.4.5 Riwayat Keluarga	31
2.4.6 Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i>	32
2.4.7 Kegemukan	33
2.4.8 Aktivitas Fisik	33
2.5 Makanan Cepat Saji (<i>Fast Food</i>)	36
2.5.1 Konsep Makanan Cepat Saji (<i>Fast Food</i>)	36
2.5.2 Golongan Makanan Cepat Saji (<i>Fast Food</i>)	38
2.5.3 Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (<i>Fast Food</i>)	39
2.5.4 Dampak Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (<i>Fast Food</i>)	42
2.6 Kebiasaan Mengonsumsi <i>Fast Food</i> pada Remaja	43

2.7 Kerangka Teori	45
2.8 Penelitian Terdahulu.....	46
2.9 Kerangka Konsep	48
2.10 Definisi Operasional	49
2.11 Hipotesis	50
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	51
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	51
3.2.1 Populasi Penelitian	51
3.2.2 Sampel Penelitian	51
3.3 Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data	54
3.3.1 Jenis Data.....	54
3.3.2 Cara Pengumpulan Data	54
3.3.3 Alat Pengumpulan Data.....	55
3.4 Pengolahan Data	55
3.5 Validitas Data	58
3.5.1 Uji Validitas.....	58
3.5.2 Uji Reliabilitas.....	58
3.6 Analisis dan Penyajian Data	59
3.6.1 Analisis Data	59
3.6.2 Penyajian Data.....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	61
4.2 Hasil Penelitian.....	63
4.2.1 Analisis Univariat.....	63
4.2.2 Analisis Bivariat	69
BAB V PEMBAHASAN	74
5.1 Keterbatasan Penelitian	74
5.2 Pembahasan	74
5.2.1 Analisis Univariat.....	74
5.2.2 Analisis Bivariat	79
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	

6.1 Kesimpulan.....	90
6.2 Saran	91
6.2.1 Bagi Responden.....	91
6.2.2 Bagi Instansi Terkait.....	91
6.2.3 Bagi Peneliti Lain	91
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	46
Tabel 2.2 Definisi Operasional	49
Tabel 3.1 Hasil Perhitungan Sampel Berdasarkan Penelitian Terdahulu	52
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Penelitian Masing-Masing Fakultas	53
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia Mahasiswi Universitas Sriwijaya	64
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Lama Menstruasi Mahasiswi Universitas Sriwijaya	64
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kejadian <i>Dysmenorrhea</i> pada Mahasiswi Universitas Sriwijaya	65
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri <i>Dysmenorrhea</i> pada Mahasiswi Universitas Sriwijaya	65
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i> pada Mahasiswi Universitas Sriwijaya	67
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Usia <i>Menarche</i> pada Mahasiswi Universitas Sriwijaya	68
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Riwayat Keluarga pada Mahasiswi Universitas Sriwijaya	68
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik pada Mahasiswi Universitas Sriwijaya	69
Tabel 4.9 Hasil Tabulasi Silang antara Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Kejadian <i>Dysmenorrhea</i> pada Mahasiswi Universitas Sriwijaya	70
Tabel 4.10 Hasil Tabulasi Silang antara Usia <i>Menarche</i> dengan Kejadian <i>Dysmenorrhea</i> pada Mahasiswi Universitas Sriwijaya	71
Tabel 4.11 Hasil Tabulasi Silang antara Riwayat Keluarga dengan Kejadian <i>Dysmenorrhea</i> pada Mahasiswi Universitas Sriwijaya	72
Tabel 4.12 Hasil Tabulasi Silang antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Dysmenorrhea</i> pada Mahasiswi Universitas Sriwijaya	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Menstruasi	16
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	45
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	48
Gambar 4.1 Keluhan Saat Menstruasi.....	66
Gambar 4.2 Jenis <i>Fast Food</i> yang Sering Dikonsumsi.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Bimbingan/Konsultasi Skripsi
- Lampiran 2 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 3 Lembar Data Karakteristik Responden
- Lampiran 4 Kuesioner *Numeric Rating Scale*
- Lampiran 5 Kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*)
- Lampiran 6 Formulir FFQ Modifikasi
- Lampiran 7 Kaji Etik Penelitian
- Lampiran 8 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9 Output Hasil Penelitian
- Lampiran 10 Data Hasil Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa yang cukup rawan dalam proses perkembangan hidup. Akan ditemukan banyak perubahan baik itu dari segi fisik maupun psikologisnya. Salah satu tanda jika seorang anak telah memasuki masa remaja adalah adanya perubahan fisik yang disertai kematangan seksualnya dimana akan terjadi banyak hal-hal baru yang terjadi baik di luar maupun di dalam diri seorang remaja. Di masa remaja ini merupakan periode dimana seseorang telah mampu mengadakan proses reproduksi karena organ-organ reproduksinya telah mengalami pematangan. Namun, walaupun di usia remaja telah mampu mengadakan proses reproduksi belum tentu organ reproduksi individu telah siap sepenuhnya untuk bereproduksi serta dari psikis tentunya kebanyakan remaja masih belum bisa menerima perubahan signifikan yang dialaminya (Purwanti & Safitri, 2019).

Ketika seseorang telah memasuki usia remaja akan terdapat peristiwa yang disebut dengan pubertas. Pubertas merupakan peristiwa dimana terjadinya pematangan seksual, terjadinya proses pertumbuhan yang cepat, pematangan pada tulang rangka, perkembangan karakteristik seksual individu serta kemampuan fertilitas. Salah satu perubahan yang akan terjadi khususnya pada remaja putri di masa pubertas ini adalah terjadinya menstruasi pertama atau *menarche*. *Menarche* merupakan menstruasi yang pertama kali didapatkan dan disadari oleh remaja putri dan terjadi di usia antara 10 hingga 16 tahun. Menstruasi sendiri adalah sebuah peristiwa perdarahan yang berasal dari uterus akibat peluruhan dinding rahim atau endometrium. Menstruasi menjadi pertanda penting bagi seorang perempuan yang berarti telah menjadi remaja dan menuju ke proses pendewasaan. Peristiwa ini akan terus berlangsung setiap bulannya dan akan membentuk siklus yang disebut dengan siklus menstruasi. Periode menstruasi awal pada seseorang yang baru saja mendapatkan *menarche* rentan terhadap gangguan-gangguan yang dapat

mempengaruhi aktivitas sehari-hari individu. Gangguan saat menstruasi yang paling sering terjadi pada remaja putri adalah *dysmenorrhea* (Wulandari *et al.*, 2018).

Dysmenorrhea adalah gangguan akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga menimbulkan rasa nyeri. *Dysmenorrhea* dalam bahasa Inggris sering disebut juga dengan “*painful period*” artinya menstruasi yang menyakitkan. Sakit saat terjadinya *dysmenorrhea* tidak hanya di area perut bawah dan di pinggang namun dapat terasa di area panggul, paha atas bahkan ada yang merasakan hingga betis. Selain rasa nyeri akan terasa pula kram yang disebabkan oleh otot rahim yang berkontraksi saat mengeluarkan darah dari dalam rahim. *Dysmenorrhea* biasanya akan mulai terasa saat perdarahan dimulai dan akan berlangsung selama kurang lebih 48 jam. Pada umumnya *dysmenorrhea* yang terjadi pada remaja putri disebut dengan *dysmenorrhea* primer karena bukan disebabkan oleh suatu penyakit melainkan proses yang normal saat terjadinya menstruasi. Semakin dewasa usia wanita maka rasa nyeri saat haid akan semakin berkurang begitu juga pada wanita yang sudah melahirkan. Sementara *dysmenorrhea* yang disebabkan oleh adanya suatu penyakit disebut dengan *dysmenorrhea* sekunder. Pada *dysmenorrhea* sekunder rasa nyeri lebih sakit daripada *dysmenorrhea* primer dan berlangsung lebih lama. Selain itu pada *dysmenorrhea* sekunder semakin bertambahnya umur biasanya akan semakin bertambah parah (Sinaga *et al.*, 2017).

Berdasarkan data WHO diantara 90% wanita yang mengalami *dysmenorrhea*, 10% hingga 15% dari mereka mengalami *dysmenorrhea* berat. Begitu pula dengan hasil penelitian di beberapa negara ditemukan kejadian *dysmenorrhea* primer lebih dari 50%. Prevalensi kejadian *dysmenorrhea* di Amerika Serikat pada tahun 2012 adalah sebesar 59,7% untuk kategori wanita umur 12-17 tahun yang dampaknya sebesar 23,6% dari remaja putri tersebut tidak dapat melakukan aktivitas di sekolah. Hal yang sama ditemukan di Mesir yaitu pada tahun 2012 ditemukan juga kejadian *dysmenorrhea* pada remaja putri sebanyak 75%. Sementara itu di negara India, prevalensi kejadian *dysmenorrhea* ditemukan sebanyak 73,83%. Di

negara maju seperti Jepang, angka kejadian *dysmenorrhea* primer ditemukan sebesar 46% dan bahkan 27,3% diantaranya harus absen dari sekolah dan tempat kerjanya saat hari pertama menstruasi. Pada tahun 2010, hasil penelitian di China terdapat sebanyak 41,9% - 79,4% remaja putri disana mengalami *dysmenorrhea* primer. Sementara di Indonesia angka kejadian *dysmenorrhea* primer kurang lebih sekitar 54,89% (Nurwana *et al.*, 2017).

Gejala *dysmenorrhea* pada setiap individu tentunya berbeda-beda. Beberapa wanita menyatakan bahwa sebagian besar merasakan nyeri di sekitar perut, beberapa mengatakan nyeri di area punggung bawah, rasa sakit hingga ke kaki, sakit kepala, dan sakit di daerah vagina. Pada beberapa wanita juga dapat terjadi gejala gangguan gastrointestinal seperti mual, muntah, merasa kembung, hingga diare. Gejala terparah yang dapat dialami oleh penderita *dysmenorrhea* adalah merasakan sakit hingga pingsan (Chen *et al.*, 2018).

Dysmenorrhea utamanya dapat berdampak kepada kehidupan sehari-hari seorang wanita. Beberapa wanita yang mengalami *dysmenorrhea* mengaku tidak dapat duduk, berdiri atau pun berjalan dengan nyaman karena rasa nyeri yang mereka rasakan. Beberapa juga bahkan tidak dapat meninggalkan rumah dan meringkuk di atas tempat tidur. *Dysmenorrhea* juga memicu terjadinya absentisme dimana penderitanya tidak mampu menghadiri kegiatan belajar mengajar, bekerja, aktivitas sosial, meninggalkan pekerjaan rumah dan tanggung jawab lainnya. Penderita *dysmenorrhea* juga merasa bahwa diri mereka mudah untuk terkena efek samping karena mereka harus mengonsumsi obat jika merasa tidak tahan dengan rasa nyeri haid. Cara lain yang sering ditempuh oleh seorang wanita untuk meredakan rasa nyeri adalah dengan menggunakan *heating pads*, namun dampak buruk yang dapat timbul akibat sering menggunakan ini adalah terdapat bekas atau tanda seperti bekas terbakar pada area kulit (Chen *et al.*, 2018).

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hailemeskel *et al.* (2016), dampak dari *dysmenorrhea* terhadap performa akademik pada mahasiswi di Ethiopia ditemukan bahwa sebanyak 80% mahasiswa tidak dapat datang ke

tempat belajar mengajar, 66.8% dilaporkan tidak dapat berkonsentrasi di dalam kelas, 56.3% absen dari kelas, 47.4% dilaporkan merasa dirugikan karena tidak dapat berpartisipasi di kelas, 37.8% merasa terbatas untuk berpartisipasi di kegiatan olahraga, 31.7% merasa susah untuk bepergian bersama teman-teman dan sebanyak 21% dilaporkan tidak mampu untuk mengerjakan tanggung jawab pekerjaan rumah.

Gangguan menstruasi *dysmenorrhea* diyakini sebagai salah satu ciri dari penyakit endometriosis. Endometriosis merupakan penyakit yang dapat menyebabkan infertilitas atau tidak mampu untuk menghasilkan keturunan. Walaupun *dysmenorrhea* dapat terjadi setiap masa menstruasi tiba dan dianggap telah menjadi bagian dari hidup penderitanya, namun hal ini tentunya tetap membutuhkan perhatian karena artinya setiap wanita dengan *dysmenorrhea* beresiko untuk mengalami infertilitas dan penurunan kualitas hidup. Terdapat beberapa faktor yang dianggap menjadi faktor resiko terjadinya *dysmenorrhea* yaitu riwayat keluarga dengan *dysmenorrhea*, usia *menarche*, periode menstruasi yang lama, kebiasaan olahraga, konsumsi makanan, kegemukan, merokok dan stres (Silaen *et al.*, 2019).

Dysmenorrhea paling sering terjadi pada remaja putri. Faktor resiko yang memicu terjadinya *dysmenorrhea* pada remaja putri salah satunya adalah pola atau kebiasaan makan. Jenis makanan yang dapat menyebabkan terjadinya *dysmenorrhea* pada remaja putri adalah makanan cepat saji atau yang dikenal juga dengan istilah *fast food*. Alasan mengapa banyak remaja yang gemar mengonsumsi makanan cepat saji adalah karena tidak membutuhkan waktu yang lama untuk disajikan, mudah didapatkan bahkan sekarang banyak tempat makan makanan cepat saji dengan harga yang terjangkau sehingga mengundang banyak kaum remaja untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Alasan lain yang sering dikatakan oleh remaja adalah karena mereka tidak waktu untuk mengolah makanan dan keluarga yang sibuk dengan urusan masing-masing sehingga mengharuskan mereka untuk pergi atau memesan makanan di restoran cepat saji. Namun sangat disayangkan para remaja masih kurang peduli dan tidak tahu akan dampak dari mengonsumsi makanan cepat saji yang sering mereka beli. Salah satu dampaknya adalah *dysmenorrhea*

dimana makanan cepat saji mengandung asam lemak trans yang merupakan radikal bebas sehingga dapat merusak fosfolipid, yaitu yang menyediakan asam arakidonat untuk kemudian disintesis menjadi prostaglandin. *Fast food* juga memiliki kandungan kalori, lemak, gula yang tinggi serta serat yang rendah. Asam lemak pada *fast food* menghambat metabolisme progesteron sehingga terjadi peningkatan prostaglandin yang akan memicu timbulnya rasa nyeri atau *dysmenorrhea* (Indahwati *et al.*, 2017).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Praja (2019) terhadap mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sriwijaya angkatan 2016, berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan bahwa kebiasaan konsumsi *fast food* atau makanan cepat saji memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian *dysmenorrhea* ($p=0.0005$). Adapun penelitian oleh Tsamara *et al.* (2020) terhadap mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Tanjungpura, dengan hasil penelitian menunjukkan kejadian *dysmenorrhea* primer yang tinggi terjadi pada responden yang sering mengonsumsi makanan cepat saji yaitu sebanyak 89.7% (26 orang), sehingga hasil *p-value* sebesar 0.000 yang artinya terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan *dysmenorrhea* primer pada mahasiswa.

Universitas Sriwijaya merupakan salah satu perguruan tinggi negeri yang berada di Indonesia tepatnya di provinsi Sumatera Selatan. Dengan letak kampus yang berada di dua daerah yaitu Kampus Indralaya, Ogan Ilir dan Kampus Bukit Besar, Palembang. Terdapat sepuluh fakultas di Universitas Sriwijaya antara lain Fakultas Ekonomi, Fakultas Hukum, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Fakultas Teknik, Fakultas Kedokteran, Fakultas Pertanian, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam dan Fakultas Ilmu Komputer.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 11 mahasiswa di Universitas Sriwijaya, sebanyak 9 orang (81.8%) mengalami *dysmenorrhea* dengan keluhan merasa nyeri pada perut bagian bawah, pinggang, pinggul hingga punggung bagian bawah. 11 orang (100%)

mahasiswi menyatakan mengonsumsi makanan cepat saji dengan jenis yaitu seperti *fried chicken*, *burger*, kentang goreng, *nugget* ayam, mie instan, dan kopi instan. Mahasiswi juga cenderung gemar mengunjungi kafe di sekitar kampus atau pun di tengah kota. Adanya bukti bahwa terdapat mahasiswi mengalami *dysmenorrhea*, kurangnya paparan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dan gizi, faktor pergaulan, kemampuan finansial dan gaya hidup di antara mahasiswi tersebut menjadi latar belakang peneliti memilih sasaran penelitian ini mahasiswi Universitas Sriwijaya. Sehingga berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian *Dysmenorrhea* pada Mahasiswi Universitas Sriwijaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Faktor risiko dari *dysmenorrhea* antara lain riwayat keluarga, usia *menarche*, periode menstruasi, kebiasaan konsumsi *fast food*, kegemukan, merokok dan stres. Dampak yang timbul jika *dysmenorrhea* tidak diberi penanganan khusus dan dibiarkan terus menerus adalah penurunan produktivitas pada perempuan, tingginya frekuensi absensi di sekolah, kampus maupun tempat kerja, serta terjadinya endometriosis dan penurunan kualitas hidup (Chen *et al.*, 2018).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan kejadian *dysmenorrhea* pada mahasiswi di Universitas Sriwijaya.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis ada tidaknya hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian *dysmenorrhea* pada mahasiswi di Universitas Sriwijaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi gambaran kejadian *dysmenorrhea* pada Mahasiswi di Universitas Sriwijaya.
- 2) Mengidentifikasi frekuensi konsumsi *fast food* pada Mahasiswi di Universitas Sriwijaya.
- 3) Mengidentifikasi gambaran usia *menarche* pada Mahasiswi di Universitas Sriwijaya.
- 4) Mengidentifikasi gambaran riwayat keluarga dengan *dysmenorrhea* pada Mahasiswi di Universitas Sriwijaya.
- 5) Mengidentifikasi gambaran aktivitas fisik pada Mahasiswi di Universitas Sriwijaya.
- 6) Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian *dysmenorrhea* pada Mahasiswi di Universitas Sriwijaya.
- 7) Menganalisis hubungan usia *menarche* dengan kejadian *dysmenorrhea* pada Mahasiswi di Universitas Sriwijaya.
- 8) Menganalisis hubungan riwayat keluarga dengan kejadian *dysmenorrhea* pada Mahasiswi di Universitas Sriwijaya.
- 9) Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *dysmenorrhea* pada Mahasiswi di Universitas Sriwijaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam mengetahui faktor apa saja yang menyebabkan mahasiswi mengalami *dysmenorrhea* (nyeri saat haid) sehingga dapat dijadikan referensi untuk mengatasi dan memberikan pengetahuan kepada mahasiswi.

1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan referensi studi pustaka bagi mahasiswa/i Fakultas Kesehatan Masyarakat serta dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya.

1.4.3 Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar ataupun penunjang bagi penelitian terkait dengan faktor risiko yang dapat memicu kejadian *dysmenorrhea*.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Keilmuan

Ruang lingkup keilmuan atau batasan ilmu dalam penelitian ini adalah Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi.

1.5.2 Lingkup Lokasi

Penelitian ini akan dilaksanakan secara *online* dikarenakan pandemi sehingga tidak memungkinkan penelitian dilaksanakan secara tatap muka.

1.5.3 Lingkup Materi

Membahas mengenai hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian *dysmenorrhea* pada mahasiswi di Universitas Sriwijaya.

1.5.4 Lingkup Metode

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*.

1.5.5 Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian adalah mahasiswi aktif di Universitas Sriwijaya yang telah mendapatkan menstruasi.

1.5.6 Lingkup Waktu

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juni - Agustus 2022

DAFTAR PUSTAKA

- Akmaliah, L., & Nurmiyati, T. (2016). Age of Menarche, Fast Food Consumption and Primary Dysmenorrhea On Teenagers. *Jurnal Bina Cendekia Kebidanan*, 2(1), 157–163. <http://www.jurnal.akbidbinahusada.ac.id/index.php/2015-11-01-18-08-45/volume-1-no1-april-2016/18-age-of-menarche,-fast-food-consumption-and-primary-dysmenorrhea-on-teenagers?showall=1>
- Al-saad, E. (2016). Causes And Effects Of Fast Food. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 5(4), 279–280. <https://www.ijstr.org/final-print/apr2016/Causes-And-Effects-Of-Fast-Food.pdf>
- Alghamdi, F., Al-Zahrani, A., & Alabdulaziz, H. (2019). Associated Factors and Outcomes of Dysmenorrhea Among Female Nursing Students at King Abdulaziz University. *American Journal of Nursing Science*, 8(1), 18–25. <https://doi.org/10.11648/j.ajns.20190801.13>
- Ammar, U.R. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 37–49. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49>
- Angelia, L. M., Sitorus, R. J., & Etrawati, F. (2017). Model Prediksi Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi SMA Negeri Di Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 10–18. <https://doi.org/10.26553/jikm.2017.8.1.10-18>
- Anisa, M. V. (2015). The Effect of Exercise on Primary Dysmenorrhea. *Jurnal Majority*, 4(2), 60–65. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/527>
- Anwar, C. R. (2017). Fast Food: Gaya Hidup dan Promosi Makanan Siap Saji. *ETNOSIA : Jurnal Etnografi Indonesia*, 1(2), 54–65. <https://doi.org/10.31947/etnosia.v1i2.1615>
- Apriyanti, F., Harmia, E., & Andriani, R. (2018). Hubungan status gizi dan usia menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Bangkinang Kota Tahun 2018. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 3(2), 49–58.
- Azagew, A. W., Kassie, D. G., & Walle, T. A. (2020). Prevalence of primary dysmenorrhea, its intensity, impact and associated factors among female students' at Gondar town preparatory school, Northwest Ethiopia. *BMC Women's Health*, 20(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0873-4>
- Chen, C. X., Draucker, C. B., & Carpenter, J. S. (2018). What women say about their dysmenorrhea: A qualitative thematic analysis. *BMC Women's Health*, 18(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0538-8>
- Devi, N. (2012). *Gizi Saat Sindrom Menstruasi*. Penerbit PT Bhuana Ilmu Populer.
- Fadjriyaty, T., & Samaria, D. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Dismenorea Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3), 208. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i3.551>
- Fatmawati, E., & Aliyah, A. H. (2020). Hubungan Menarche dan Riwayat Keluarga dengan Dismenore (Nyeri Haid). *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(1), 12–20. <https://jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/JMM/article/download/92/61/>
- Fatmawati, M., Riyanti, E., & Widjanarko, B. (2016). Perilaku Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore (Studi Kasus pada Siswi SMK Negeri 11 Semarang).

- Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(3), 1036–1043. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Gebeyehu, M. B., Mekuria, A. B., Tefera, Y. G., Andarge, D. A., Debay, Y. B., Bejiga, G. S., & Gebresillassie, B. M. (2017). Prevalence, Impact, and Management Practice of Dysmenorrhea among University of Gondar Students, Northwestern Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Reproductive Medicine*, 2017, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2017/3208276>
- Hailemeskel, S., Demissie, A., & Assefa, N. (2016). Primary Dysmenorrhea Magnitude, Associated Risk Factors, and its Effect on Academic Performance: Evidence from Female University Students in Ethiopia. *International Journal of Women's Health*, 8, 489–496. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S112768>
- Harzif, A. K., Silvia, M., & Wiweko, B. (2018). *Fakta-Fakta Mengenai Menstruasi pada Remaja*. Medical Research Unit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Herawati, R. (2017). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid. *DIII Kebidanan UPP*, 161–172. <http://e-journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1382>
- Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Prevalence and Risk Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Chinese Female University Students: A Cross-sectional Study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(1), 15–22. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.09.004>
- Indahwati, A. N., Muftiana, E., & Purwaningroom, D. L. (2017). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 1(2), 7–13. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v1i2.2017.4>
- Irianti, B. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Menara Ilmu*, 12(10), 8–13. <https://doi.org/10.33559/mi.v12i10.1007>
- Ismalia, N., Larasati, T., & Warganegara, E. (2019). Hubungan Gaya Hidup dengan Dismenore Primer pada Wanita Dewasa Muda. *J Agromedicine*, 6(1), 99–104. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/2259>
- Jahang, R. S., Wahyuningsih, S., & Rahmuniyati, M. E. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Penggunaan Layanan Delivery Makanan Online Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Gizi Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(2), 199. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i2.374>
- Juwita, S. (2019). Dukungan Ibu dengan Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 1(2), 166–175. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKA/article/download/582/602>
- Kusumawati, I., & Aniroh, U. (2020). Konsumsi Makanan Siap Saji Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Dismenore Pada Remaja. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.35473/jhhs.v2i2.53>
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79–84. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1040>
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dan

- Kualitas Tidur dengan Dismenorea pada Mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2), 48. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018>
- Manuaba, I. (2010). Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: Arcan.
- Masluroh, & Karlina, I. (2018). Hubungan Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Antara Kebidanan*, 1(2), 75–79. <http://ojs.abdinusantara.ac.id/index.php/antarakebidanan/article/view/10>
- Masruroh, N. Fitri, N. (2019). Hubungan Kejadian Dismenore Dengan Asupan Fe (Zat Besi) Pada Remaja Putri. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(1), 23–27.
- Mulyati, S., & Sasnitiari, N. N. (2019). Pengaruh Pola Aktivitas Fisik dan Status Gizi Terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Kesehatan*, 11(1), 318–325.
- Nurdin, R., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*, 7(1), 43–52. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/Preventif/article/view/5818>
- Nurfadillah, H., Sri, M., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256. <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/Senan/article/view/8263>
- Nurma, D. A. (2018). *Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Strata-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Tahun 2018* [Universitas Sriwijaya]. <https://repository.unsri.ac.id/506/>
- Nurwana, Sabili, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 1–14. <http://ojs.uho.ac.id/index.php/JIMKESMAS/article/view/2873>
- Nuzula, F., Oktaviana, M. (2016). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI AKADEMI KESEHATAN RUSTIDA BANYUWANGI. *International Journal of Multiphase Flow*, 53(5), 3384–3391. <https://doi.org/10.1103/PhysRevE.49.126>
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal IKESMA*, 14(2), 144–153. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/IKESMA/article/download/10459/6690/>
- Pejčić, A., & Jankovic, S. (2016). Risk Factors for Dysmenorrhea Among Young Adult Female University Students. *Ann Ist Super Sanità*, 52(1), 98–103. https://doi.org/10.4415/ANN_16_01_16
- Praja, W. N. (2019). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Sriwijaya Angkatan 2016* [Universitas Sriwijaya]. <https://repository.unsri.ac.id/23598/>
- Pramardika, D. D., & Fitriana. (2019). *Panduan Penanganan Dismenore*. Penerbit Deepublish.
- Pratiwi, H., & Rodiani, R. (2015). Obesitas sebagai Resiko Pemberat Dismenore pada Remaja. *Jurnal Majority*, 4(9), 93–97. https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=obesitas+seba

gai+resiko+pemberat+dismenore&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3D40OcSJ
kpc-0J

- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.
- Purwanti, A. S., & Safitri, R. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Dysmenorrhea Primer Pada Atlet dan Non Atlet Renang Remaja Putri Usia 12 - 16 Tahun Di Club Orca Gajahyana Kota Malang. *Jurnal Siklus*, 08(02), 116–121. <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/1344>
- Rahayu, A., Pertiwi, S., Patimah, S., & Kunci, K. (2017). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017. *Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017*.
- Rahmadhayanti, E., & Rohmin, A. (2016). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Dismenorrhea Primer pada Remaja Putri Kelas XI SMA Negeri 15 Palembang. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 255. <https://doi.org/10.26630/jk.v7i2.197>
- Rosvita, N. C., Widajanti, L., Pangestuti, D. R., & Rosvita, N. C. (2018). Hubungan Tingkat Konsumsi Kalsium, Magnesium, Status Gizi (IMT/U), Dan Aktivitas Fisik Dengan Kram Perut Saat Menstruasi Primer Pada Remaja Putri (Studi Di Sekolah Menengah Atas Kesatrian 2 Kota Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 519–525. <http://ejurnal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- S. Notoadmodjo. (2012). *PENDIDIKAN DAN PERILAKU KESEHATAN*. JAKARTA: PT Rineka Cipta (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Sari, S. E., Kartasurya, M. I., & Pangestuti, D. R. (2018). Anemia dan Aktivitas Fisik yang Ringan Mempengaruhi Faktor Risiko Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(5), 437–444. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jkm.v6i5.22068>
- Septiyani, T., & Simamora, S. (2021). Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Wanita. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, 2(2), 88. <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54327>
- Septriana, M. (2019). *Hubungan Paparan Asap Rokok dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Universitas Sriwijaya* [Universitas Sriwijaya]. https://repository.unsri.ac.id/2938/2/RAMA_13201_10011181520008_8886630017_01_front_ref.pdf
- Sholihah, D. M. (2019). Hubungan antara Aktivitas Olahraga, Riwayat Keluarga dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Dismenore. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 7(2), 129. <https://doi.org/10.20473/jbe.v7i22019.129-136>
- Silaen, R. M., Ani, L. S., & Putri, W. C. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), 1–6. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/55489>
- Sinaga, E., Saribanon, N., Saadah, S., Salamah, U., Murti, Y., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. In *Universitas Nasional*. <http://ppi.unas.ac.id/wp-content/uploads/2017/06/BUKU-MANAJEMEN-KESEHATAN-MENSTRUASI-OKE.pdf>

- Sitiyaroh, N., Dana, K., & Lia, S. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Prodi S1 Keperawatan di Stikes Abdi Nusantara. *Jurnal Antara Kebidanan*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.37063/ak.v3i2.696>
- Soesilowati, R., & Annisa, Y. (2016). Pengaruh Usia Menarche Terhadap Terjadinya Dismenore Primer Pada Siswi Mts Maarif Nu Al Hidayah Banyumas. *Jurnal Ilimah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 14(3), 8–14. <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/medisains/article/view/1613/2121>
- Soviyati, E., & Nurjannah, S. (2019). Hubungan Pengetahuan Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenorrhoe Pada Siswi Kelas VII di SMPN 2 Jalaksana Kecamatan Jalaksana Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 10(1), 28–33. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v10i1.80>
- Sulistiyanti, A., & Ayu Jifaniata, A. (2021). Tingkat Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pubertas pada Siswi SMP Negeri 1 Sukoharjo. *Infokes*, 11(1), 41–48. <https://ojs.uadb.ac.id/index.php/infokes/article/view/1046>
- Suryani, Aprianti, R., & Ningrum, C. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea pada Mahasiswi Stikes Tri Mandiri Sakti Kota Bengkulu. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 3(3), 200–208. <https://doi.org/10.37792/midwifery.v3i3.873>
- Sutrisno, Pratiwi, D. C., Istiqomah, Baba, K. J., Rifani, L. E., & Ningtyas, M. A. (2018). Edukasi Bahaya Junk Food (Makanan dan Snack) dan Jajan Sembarangan dikalangan Remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1), 7–10. <https://doi.org/10.30994/10.30994/volliss1pp16>
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/8543/4834>
- Valoka, A. D. (2017). *Dampak Negatif Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Tubuh Manusia Di Kota Bandung Melalui Still Life Photography* [Universitas Pasundan]. <http://repository.unpas.ac.id/28077/>
- Vilšinskaitė, D. S., Vaidokaitė, G., Mačys, Ž., & Bumbulienė, Ž. (2019). The risk factors of dysmenorrhea in young women. *Wiadomości Lekarskie (Warsaw, Poland : 1960)*, 72(6), 1170–1174. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31175722/>
- Wibawati, F. H. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi di SMK Kesehatan Pelita Kabupaten Bogor. *Jurnal Ilmiah Wijaya*, 13(2), 1–10. <https://jurnalwijaya.com/index.php/jurnal/article/view/152>
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245)
- Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2018). Gambaran Kejadian dan Manajemen Dismenore pada Remaja Putri di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau*, Vol 5(2), Hal 468-476. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/21161/20477>