

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD*, AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT STRES DENGAN DISMENORE PADA SISWI DI SMA NEGERI 7 BEKASI TAHUN 2024

Priska Anggun Damartiasari

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin Jl. Raya Pondok Gede No. 23-25 Jakarta Timur 13550

Email : priskaanggun3@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore merupakan kondisi yang terjadi sebelum atau saat menstruasi berlangsung. Kejadiannya di Indonesia tergolong tinggi pada tahun 2018 yaitu 60 hingga 70% wanita mengalami kondisi ini. Prevalensi Indonesia mencapai 64,25% mencakup dismenore primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36% (Rifiana dan Sugiatno 2019). **Tujuan:** Mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *fast food*, aktifitas fisik, dan tingkat stres, dengan kejadian dismenore pada siswi di SMA Negeri 7 Bekasi tahun 2024. **Metode:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan *design Cross Sectional*. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian kuesioner. Sampel dalam penelitian ini merupakan siswi kelas X.1, XI F7, XII F9 SMAN 7 Bekasi tahun 2024 berjumlah 62 orang yang kemudian disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan 60 responden sehingga diambil menggunakan teknik Total Sampling. Kemudian data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *Chi Square*. **Hasil:** hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa semua siswinya mengalami dismenore dengan intensitas berbeda. Tidak terdapat hubungan signifikan konsumsi *fast food* (p value 0,099), terdapat hubungan signifikan aktivitas fisik (p value 0,004), tidak terdapat hubungan tingkat stres (p value 0,056) dengan dismenore. **Saran:** Siswi dapat mengurangi keparahan dismenore dengan membatasi aktivitas fisik ringan. Sekolah bisa meningkatkan pengetahuan tentang nyeri haid melalui Unit Kesehatan Sekolah dan PIK-R, serta mengadakan kegiatan fisik rutin 30 menit setiap hari sebelum pelajaran dimulai.

Kata Kunci : *Dismenore, Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION HABITS,
PHYSICAL ACTIVITY, AND STRESS LEVELS WITH DYSMENORRHEA IN
FEMALE STUDENTS AT PUBLIC HIGH SCHOOL 7 BEKASI 2024**

Priska Anggun Damartiasari

Department of Nutrition, Faculty of Health, Mohammad Husni Thamrin University Jl.

Raya Pondok Gede No. 23-25 East Jakarta 13550

Email : priskaanggun3@gmail.com

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a condition that occurs before or during menstruation. The incidence in Indonesia was high in 2018, with 60 to 70% of women experiencing this condition. Indonesia's prevalence reached 64.25% including primary dysmenorrhea 54.89% and secondary dysmenorrhea 9.36% (Rifiana and Sugiatno 2019). **Objective:** To determine the relationship between fast food consumption habits, physical activity, and stress levels, with the incidence of dysmenorrhea in female students at SMA Negeri 7 Bekasi in 2024. **Methods:** This research is a type of quantitative research with a Cross Sectional design. Data collection was carried out by filling out a questionnaire. The sample in this study were female students from class X.1, XI F7, XII F9 SMAN 7 Bekasi in 2024, totaling 62 people who were then adjusted to the inclusion and exclusion criteria, 60 respondents were obtained so that they were taken using the Total Sampling technique. Then the data obtained was analyzed using the Chi Square test. **Results:** The results of this study showed that all students experienced dysmenorrhea with different intensities. There is no significant relationship of fast food consumption (p value 0.099), there is a significant relationship of physical activity (p value 0.004), there is no relationship of stress level (p value 0.056) with dysmenorrhea. **Suggestion:** can reduce the severity of dysmenorrhea by limiting light physical activity. Schools can increase knowledge about menstrual pain through the School Health Unit and PIK-R, and hold routine physical activities 30 minutes every day before the lesson begins.

Keywords: Dysmenorrhea, Fast Food Consumption, Physical Activity, Stress Level