

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMK MIGAS MUHAMMADIYAH CILACAP

Melina Eka Saputri¹, Mulyaningsih²

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email Korespondensi: melinaeka08051988@gmail.com

ABSTRAK

Dismenorea merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan dismenorea adalah kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Tujuan: Mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMK Migas Muhammadiyah Cilacap. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 93 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk mengukur kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri dismenorea. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank*. Sebanyak 53 responden (57,0%) memiliki kebiasaan konsumsi makanan cepat saji kategori rendah dan 40 responden (43,0%) kategori tinggi. Sebagian besar responden mengalami dismenorea dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 48 responden (51,6%). Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai $p = 0,227$ dan $p\text{-value} = 0,029$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea. Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMK Migas Muhammadiyah Cilacap dengan kekuatan hubungan lemah dan arah positif.

Kata Kunci: *Dismenorea, Makanan cepat saji, Remaja putri.*

ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the reproductive health problems commonly experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities. One factor that is suspected to be associated with dysmenorrhea is the habit of consuming fast food. Objective: To determine the relationship between fast-food consumption habits and the incidence of dysmenorrhea among adolescent girls at SMK Migas Muhammadiyah Cilacap. This study used a quantitative analytic observational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 93 adolescent girls selected using simple random sampling. Data were collected using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) to assess fast-food consumption habits and the Numeric Rating Scale (NRS) to measure dysmenorrhea pain intensity. Data were analyzed using the

Spearman Rank correlation test A total of 53 respondents (57.0%) had low fast-food consumption habits, while 40 respondents (43.0%) had high consumption habits. Most respondents experienced moderate dysmenorrhea pain, with 48 respondents (51.6%). The Spearman Rank test showed a correlation coefficient of $p = 0.227$ and $p\text{-value} = 0.029$ ($p < 0.05$), indicating a significant positive relationship between fast-food consumption habits and dysmenorrhea. There was a significant relationship between fast-food consumption habits and the incidence of dysmenorrhea among adolescent girls at SMK Migas Muhammadiyah Cilacap, with a weak positive correlation.

Keywords: Adolescent girls, Dysmenorrhea, Fast food

PENDAHULUAN

Istilah remaja dikenal sebagai *adolescence*, yang berasal dari bahasa Latin *adolescere* dengan kata benda *adolescentia*, yang bermakna proses pertumbuhan menuju kedewasaan atau tahap perkembangan menjadi dewasa. Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Batubara dkk., 2025). Pubertas menjadi salah satu tahapan utama dalam fase ini karena melibatkan pematangan biologis yang mencakup perubahan pada ciri seksual primer maupun sekunder (Hamilaturroyya dkk., 2025).

Berdasarkan laporan Statistik Pemuda Indonesia yang diterbitkan oleh Badan Pusat Statistik, jumlah penduduk usia muda di Indonesia mencapai kurang lebih 64,22 juta jiwa, atau sekitar seperlima dari total populasi nasional. (Badan Pusat Statistik, 2024). Pada tingkat provinsi, hasil Sensus Penduduk tahun 2024 memperlihatkan bahwa Provinsi Jawa Tengah memiliki jumlah penduduk usia 10–19 tahun sekitar 5,5 juta jiwa, yang terdiri atas sekitar 2,72 juta jiwa pada kelompok usia 10–14 tahun dan 2,79 juta jiwa pada kelompok usia 15–19 tahun (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2024). Sementara itu, pada cakupan wilayah yang lebih spesifik, Kabupaten Cilacap tercatat memiliki total penduduk sekitar 2,04 juta jiwa pada tahun 2024. Dari jumlah tersebut, sekitar 136.890 jiwa berada pada rentang usia 15–19 tahun dan 155.090 jiwa termasuk kelompok usia 20–24 tahun, yang merepresentasikan populasi remaja hingga dewasa muda (Darmawan, 2024).

Pada remaja perempuan, masa pubertas ditandai dengan terjadinya perubahan seksual primer yang diawali dengan munculnya menstruasi pertama. Menstruasi adalah proses fisiologis yang terjadi pada wanita dan beberapa hewan betina, di mana lapisan dalam rahim (endometrium) yang telah menebal sebagai persiapan untuk kemungkinan kehamilan, luruh dan keluar dari tubuh melalui vagina (Herien, 2024). Salah satu permasalahan kesehatan reproduksi yang umum dialami remaja putri adalah gangguan menstruasi, khususnya *dismenorea*. *Dismenorea* primer didefinisikan sebagai nyeri menstruasi yang muncul sebelum atau selama periode haid tanpa adanya kelainan patologis yang teridentifikasi pada organ reproduksi (Rindasari Munir dkk., 2025).

Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga menunjukkan bahwa lebih dari 50% wanita di berbagai negara mengalami *dismenorea* dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Di beberapa negara, prevalensi *dismenorea* dilaporkan cukup tinggi, seperti di Swedia sebesar 72%, Amerika Serikat 90%, Kuwait 85,6%, dan Indonesia sebesar 64,5%, dengan lebih dari separuh kasus termasuk dalam kategori *dismenorea* berat (BRIN, 2024). Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2022), prevalensi *dismenorea* di Indonesia tercatat sebesar 72,89%, di mana sekitar 54% di antaranya dialami oleh remaja putri (Trianingsih dkk., 2026). Sementara itu, berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2021, persentase kejadian *dismenorea* di wilayah Jawa Tengah tercatat sebesar 56% (Jati & Widayati, 2024). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2021,

prevalensi kejadian dismenorea di Kabupaten Cilacap tercatat sebesar 52,1% (Nabila & Azizah, 2025).

Pola konsumsi pangan remaja Indonesia saat ini cenderung mengalami pergeseran ke arah yang kurang sehat. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (2023) yang dipublikasikan oleh Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, sebanyak 68,1% penduduk usia 15-19 tahun hanya mengonsumsi satu sampai dua porsi buah per hari dalam seminggu, dan 14,8% di antaranya bahkan tidak mengonsumsi buah dan sayur sama sekali. Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada kelompok usia tersebut sejalan dengan tingginya kecenderungan remaja mengonsumsi makanan cepat saji sebagai pengganti makanan bergizi seimbang.

Fenomena ini diperkuat oleh hasil survei nasional Jakpat yang dirilis pada Januari 2025, yang menunjukkan bahwa sekitar 49% Generasi Z di Indonesia mengonsumsi fast food sebanyak 1-2 kali per minggu, 24% mengonsumsinya 3-4 kali per minggu, dan 12% di antaranya bahkan mengonsumsi makanan cepat saji setiap hari. Tingginya frekuensi konsumsi tersebut tidak terlepas dari berbagai faktor pendorong, di antaranya pengaruh teman sebaya, iklan makanan cepat saji, dan akses mudah ke gerai makanan cepat saji, serta persepsi remaja bahwa makanan tersebut keren dan modern (Yonatan, 2025).

Tingginya frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja menjadi perhatian penting karena makanan jenis ini umumnya tinggi kandungan lemak jenuh, gula, dan garam, namun rendah serat, vitamin, dan mineral. Pola konsumsi semacam ini diduga berkontribusi terhadap berbagai gangguan kesehatan reproduksi pada remaja putri, termasuk peningkatan risiko dismenorea, karena ketidakseimbangan asupan gizi dapat memengaruhi produksi hormon prostaglandin yang berperan dalam terjadinya nyeri saat menstruasi (Ayu dkk., 2025).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ayu et al., (2025) terhadap 54 remaja putri menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dalam kategori sering, yaitu sebanyak 29 orang (53,7%), sedangkan 25 orang (46,3%) berada dalam kategori jarang. Kemudian hasil penelitian yang dilakukan oleh Idayati & Desi Arimadiyanti (2026) menunjukkan bahwa dari 85 responden, sebagian besar remaja putri memiliki perilaku konsumsi makanan cepat saji dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 57 orang (67,1%). Adapun 18 responden (21,2%) termasuk dalam kategori baik dan 10 responden (11,8%) berada pada kategori kurang. Temuan ini mengindikasikan bahwa konsumsi makanan cepat saji tergolong cukup tinggi dan telah menjadi bagian dari pola makan sehari-hari sebagian besar remaja putri, bukan hanya dikonsumsi pada waktu tertentu saja.

Penelitian yang dilakukan pada santri putri di pondok pesantren oleh Mona et al., (2025) menunjukkan bahwa di antara berbagai faktor yang diteliti, konsumsi makanan cepat saji terbukti menjadi faktor yang paling dominan berhubungan dengan kejadian dismenoreaa, dengan nilai wald sebesar 46,848 yang menunjukkan kekuatan hubungan paling besar dibandingkan faktor lainnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa pola makan yang tinggi lemak jenuh, rendah serat, dan mengandung bahan tambahan seperti pengawet serta penyedap rasa sintetis, sebagaimana umumnya terdapat dalam makanan cepat saji, dapat memengaruhi proses inflamasi dan produksi prostaglandin dalam tubuh, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap timbulnya nyeri haid (dismenorea). Hal ini memperkuat pentingnya untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenoreaa pada kelompok remaja putri di lokasi penelitian yang berbeda, seperti pada siswi sekolah menengah kejuruan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMK Migas Muhammadiyah Cilacap pada bulan Maret 2026, diketahui bahwa jumlah keseluruhan peserta didik sebanyak 440 siswa, yang terdiri atas 286 siswa laki-laki dan 154 siswa perempuan dengan rentang usia 15–19 tahun. Pengumpulan data awal dilakukan terhadap 15 siswi melalui pengisian kuesioner berbasis *google form*. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami

dismenorea, yaitu sebanyak 13 dari 15 siswi. Tingkat nyeri yang dirasakan bervariasi, meliputi 4 siswi dengan kategori nyeri berat, 6 siswi nyeri sedang, dan 3 siswi nyeri ringan, sedangkan 2 siswi lainnya menyatakan tidak mengalami nyeri haid.

Selain itu, seluruh responden pada studi pendahuluan ini melaporkan pernah mengonsumsi makanan cepat saji. Sebanyak 12 dari 15 siswi menyatakan frekuensi konsumsi makanan cepat saji berkisar 2–3 kali per minggu, sementara siswanya mengonsumsi sekitar satu kali dalam seminggu. Alasan utama yang mendasari kebiasaan tersebut adalah kepraktisan dalam penyajian serta cita rasa yang dianggap menarik dan sesuai dengan preferensi remaja.

Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan di atas peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian guna menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMK Migas Muhammadiyah Cilacap.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analitik observasional. Pendekatan yang digunakan adalah cross-sectional (potong lintang), di mana pengukuran variabel independen (kebiasaan konsumsi makanan cepat saji) dan variabel dependen (kejadian dismenorea) dilakukan secara bersamaan pada satu titik waktu. Pemilihan desain cross-sectional didasarkan pada pertimbangan efisiensi waktu dan biaya, serta kesesuaiannya dengan tujuan penelitian untuk mengidentifikasi hubungan (asosiasi) antara dua variabel pada populasi yang sama, tanpa manipulasi terhadap variabel penelitian (Sugiyono, 2021). Penelitian ini akan dilaksanakan di SMK Migas Muhammadiyah Cilacap, yang berlokasi di Kabupaten Cilacap, Provinsi Jawa Tengah. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi perempuan di SMK Migas Muhammadiyah Cilacap yang telah mengalami menstruasi (*post-menarche*). Berdasarkan data administrasi sekolah pada tahun ajaran 2025/2026, jumlah siswi perempuan di sekolah tersebut adalah sekitar 115 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah teknik penentuan sampel yang memastikan bahwa seluruh anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi bagian dari sampel penelitian (Subhaktiyasa, 2024). Sampel adalah bagian dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan oleh peneliti. Penentuan besar sampel menggunakan rumus Slovin dengan batas toleransi kesalahan (e) sebesar 5% atau 0,05: Dengan demikian, besar sampel minimal yang diperlukan adalah 89 responden. Untuk mengantisipasi kemungkinan *drop-out* atau data tidak lengkap, peneliti menetapkan sampel sebesar 93 responden. Pengambilan sampel ini dengan cara memilih secara acak menggunakan alat bantu digital *spin wheel* dari 115 populasi dipilih 93 sampel untuk menjadi responden.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Migas Muhammadiyah Cilacap, salah satu sekolah menengah kejuruan yang berada di wilayah Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah. Sekolah ini memiliki populasi peserta didik yang cukup beragam, peserta didik perempuan di sekolah ini berada pada rentang usia remaja pertengahan hingga akhir, yaitu antara 15 sampai 19 tahun, suatu periode perkembangan yang secara biologis ditandai dengan kematangan fungsi reproduksi dan siklus menstruasi yang mulai teratur, namun di sisi lain juga rentan mengalami gangguan menstruasi seperti dismenore akibat aktivitas hormonal yang masih dalam proses stabilisasi.

Karakteristik lingkungan sekolah yang berada di kawasan industri turut memengaruhi pola hidup dan kebiasaan konsumsi peserta didik, termasuk kecenderungan mengonsumsi

makanan cepat saji (*fast food*) yang mudah dijangkau di sekitar lingkungan sekolah maupun tempat tinggal.

Penelitian dilakukan pada peserta didik putri dengan jumlah responden sebanyak 93 orang yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk mengukur kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri dismenore yang dirasakan responden.

Karakteristik Responden Penelitian

Populasi terjangkau dalam penelitian ini berjumlah 115 peserta didik putri di SMK Migas Muhammadiyah Cilacap. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin, jumlah sampel minimal yang dipersyaratkan adalah 89 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Simple Random Sampling*, dan setelah proses pengumpulan data serta pemeriksaan kelengkapan kuesioner, data yang berhasil dikumpulkan dan memenuhi kriteria inklusi berjumlah 93 responden, melampaui jumlah sampel minimal yang dipersyaratkan sehingga presisi estimasi statistik pada penelitian ini menjadi lebih baik. Karakteristik responden yang dianalisis pada bagian ini meliputi usia, status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), usia menarche, dan keteraturan siklus menstruasi.

Tabel.4 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

No	Kategori Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	15 tahun	4	4,3
2	16 tahun	22	23,7
3	17 tahun	44	47,3
4	18 tahun	13	14,0
5	19 tahun	10	10,8
Total		93	100,0

Sumber: Data primer, diolah dengan SPSS (2026)

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 93 responden, sebaran usia terbanyak berada pada usia 17 tahun sebanyak 44 responden (47,3%), diikuti usia 16 tahun sebanyak 22 responden (23,7%). Hasil perhitungan statistik deskriptif menunjukkan nilai rerata (mean) usia responden sebesar 17,03 tahun, nilai tengah (median) 17 tahun, modus 17 tahun, dan standar deviasi sebesar 0,99, dengan rentang usia 15 hingga 19 tahun. Nilai standar deviasi yang kecil dibandingkan rerata menunjukkan bahwa sebaran usia responden relatif homogen dan terkonsentrasi pada kelompok usia remaja akhir, yang secara fisiologis merupakan periode puncak kematangan siklus ovulasi dan produksi prostaglandin endometrium.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT)

No	Kategori IMT	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kurus	19	20,4
2	Normal	63	67,7
3	Gemuk	11	11,8
Total		93	100,0

Sumber: Data primer, diolah dengan SPSS (2026)

Berdasarkan Tabel 4.2, mayoritas responden memiliki status gizi dengan kategori normal, yaitu sebanyak 63 responden (67,7%), sementara responden dengan kategori kurus tercatat sebanyak 19 responden (20,4%) dan kategori gemuk sebanyak 11 responden (11,8%). Meskipun proporsi terbesar berada pada kategori IMT normal, keberadaan seperlima responden dengan status gizi kurus menunjukkan adanya indikasi pola konsumsi yang kurang optimal dari segi kualitas gizi, sekalipun secara kuantitas asupan energi dapat tergolong cukup akibat konsumsi pangan olahan yang padat energi namun rendah zat gizi mikro, sebagaimana lazim ditemukan pada pola konsumsi makanan cepat saji.

Tabel.4 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Menarche

No	Usia Menarche (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1	10	9	9,7
2	11	20	21,5
3	12	28	30,1
4	13	20	21,5
5	14	10	10,8
6	15	4	4,3
7	16	2	2,2
Total		93	100,0

Sumber: Data primer, diolah dengan SPSS (2026)

Tabel 4.3 memperlihatkan bahwa usia menarche terbanyak berada pada usia 12 tahun, yaitu sebanyak 28 responden (30,1%), diikuti usia 11 dan 13 tahun yang masing-masing berjumlah 20 responden (21,5%). Hasil perhitungan statistik deskriptif menunjukkan rerata usia menarche responden sebesar 12,24 tahun, median 12 tahun, modus 12 tahun, dan standar deviasi 1,39, dengan rentang usia menarche 10 hingga 16 tahun. Rerata usia menarche ini sejalan dengan rerata usia menarche remaja putri Indonesia pada umumnya yang berkisar antara 12 hingga 13 tahun, namun ditemukan pula sebagian kecil responden (9,7%) yang mengalami menarche dini pada usia 10 tahun, sebuah kondisi yang secara teoretis diasosiasikan dengan risiko dismenore yang lebih tinggi akibat durasi paparan siklus ovulasi yang lebih panjang.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keteraturan Siklus Menstruasi

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Teratur	84	90,3
2	Tidak Teratur	9	9,7
Total		93	100,0

Sumber: Data primer, diolah dengan SPSS (2026)

Berdasarkan Tabel 4.4, sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang teratur, yaitu sebanyak 84 responden (90,3%), sementara hanya 9 responden (9,7%) yang melaporkan siklus menstruasi tidak teratur. Tingginya proporsi responden dengan siklus menstruasi teratur ini penting secara metodologis karena mendukung validitas pengukuran tingkat nyeri menstruasi yang dilaporkan responden, mengingat pengukuran nyeri dilakukan pada periode menstruasi yang polanya relatif dapat diprediksi sehingga kecil kemungkinan terjadi bias akibat gangguan siklus hormonal yang tidak teratur.

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kategori Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Konsumsi Rendah	53	57,0
2	Konsumsi Tinggi	40	43,0
Total		93	100,0

Sumber: Data primer diolah menggunakan instrumen Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan SPSS (2026)

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (57,0%) tergolong dalam kategori konsumsi makanan cepat saji rendah, sedangkan 40 responden (43,0%) tergolong dalam kategori konsumsi tinggi. Meskipun proporsi kategori rendah lebih besar, angka 43,0% pada kategori konsumsi tinggi menunjukkan bahwa hampir separuh dari responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi yang cukup sering dalam kehidupan sehari-hari, sebuah temuan yang relevan mengingat lokasi penelitian berada di kawasan yang memiliki aksesibilitas tinggi terhadap gerai makanan cepat saji dan produk pangan olahan siap saji.

Tabel.4 6 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) Responden

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Nyeri	3	3,2
2	Nyeri Ringan	25	26,9
3	Nyeri Sedang	48	51,6
4	Nyeri Berat	15	16,1
5	Nyeri Sangat Berat	2	2,2
Total		93	100,0

Sumber: Data primer diolah menggunakan instrumen Numeric Rating Scale (NRS) dan SPSS (2026)

Tabel 4.6 memperlihatkan bahwa tingkat nyeri menstruasi yang paling banyak dialami responden adalah kategori nyeri sedang, yaitu sebanyak 48 responden (51,6%), diikuti kategori nyeri ringan sebanyak 25 responden (26,9%) dan nyeri berat sebanyak 15 responden (16,1%). Hanya 3 responden (3,2%) yang tidak mengalami nyeri sama sekali, sehingga secara keseluruhan sebanyak 90 dari 93 responden (96,8%) mengalami dismenore dalam derajat tertentu.

Hasil Uji Hipotesis: Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu disajikan tabulasi silang (*crosstabulation*) antara kategori kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan tingkat nyeri menstruasi untuk melihat pola distribusi kedua variabel secara deskriptif.

Tabel 4.7 Tabulasi Silang Kategori Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Tingkat Nyeri Menstruasi

Kategori Konsumsi	Tidak Nyeri	<i>f</i> (%)	Ringan	<i>f</i> (%)	Sedang	<i>f</i> (%)	Berat	<i>f</i> (%)	Sangat Berat	<i>f</i> (%)	Total
-------------------	-------------	--------------	--------	--------------	--------	--------------	-------	--------------	--------------	--------------	-------

Konsumsi Rendah	3	5,7	18	34,0	24	45,3	7	13,2	1	1,9	53 (100%)
Konsumsi Tinggi	0	0,0	7	17,5	24	60,0	8	20,0	1	2,5	40 (100%)
Total	3	3,2	25	26,9	48	51,6	15	16,1	2	2,2	93 (100%)

Sumber: Data primer, diolah dengan SPSS (2026)

Tabel 4.7 menunjukkan pola yang cukup jelas: pada kelompok konsumsi makanan cepat saji tinggi, proporsi responden yang mengalami nyeri berat hingga sangat berat mencapai 22,5%, lebih tinggi dibandingkan kelompok konsumsi rendah yang hanya 15,1%. Sebaliknya, proporsi responden dengan nyeri ringan atau tidak nyeri jauh lebih besar pada kelompok konsumsi rendah (39,6%) dibandingkan kelompok konsumsi tinggi (17,5%). Pola ini mengindikasikan adanya kecenderungan searah antara tingginya kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan meningkatnya intensitas nyeri menstruasi yang dialami responden.

Untuk menguji signifikansi hubungan antara kedua variabel yang berskala ordinal, digunakan uji korelasi Rank Spearman (*Spearman's rho*) dengan bantuan program SPSS. Hasil uji hipotesis disajikan pada Tabel 4.8 berikut.

Tabel 4.8 Hasil Uji Korelasi Rank Spearman antara Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	p-value	N	Keterangan
Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji * Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore)	0,227	0,029	93	Signifikan (p < 0,05)

*Sumber: Data primer, diolah dengan SPSS (2026). *Korelasi signifikan pada taraf 0,05 (2-tailed).*

Berdasarkan Tabel 4.8, diperoleh nilai koefisien korelasi Spearman (*rho*) sebesar 0,227 dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,029. Oleh karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf kesalahan yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$), maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Migas Muhammadiyah Cilacap.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 17 tahun (47,3%) dengan rerata usia 17,03 tahun, yang menurut kategorisasi tahap perkembangan remaja termasuk dalam kelompok remaja akhir (17-19 tahun). Sebagaimana diuraikan pada landasan teori, tahap remaja akhir ditandai oleh kematangan sosial dan kestabilan emosi yang lebih baik, namun secara biologis poros hipotalamus-hipofisis-ovarium pada kelompok usia ini juga telah mencapai kematangan fungsional yang lebih tinggi dibandingkan remaja awal, sehingga siklus ovulasi berlangsung lebih konsisten dan produksi prostaglandin endometrium menjadi lebih aktif (Domika dkk., 2024). Kondisi fisiologis tersebut menjelaskan mengapa keluhan dismenore primer lebih sering ditemukan pada remaja akhir. Disminore primer

umumnya mulai muncul sekitar 6–12 bulan setelah menarche ketika siklus menstruasi telah menjadi ovulatorik dan berlangsung secara teratur sehingga produksi prostaglandin meningkat selama menstruasi (Itani dkk., 2022).

Ditinjau dari status gizi, sebagian besar responden memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) kategori normal (67,7%), meskipun demikian, terdapat 20,4% responden dengan status gizi kurus. Merujuk pada konsep makanan cepat saji yang telah diuraikan pada Bab II, pola konsumsi fast food memiliki karakteristik padat energi namun rendah serat, vitamin, dan mineral (Domika dkk., 2024), sehingga secara kuantitas asupan kalori dapat tergolong cukup, tetapi secara kualitas gizi tetap berisiko tidak seimbang. Status gizi yang tidak normal, baik kurang maupun lebih, dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi, terutama estrogen dan progesteron, sehingga mengganggu regulasi siklus menstruasi dan meningkatkan risiko maupun tingkat keparahan dismenore pada remaja putri. Selain itu, kelebihan jaringan lemak dapat memicu perubahan hormonal yang berkontribusi terhadap peningkatan nyeri menstruasi (Suciana, 2024; Khoirunnisa dan Humayrah, 2024). Temuan ini diperkuat oleh Setiawati dkk., (2024) yang menemukan bahwa status gizi dan kebiasaan konsumsi fast food secara bersama-sama berhubungan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri.

Karakteristik usia menarche responden paling banyak berada pada usia 12 tahun (30,1%) dengan rerata 12,24 tahun, angka ini sejalan dengan rerata usia menarche remaja putri Indonesia pada umumnya. Namun demikian, ditemukan pula 9,7% responden yang mengalami menarche dini pada usia 10 tahun. Berdasarkan konsep menstruasi pada Bab II, pada awal masa remaja siklus menstruasi sering kali belum teratur karena poros hipotalamus-hipofisis-ovarium masih dalam tahap pematangan, sehingga remaja dengan menarche dini memiliki durasi paparan siklus ovulasi yang lebih panjang sepanjang masa reproduksinya dan secara teoretis lebih rentan mengalami dismenore (Juwita, 2023). Adapun sebagian besar responden (90,3%) memiliki siklus menstruasi yang teratur, yang menunjukkan bahwa fungsi hormonal reproduksi pada mayoritas responden telah berjalan dengan baik, sehingga data tingkat nyeri yang dilaporkan relatif dapat diandalkan secara metodologis.

Meskipun makanan cepat saji dalam penelitian ini merupakan variabel yang diteliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji pada responden di lokasi penelitian cenderung berada dalam kategori rendah. Fenomena tersebut dapat menggambarkan bahwa sebagian besar remaja putri di lokasi penelitian belum memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh ketersediaan makanan di lingkungan sekolah, kebiasaan makan yang diterapkan di keluarga, kemampuan ekonomi, maupun pilihan makanan sehari-hari responden. Temuan ini sejalan dengan penelitian Tasmara dkk., (2026) yang menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan cepat saji pada remaja dapat berbeda berdasarkan karakteristik dan lingkungan responden. Di sisi lain, penelitian Darmatiasari dkk., (2025) juga menunjukkan bahwa hubungan konsumsi fast food dengan dismenorea tidak selalu ditemukan secara signifikan, karena kejadian dismenorea dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti aktivitas fisik dan stres. Dengan demikian, rendahnya konsumsi makanan cepat saji pada responden dalam penelitian ini merupakan fenomena yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan kejadian dismenorea.

Berdasarkan hasil penelitian dan fenomena yang ditemukan, peneliti berpendapat bahwa rendahnya konsumsi makanan cepat saji pada responden menunjukkan adanya karakteristik pola makan yang berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan konsumsi fast food dalam kategori tinggi atau sering. Kondisi tersebut tidak serta-merta menghilangkan kemungkinan adanya hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan dismenorea, karena pengaruh pola makan terhadap nyeri menstruasi dapat melibatkan berbagai faktor lain, termasuk status gizi, aktivitas fisik, stres, pola menstruasi, serta kecukupan zat gizi. Penelitian Randra dkk., (2025) di SMA Negeri 6 Madiun menemukan adanya

hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore, sedangkan Darmatiasari dkk., (2025) menemukan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa karakteristik responden dan lingkungan penelitian dapat memengaruhi hasil yang diperoleh. Oleh karena itu, menurut peneliti, temuan rendahnya konsumsi makanan cepat saji pada penelitian ini menjadi gambaran penting mengenai kondisi responden di lokasi penelitian dan perlu dipertimbangkan bersama faktor-faktor lain dalam menjelaskan kejadian dismenorea pada remaja putri.

Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 43,0% responden tergolong dalam kategori konsumsi makanan cepat saji tinggi. Angka ini menegaskan bahwa hampir separuh remaja putri di SMK Migas Muhammadiyah Cilacap terpapar pola makan dengan karakteristik energi tinggi, tinggi lemak jenuh dan natrium, namun rendah serat dan mikronutrien, sebagaimana diuraikan pada konsep makanan cepat saji di Bab II (Domika dkk., 2024). Tingginya konsumsi *fast food* pada remaja tidak terlepas dari faktor kemudahan akses, harga yang relatif terjangkau, cita rasa yang disukai, pengaruh media sosial dan iklan makanan, serta pengaruh lingkungan teman sebaya (Ramdhani dkk., 2024). Lokasi penelitian yang berada di kawasan industri dengan aksesibilitas tinggi terhadap gerai makanan cepat saji turut memperkuat kecenderungan perilaku konsumsi tersebut.

Fenomena ini juga dapat dijelaskan melalui *Theory of Planned Behavior*, di mana sikap positif terhadap *fast food*, norma subjektif dari kelompok teman sebaya, serta persepsi kontrol perilaku yang tinggi -karena kemudahan memperoleh fast food di lingkungan sekolah- secara bersama-sama membentuk niat dan kebiasaan remaja untuk mengonsumsi makanan cepat saji secara berulang. Selain itu, berdasarkan *Health Belief Model*, rendahnya persepsi kerentanan (*perceived susceptibility*) dan persepsi keseriusan (*perceived severity*) remaja terhadap rendahnya pengetahuan mengenai gizi seimbang dan dampak konsumsi fast food terhadap kesehatan reproduksi dapat memengaruhi tingginya kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko gangguan menstruasi, termasuk dismenore (Rembulan dkk., 2025). Pola serupa juga ditemukan pada penelitian Falafiya Putri dan Safriana (2025) yang melaporkan bahwa frekuensi konsumsi *fast food* pada siswi sekolah menengah berhubungan dengan kejadian dismenore, memperkuat relevansi temuan pada populasi pendidikan vokasi dalam penelitian ini.

Temuan bahwa 43,0% responden berada dalam kategori konsumsi makanan cepat saji tinggi menunjukkan bahwa kebiasaan tersebut masih cukup menonjol pada remaja putri di lokasi penelitian, meskipun belum mencapai lebih dari separuh responden. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian responden telah memiliki paparan makanan cepat saji yang cukup sering dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan tersebut dapat berkaitan dengan karakteristik makanan cepat saji yang praktis, mudah diperoleh, memiliki cita rasa yang disukai remaja, serta menjadi pilihan makanan ketika responden memiliki keterbatasan waktu. Penelitian Ayu dkk., (2025) pada remaja putri di SMK Koperasi Yogyakarta menemukan bahwa sebagian besar responden memiliki konsumsi makanan cepat saji dalam kategori sering (53,7%) dan terdapat hubungan yang sangat kuat antara konsumsi makanan cepat saji dengan dismenorea ($p=0,001$; $r=0,833$).

Namun, hasil penelitian tersebut berbeda dengan penelitian Tasmara dan Estri (2026) pada remaja putri di SMAN 1 Godean, Sleman, yang menemukan bahwa mayoritas responden memiliki konsumsi makanan cepat saji dalam kategori sedang (63,8%) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan gangguan menstruasi ($p=0,539$; $r=-0,082$). Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan kaitannya dengan gangguan menstruasi dapat berbeda berdasarkan karakteristik responden dan lingkungan penelitian.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berpendapat bahwa proporsi konsumsi makanan cepat saji tinggi sebesar 43,0% merupakan temuan yang cukup penting karena menunjukkan bahwa hampir separuh responden memiliki kebiasaan konsumsi yang relatif tinggi. Kondisi ini perlu menjadi perhatian karena makanan cepat saji umumnya memiliki kandungan energi, lemak, gula, dan natrium yang relatif tinggi serta kandungan serat dan beberapa zat gizi mikro yang lebih rendah. Meskipun demikian, hasil penelitian ini tidak dapat langsung diartikan bahwa responden dengan konsumsi makanan cepat saji tinggi pasti mengalami dismenorea, karena kejadian dismenorea merupakan kondisi multifaktorial yang dapat dipengaruhi oleh status gizi, aktivitas fisik, stres, usia menarche, dan karakteristik menstruasi. Oleh karena itu, gambaran konsumsi makanan cepat saji dalam penelitian ini menjadi dasar untuk menganalisis lebih lanjut hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea pada remaja putri.

Gambaran Kejadian Dismenore

Hasil penelitian menunjukkan prevalensi dismenore yang sangat tinggi, yaitu 96,8% responden mengalami nyeri menstruasi dalam derajat tertentu, dengan proporsi terbesar pada kategori nyeri sedang (51,6%). Temuan ini menegaskan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami remaja putri, sebagaimana disampaikan pada Bab II (Bratakusumah dkk., 2025). Secara fisiologis, dismenore primer yang dialami responden dapat dijelaskan melalui teori etiologi dismenore yang diuraikan pada landasan teori, yaitu peningkatan produksi prostaglandin $F2\alpha$ oleh lapisan endometrium menjelang menstruasi yang menyebabkan kontraksi miometrium berlebihan, vasokonstriksi pembuluh darah endometrium, serta iskemia jaringan uterus sehingga menimbulkan sensasi nyeri (Wahyuni dkk., 2024).

Selain faktor prostaglandin, keteraturan siklus menstruasi pada sebagian besar responden (90,3%) turut mendukung bahwa aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium telah mencapai kematangan fungsional, sehingga ovulasi berlangsung secara konsisten setiap siklus dan pajanan terhadap prostaglandin bersifat berulang setiap bulan. Kondisi inilah yang memperkuat tingginya prevalensi dismenore pada populasi remaja akhir dalam penelitian ini, sejalan dengan etiologi dismenore primer terkait faktor usia dan kematangan sistem reproduksi (Itani dkk., 2022). Tingginya proporsi responden dengan kategori nyeri sedang hingga berat juga mengindikasikan perlunya perhatian terhadap faktor gaya hidup, khususnya pola konsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan rendah serat, sebagaimana umum ditemukan pada makanan cepat saji, sebagai salah satu faktor risiko dismenore yang bersifat dapat dimodifikasi (Iranti & Sari, 2023).

Temuan penelitian ini menunjukkan adanya fenomena yang menarik, yaitu tingginya kejadian dismenore tetap ditemukan meskipun sebagian besar responden memiliki konsumsi makanan cepat saji dalam kategori rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kejadian dismenore pada remaja putri tidak hanya berkaitan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, tetapi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Penelitian terbaru oleh Iranti & Sari, (2025) menunjukkan bahwa kejadian dismenore pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis, aktivitas fisik, status gizi, dan karakteristik menstruasi. Selain itu, penelitian Nuraini dan Sari (2024) menunjukkan bahwa faktor seperti usia menarche, lama menstruasi, dan aktivitas fisik juga dapat berperan terhadap kejadian dismenore. Dengan demikian, rendahnya konsumsi makanan cepat saji pada responden dalam penelitian ini tidak secara langsung menyebabkan rendahnya kejadian dismenore, karena nyeri menstruasi merupakan kondisi multifaktorial.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti berpendapat bahwa tingginya prevalensi dismenore sebesar 96,8% pada penelitian ini kemungkinan berkaitan dengan kombinasi berbagai faktor biologis dan gaya hidup responden. Meskipun konsumsi makanan cepat saji sebagian besar berada dalam kategori rendah, responden tetap dapat mengalami dismenore

karena adanya faktor lain seperti aktivitas fisik, stres, usia menarche, lama menstruasi, status gizi, serta respons individual terhadap produksi prostaglandin. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa konsumsi makanan cepat saji bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan munculnya dismenore, sehingga hubungan antara kedua variabel tersebut perlu dianalisis lebih lanjut berdasarkan data penelitian yang diperoleh.

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore

Hasil uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Migas Muhammadiyah Cilacap ($\rho = 0,227$; $p = 0,029$), dengan arah hubungan positif meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah. Artinya, semakin tinggi kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, semakin besar kecenderungan derajat dismenore yang dirasakan responden, sebagaimana tampak pada pola tabulasi silang Tabel 4.7 di mana proporsi nyeri berat hingga sangat berat lebih tinggi pada kelompok konsumsi tinggi (22,5%) dibandingkan kelompok konsumsi rendah (15,1%).

Temuan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme biokimia yang telah diuraikan pada konsep dismenore Bab II. Makanan cepat saji umumnya tinggi kandungan lemak jenuh dan lemak trans yang menjadi prekursor pembentukan asam arakidonat. Asam arakidonat selanjutnya dimetabolisme melalui jalur enzim siklooksigenase (COX) menjadi prostaglandin, khususnya $PGF2\alpha$, yang berperan meningkatkan kontraksi otot uterus dan menimbulkan nyeri saat menstruasi (Wahyuni dkk., 2024). Konsumsi fast food yang tinggi secara terus-menerus berpotensi meningkatkan kadar prostaglandin dalam tubuh, sehingga memperberat derajat dismenore yang dialami. Secara fisiologis, peningkatan prostaglandin juga menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah endometrium yang menurunkan aliran darah ke jaringan uterus dan memicu kondisi iskemia jaringan, yang menjadi dasar timbulnya nyeri pada perut bagian bawah sebagai karakteristik utama dismenore primer (Caesarasasti, 2023).

Ditinjau dari kerangka PRECEDE-PROCEED yang menjadi salah satu landasan teori penelitian ini, perilaku konsumsi makanan cepat saji berperan sebagai faktor predisposisi (*predisposing factor*) yang berinteraksi dengan faktor pemungkin (*enabling factor*) berupa ketersediaan dan keterjangkauan fast food di lingkungan sekolah dan sekitar tempat tinggal, serta faktor penguat (*reinforcing factor*) berupa pengaruh teman sebaya dan kebiasaan keluarga (Ramdhani dkk., 2024). Interaksi ketiga faktor tersebut membentuk pola konsumsi yang menetap dan pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan risiko dismenore. Pendekatan ini konsisten dengan hasil penelitian Awa dkk., (2024) yang menemukan bahwa perilaku konsumsi makanan cepat saji, bersama dengan tingkat stres, berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri, serta penelitian Nurliani dkk., (2025) yang melaporkan hubungan yang signifikan antara perilaku mengonsumsi makanan cepat saji dan junk food dengan kejadian dismenore primer pada siswi sekolah menengah atas.

Meskipun hubungan yang ditemukan bersifat signifikan, kekuatan korelasi yang tergolong lemah ($\rho = 0,227$) dengan koefisien determinasi hanya sebesar 5,1% mengindikasikan bahwa konsumsi makanan cepat saji bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi kejadian dismenore. Hal ini sejalan dengan uraian pada Bab II mengenai faktor yang memengaruhi menstruasi, yang mencakup pula stres psikologis, pola tidur yang tidak teratur, aktivitas atau beban kerja, serta kondisi hormonal dan kesehatan reproduksi (Safara dkk., 2024). Dengan demikian, dismenore merupakan kondisi yang bersifat multifaktorial, sehingga konsumsi makanan cepat saji sebaiknya dipandang sebagai salah satu faktor risiko yang dapat dimodifikasi (*modifiable risk factor*), bukan sebagai penyebab tunggal, sehingga upaya pencegahan dan penanganannya perlu dilakukan secara komprehensif dengan turut mempertimbangkan status gizi, tingkat stres, aktivitas fisik, dan pola istirahat remaja putri (Nadila & Trisna, 2023).

Fenomena rendahnya konsumsi makanan cepat saji pada sebagian besar responden, tetapi tetap ditemukannya hubungan yang signifikan dengan kejadian dismenore, menunjukkan bahwa peningkatan derajat konsumsi makanan cepat saji tetap dapat berkaitan dengan derajat nyeri menstruasi meskipun proporsi responden dengan konsumsi tinggi tidak dominan. Hasil ini dapat diartikan bahwa responden yang memiliki konsumsi makanan cepat saji lebih tinggi dibandingkan responden lainnya cenderung memiliki derajat dismenore yang lebih tinggi. Dengan demikian, kategori konsumsi yang rendah secara keseluruhan tidak meniadakan adanya hubungan antara kedua variabel. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Ayu dkk., (2025) yang menemukan hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan dismenorea pada remaja putri, dengan konsumsi makanan cepat saji yang lebih sering berkaitan dengan kejadian dismenorea. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Tasmara dan Estri (2026) yang menunjukkan bahwa karakteristik konsumsi makanan cepat saji pada remaja dapat berbeda antar populasi, sehingga kondisi lingkungan dan karakteristik responden perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hubungan dengan gangguan menstruasi.

Berdasarkan hasil uji Spearman dalam penelitian ini, nilai rho sebesar 0,227 menunjukkan bahwa hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan kejadian dismenore berada pada tingkat yang lemah, tetapi tetap bermakna secara statistik ($p = 0,029$). Peneliti berpendapat bahwa kondisi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi konsumsi makanan cepat saji, semakin tinggi pula derajat dismenore yang dialami responden, meskipun pengaruhnya tidak besar. Nilai koefisien determinasi sebesar 5,1% juga memperlihatkan bahwa konsumsi makanan cepat saji hanya menjelaskan sebagian kecil variasi kejadian dismenore, sedangkan sebagian besar lainnya kemungkinan berkaitan dengan faktor lain seperti status gizi, usia menarche, aktivitas fisik, stres, pola tidur, lama menstruasi, serta faktor hormonal. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperkuat bahwa konsumsi makanan cepat saji merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore, tetapi bukan merupakan faktor tunggal yang menentukan munculnya maupun beratnya nyeri menstruasi.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dikemukakan sebagai bahan pertimbangan dalam menginterpretasikan hasil maupun sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya. Pertama, desain penelitian yang bersifat cross-sectional hanya mampu menggambarkan hubungan antarvariabel pada satu titik waktu tertentu, sehingga tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat (kausalitas) antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore. Kedua, pengukuran kebiasaan konsumsi makanan cepat saji menggunakan instrumen *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang bersifat *self-report* berpotensi menimbulkan bias recall maupun bias sosial desirabilitas, di mana responden cenderung melaporkan pola konsumsi yang dianggap lebih diterima secara sosial (Wahyuni dkk., 2024).

Ketiga, pengukuran tingkat nyeri menstruasi menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) bersifat subjektif dan sangat bergantung pada persepsi serta ambang nyeri masing-masing individu, sehingga variasi antarresponden dalam mempersepsikan dan melaporkan skala nyeri dapat memengaruhi akurasi data. Keempat, analisis pada penelitian ini bersifat bivariat sehingga belum mampu mengontrol variabel perancu lain seperti tingkat stres, aktivitas fisik, riwayat dismenore keluarga, dan asupan zat gizi mikro tertentu yang secara teoretis turut berkontribusi terhadap kejadian dismenore. Kelima, penelitian ini hanya dilaksanakan pada satu lokasi sekolah, yaitu SMK Migas Muhammadiyah Cilacap, sehingga generalisasi hasil penelitian pada populasi remaja putri di sekolah lain dengan karakteristik berbeda perlu dilakukan secara hati-hati.

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan seluruh hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat dirangkum beberapa temuan utama penelitian ini.

1. Hampir separuh responden (43,0%) tergolong dalam kategori konsumsi makanan cepat saji tinggi, mengindikasikan tingginya paparan remaja putri terhadap pangan olahan siap saji di lingkungan SMK Migas Muhammadiyah Cilacap.
2. Prevalensi dismenore pada responden sangat tinggi, mencapai 96,8%, dengan mayoritas berada pada kategori nyeri sedang, menegaskan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang meluas pada populasi remaja putri di lokasi penelitian.
3. Temuan sentral penelitian ini, hasil uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore ($\rho = 0,227$; $p = 0,029$), dengan arah hubungan positif meskipun kekuatan hubungannya tergolong lemah dan koefisien determinasi sebesar 5,1%. Kekuatan hubungan yang tergolong lemah pada penelitian ini menegaskan sifat dismenore yang multifaktorial, sehingga upaya pencegahan dan penanganannya perlu dilakukan secara komprehensif dan tidak berfokus tunggal pada aspek konsumsi pangan semata, melainkan turut mempertimbangkan status gizi, tingkat stres, aktivitas fisik, dan pola istirahat peserta didik.

Temuan-temuan ini secara keseluruhan memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan komunitas dan keperawatan kesehatan reproduksi remaja, serta menjadi dasar rekomendasi bagi SMK Migas Muhammadiyah Cilacap dan institusi pendidikan sejenis untuk mengintegrasikan edukasi gizi seimbang dan manajemen dismenore ke dalam program kesehatan sekolah secara berkelanjutan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian mengenai hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Migas Muhammadiyah Cilacap, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi SMK Migas Muhammadiyah Cilacap

- a. Pihak sekolah khususnya bagian Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan kesiswaan, disarankan untuk mengintegrasikan edukasi gizi seimbang dan manajemen dismenore ke dalam program kesehatan sekolah secara berkelanjutan, mengingat tingginya angka konsumsi makanan cepat saji kategori tinggi (43,0%) dan prevalensi dismenore (96,8%) pada peserta didik perempuan.
- b. Sekolah disarankan untuk melakukan penataan ulang terhadap ketersediaan pangan di lingkungan kantin dan sekitar sekolah, dengan mendorong penyediaan pilihan makanan yang lebih bergizi dan seimbang sebagai alternatif makanan cepat saji bagi peserta didik.
- c. Program penyuluhan kesehatan reproduksi remaja, termasuk edukasi mengenai dismenore, faktor risiko, dan cara penanganannya secara non-farmakologis, perlu dilaksanakan secara rutin bekerja sama dengan tenaga kesehatan setempat, mengingat karakteristik populasi pendidikan vokasi yang relatif kurang mendapat perhatian dalam kajian kesehatan reproduksi remaja.

2. Bagi Profesi Keperawatan

- a. Perawat komunitas dan perawat sekolah disarankan menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam menyusun intervensi promosi kesehatan berbasis perbaikan pola makan sebagai salah satu strategi pencegahan dan pengurangan dismenore, mengingat konsumsi makanan cepat saji terbukti merupakan faktor risiko yang bersifat dapat dimodifikasi.
- b. Mengingat kekuatan hubungan yang tergolong lemah dan sifat dismenore yang multifaktorial, intervensi keperawatan yang dikembangkan hendaknya bersifat komprehensif, tidak hanya berfokus pada aspek konsumsi pangan, tetapi juga mencakup edukasi status gizi, manajemen stres, aktivitas fisik, dan pola istirahat peserta didik.
- c. Penerapan pendekatan kerangka PRECEDE-PROCEED disarankan digunakan sebagai acuan dalam merancang program intervensi bertahap, mulai dari faktor predisposisi, pemungkin, hingga penguat, agar perubahan perilaku konsumsi makanan pada remaja putri dapat berlangsung secara berkelanjutan.

3. Bagi Remaja Putri

- a. Remaja putri disarankan untuk membatasi frekuensi dan porsi konsumsi makanan cepat saji serta membiasakan pola makan bergizi seimbang dengan memperbanyak konsumsi sayur, buah, protein, dan sumber serat guna mendukung kesehatan reproduksi dan membantu mengurangi risiko dismenore.
- b. Remaja putri disarankan untuk memperbanyak aktivitas fisik secara teratur, seperti berjalan kaki, bersepeda, senam, atau olahraga ringan hingga sedang, terutama apabila mengonsumsi makanan cepat saji. Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan pengeluaran energi dan penggunaan kalori, sehingga membantu menjaga keseimbangan energi serta status gizi tubuh.
- c. Remaja putri juga disarankan untuk menjaga status gizi tetap normal, mengelola stres, memenuhi kebutuhan istirahat, dan melakukan aktivitas fisik secara rutin karena kejadian dismenore bersifat multifaktorial dan tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi makanan cepat saji.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Mengingat koefisien determinasi dalam penelitian ini hanya sebesar 5,1%, peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti variabel-variabel lain yang diduga turut berkontribusi terhadap kejadian dismenore, seperti status gizi, tingkat stres, aktivitas fisik, dan pola istirahat, baik secara terpisah maupun melalui analisis multivariat.
- b. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, misalnya studi kohort atau quasi-experimental, untuk memperjelas hubungan sebab-akibat antara konsumsi makanan cepat saji dan kejadian dismenore yang belum dapat dijelaskan sepenuhnya melalui desain cross-sectional.
- c. Perluasan populasi dan lokasi penelitian ke berbagai institusi pendidikan vokasi lain juga disarankan untuk meningkatkan generalisasi temuan mengenai hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan dismenore pada remaja putri.

5. Bagi Universitas 'Aisyiyah Surakarta

- a. Hasil penelitian ini disarankan dapat dijadikan bahan referensi dan pengayaan materi perkuliahan pada mata ajar keperawatan komunitas maupun keperawatan maternitas, khususnya terkait faktor risiko dismenore yang dapat dimodifikasi melalui perbaikan pola makan.

- b. Institusi pendidikan disarankan mendorong dilakukannya penelitian dan pengabdian masyarakat lanjutan mengenai kesehatan reproduksi remaja pada populasi pendidikan vokasi, mengingat populasi tersebut relatif kurang mendapat perhatian dalam kajian keperawatan kesehatan reproduksi remaja selama ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifia, W. F. (2025). *Hubungan tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas xii di sman 1 jakarta*. STIKES RSPAD Gatot Soebroto.
- Aprina, Dhamayani, S., Nasution, Saidah, S., Astuti, T., Wahyuni, L. T., Rahayu, D. S., Ardhia, D., Widiastuti, Y. P., Ardiyanti, A., & Dafi, M. A. (2025). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Mahakarya Citra Utama. https://books.google.co.id/books?id=f42GEQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=twopage&q&f=false
- Awa, C. R. N. A., Purwanti, A. S., Ilmiah, W. S., & Dkk. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Disminore Primer Pada Remaja Putri. *Indonesian Journal of Health Science*, 4(3), 187–198. <https://doi.org/10.54957/ijhs.v4i3.810>
- Ayu, L., Gloria, Yati, D., & Suparjo. (2025). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Update Keperawatan*, 5(2), 266–272. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JUK> email:
- Badan Pusat Statistik. (2024). Statistik Pemuda Indonesia 2024. In *Jurnal Teknik Elektro* (Vol. 22, Nomor 2).
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. (2024). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Provinsi Jawa Tengah, 2024*. <https://jateng.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw%3D%3D/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--ribu-jiwa--di-provinsi-jawa-tengah--2024.html?year=2024&>
- Batubara, N., Arifianingsih, A., Selvia, B., Erningsih, E., Santioso, L. L., Nurfitri, T., Setiyani, S. E., & Rompis, O. (2025). *Kesehatan Reproduksi pada Remaja* (A. I. Sastra (ed.); Pertama). Yayasan Tri Edukasi Ilmiah. <https://books.google.co.id/books?id=0SM-EQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Bratakusumah, S. P., Aqila, F., Wulandari, C. W., Alvianty, R. A., & Nuncandra, F. (2025). *Systematic Review : The Role of Physical Activity on The Incidence of Dysmenorrhea in Adolescents Aged 12-18 Years*. 18(2), 194–207. <https://doi.org/10.23917/jk.v18i2.5716>
- BRIN. (2024). *Indonesia Miliki 280.000 Hattra dari 1.086 Etnis untuk Atasi Disminore*. <https://www.brin.go.id/news/120343/indonesia-miliki-280000-hattra-dari-1086-etnis-untuk-atasi-dismenore>
- Caesarasasti, V. R. (2023). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Akses Sarana Terhadap Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2021 Fakultas Psikologi Dan Kesehatan*. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Charina, M. S., Sagita, S., Marthen, S., Koamesah, J., & Woda, R. R. (2022). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana*. April, 197–204. <https://doi.org/https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6829>
- Darmatiasari, P. A., Mardiyah, S., Wijayanti, W., & Poppy, M. (2025). Konsumsi fast food, aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan dismenorea pada siswi SMAN 7 Bekasi. *Media*

- Gizi Pangan*, 32(1).
- Darmawan, A. D. (2024). 20,63% Penduduk Kabupaten Cilacap pada 2024 dengan Usia 0-14 Tahun. <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/d6eec51a3d8b3d3/20-63-penduduk-kabupaten-cilacap-pada-2024-dengan-usia-0-14-tahun?>
- Dartiwen, & Aryanti, M. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Perimenopause*. Deepublish. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=JbNNEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Dartiwen+%26+Aryanti,+M.+2022.+Buku+Ajar+Asuhan+Kebidanan+Pada+Remaja+Dan+Perimeopause,+Yogyakarta+:+Penerbit+Deepublish&ots=kv3QSbqyvtv&sig=KyMBAPK59pdWiF-s_8vXIYhHBuO&redir_esc=y
- Domika, A., Nurdin, A., Fitria, U., Dinen, K. A., & Kurnia, R. (2024). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Public Health Journal*. <https://doi.org/https://doi.org/10.62710/se7afc91>
- Falafiya Putri, R. D., & Safriana, R. E. (2025). Hubungan Perilaku Mengonsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja: Literature Review. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 10(2), 270. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v10i2.25598>
- Fauziyah, S., Jaya, D., Purnamasari, & Wahyu, E. R. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Smk Kesehatan Annisa 3 Citeureup Tahun 2023. 2(4), 25–34.
- Habibah, I. H., Putriana, D., & Hidayati, R. W. (2024). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*, 12(2), 240–249.
- Hamilaturroyya, H., Sholikhah, M., Hidayatullah, A. S., & Abidin, Z. (2025). Perkembangan Pubertas Pada Remaja: Kajian Literatur Komprehensif. *Jurnal Ners*, 9(4), 5820–5828. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i4.48547>
- Herawati. (2023). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana* (1 ed.). Lembaga Chakra Brahmanda Lentera. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=VP7gEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA12&dq=Asuhan+Keperawatan+Reproduksi+Dan+Keluarga+Berencana&ots=TJd0iM4IIF&sig=GloYxvpsEwL7hRVOriJpxC2NsIQ&redir_esc=y#v=onepage&q=Asuhan+Keperawatan+Reproduksi+Dan+Keluarga+Berencana&f
- Herien, Y. (2024). Menstruasi dan Permasalahannya. In *Eureka Media Aksara*. Eureka Media Aksara.
- Idayati, & Desi Arimadiyanti. (2026). Hubungan Tingkat Stres Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Klinik Arafah Sukosari Tahun 2025. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(1), 22–31. <https://doi.org/10.52657/jik.v15i1.3397>
- Iranti, T. P., & Sari, A. E. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Remaja Di Kabupaten Bekasi. 18(1), 36–42.
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal Family of Medicine*, 43(2), 101–108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Jati, H. N., & Widayati, S. R. (2024). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Bidan Mandira Cendikia*, 3. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/jbmc/article/view/1332/1070>
- Juwita, L. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat nyeri dismenorea a primer pada remaja putri 1. 33–43.
- Khoirunnisa, F., & Humayrah, W. (2024). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada

- Santriwati. *Journal of Nutrition College*, 13(4), 321–329. <https://doi.org/10.14710/jnc.v13i4.41433>
- Lesar, I. L., Posangi, J., Rombot, D., & Victoria. (2025). *Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Remaja Putri: Studi Cross-Sectional di Sekolah Menengah Kejuruan di Indonesia*. 8(3), 634–642. <https://doi.org/https://doi.org/10.47650/jpp.v8i3.2087>
- Lestari, D., et al. (2025). Factors associated with dysmenorrhea among adolescent girls: A cross-sectional study. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*.
- Mona, D. S., Kusyairi, A., & Yaqin, A. S. (2025). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Hafshawaty. *Jurnal Sains Studen Research*, 3(6), 970–986. <https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jssr.v3i6.6976>
- Nabila, A. A., & Azizah, U. (2025). *Hubungan Harga Diri Dan Pola Tidur Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kerentanan Dismenorea Primer Pada Remaja*. 10(2).
- Nadila, S., & Trisna, N. (2023). *Hubungan Konsumsi Fast Food, Stress Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri*. 02(08).
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraini, R., & Sari, D. P. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*
- Nurliani, P., Triwidiyanti, D., Kartika, I., & Dkk. (2025). *HUBUNGAN PERILAKU MENGONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI (FAST FOOD & JUNK FOOD) DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA COKROAMINOTO SUKARESMI CIANJUR 2025 Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kejadian dismenore adalah perilaku kon.*
- Purnama, C. Y. I., Priasmoro, D. P., K, A., & Wahyu. (2022). Gambaran Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Yang Mengalami Stres Di Itsk Rs Dr.Soepraoen Malang. *Journal of Borneo Holistic Helath*, 5(1), 47–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.35334/borticalth.v5i1.2609>
- Rafi, S., Dewi, R., Sari, P., Septiani, L., Utama, W. T., Kedokteran, F., Lampung, U., Obstetri, B., Kedokteran, F., Lampung, U., Mikrobiologi, B., Kedokteran, F., Lampung, U., Kerja, B. K., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2024). Gangguan Siklus Menstruasi. *Medical Profession Journal of Lampung*, 14, 587–592. <https://doi.org/https://doi.org/10.53089/medula.v14i3.1048>
- Rahma, B. (2021). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi*. 2(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.46799/jhs.v2i4.151>
- Ramdhani, A., Halim, H., Bahri, & Syamsul. (2024). *Gaya Hidup Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja Di Richeese Factory Kabupaten Gowa*. 4(1), 18–21. <https://doi.org/10.56326/jsk.v4i1.4869>
- Randra, D. I., Puspitasari, D. I., & Setyaningrum, Z. (2025). Hubungan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 6 Madiun. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(2), 270–278.
- Rembulan, B. M., Jeki, A. G., Hatussaadah, S. F., & Dkk. (2025). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN KEBIASAAN KONSUMSI FAST FOOD DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA SISWI KELAS X DI SMA NEGERI 8 KOTA JAMBI. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 7, 273–278. <https://doi.org/10.53599>
- Rindasari Munir, Fikria Nur Ramadani, Dilla Aprilia, Lola Puspita, Meisya Dwi Gita, & Rosidah Rosidah. (2025). The Relationship of Adolescent Knowledge to Efforts to Reduce Pain During Menstruation (Primary Dysmenorrhea) at MA Alhudaebiyah Cidahu Sukabumi. *International Journal of Health and Social Behavior*, 2(2), 76–83. <https://doi.org/10.62951/ijhsb.v2i2.432>
- Safara, A. L., Mianna, R., Hayu, R. E., & Sartiyanto, M. D. (2024). *Kebiasaan Mengonsumsi*

- Fast Food Dengan Kejadian Dismenore Di Smkn 1 Seberida Kabupaten Indragiri Hulu. 13, 231–241.*
- Setiawati, R. A., Ariestiningsih, E. S., Supriatiningrum, D. N., & Dkk. (2024). Hubungan antara Status Gizi dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Dismenorea. *IJMT: Indonesian Journal of Midwifery Today*, 3(2), 88. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v3i2.7595>
- Simbung, R., Ohorella, F., Metasari, N., & Ulfa. (2023). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Remaja Putri. *Madu: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 56. <https://doi.org/10.31314/mjk.12.1.56-60.2023>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- Suciana, M. E. (2024). HUBUNGAN STATUS GIZI LEBIH DAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK DENGAN TINGKAT NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI The. *Nutrition Research and Development Journal*, 04(Vol. 4 No. 2 (2024): Nutrizione), 54–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/nutrizione.v4i2.9014>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfa Beta.
- Survei Kesehatan Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia. In *Kota Kediri Dalam Angka*.
- Tasmara, P. M., & Estri, B. A. (2026). Fast Food Consumption and Menstrual Disorders among Adolescent Girls at SMAN 1 Godean, Sleman: A Cross-Sectional Study. *Jurnal Kegawatdaruratan Medis Indonesia*, 5(2).
- Thania, W. F., Arumsari, I., & Aini, R. N. (2023). Konsumsi Makanan Cepat Saji berhubungan dengan Dismenore Primer pada Remaja di Wilayah Urban. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(1), 37. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.37-45>
- Trianingsih, I., Asih, Y., Indrasari, & Nelly. (2026). Edukasi dan Pemberdayaan Remaja Putri dalam Penanganan Dismenorea di SMAN 1 Sukadana Lampung Timur Tahun 2025. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 169–175.
- Wahyuni, L. T., Yunitasari, E., Rosmawati, Astuti, A. P., Iit, K., & Kabuhung, E. I. (2024). *Buku Ajar Masalah Gangguan Reproduksi*. Nuansa Fajar Cemerlang. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=_3mHEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Wahyuni,+L.T,+dkk,+2024.+Buku+Ajar++Masalah+Gangguan+Reproduksi,+Jakarta++Penerbit+Nuansa+Fajar+Cemerlang&ots=8ap6CLQgB_&sig=SZKgyFJ3VtK18pwoCf3LLQgj26A&redir_esc=y#v=onepage&q&f
- Yonatan, A. Z. (2025). *Seberapa Sering Gen Z Konsumsi Makanan Cepat Saji?* GoodStas. <https://data.goodstats.id/statistic/seberapa-sering-gen-z-konsumsi-makanan-cepat-saji-CBDA2>
- Zahri, J. A., Idu, C. J., Program, N. S., & Program, U. (2026). *The Relationship between Fast Food Consumption Patterns and Physical Activity with the Incidence of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girls in Classes X and XI at SMK Lab Business School Tangerang*. 5(1), 200–207.