

Original Article*)

Hubungan Konsumsi Fast Food, Stress Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri

(The Relationship between Fast Food Consumption, Stress, and Physical Activity with the Incidence of Dysmenorrhea in Young Women)

Sherly Nadila¹, Nurwita Trisna²

¹Universitas Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia

Email correspondent: sherlyndila@gmail.com

Abstract

Introduction: Dysmenorrhea is a menstrual disorder in the form of abdominal pain that occurs during menstruation due to uterine muscle contractions. Consumption of fast food, stress and physical activity are risk factors for dysmenorrhea. This study aimed to determine the relationship between fast food consumption, stress, and physical activity with the incidence of dysmenorrhea in adolescents.

Methods: Respondents of this study were young women at Senior High School in Bekasi totaling 76 people with a sampling technique using a simple random sampling technique. This research uses descriptive analytics with a cross-sectional approach, with data analysis using a chi-square test.

Results: The results of this study indicated that there is a significant relationship between fast food consumption and dysmenorrhea, the *p-value* is 0,014; and the Odds Ratio (OR) = 4,090 (1,430-11,697); stress and dysmenorrhea, the *p-value* is 0.024 and the Odds Ratio (OR) = 0,024. 4,032 (1,305-12,458); physical activity with dysmenorrhea obtained a *p-value* of 0,034 and Odds Ratio (OR) = 3,355 (1,203-9,355).

Discussion: The conclusion of this study was that there was a relationship between the consumption of fast food, stress, and physical activity with the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls at Senior High School in Bekasi.

Keywords: Dysmenorrhea, consumption of fast food, stress, physical activity

Artikel

Disubmit (Received) : 29 March 2023

Diterima (Accepted) : 04 July 2023

Diterbitkan (Published): 04 July 2023

Copyright: © 2023 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Pendahuluan

Salah satu aspek penting pada fase remaja adalah kesehatan pada remaja. Fase ini adalah masa seseorang belajar dan memahami fungsional tubuh yang telah mengalami perubahan. Dari segi kesehatan pada masa ini adalah masa penting bagi kesehatan reproduksi dan perilaku pola hidup sehat.¹ Remaja adalah seseorang pada rentang usia 10 sampai dengan 19 tahun. Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2018 terjadi cukup besar kejadian dismenorea di dunia. Sekitar lebih dari 50% wanita mengalami dismenore di semua negara. Ada sekitar 60% di amerika, sekitar 72% di swedia dan ada penelitian di Inggris bahwa ada sekitar 10% remaja sekolah lanjut mengalami dismenorea yang menyebabkan remaja tidak mengikuti pelajaran disekolah.² Menurut BKKBN remaja memiliki rentang usia dimulai dari 10 sampai usia 24 tahun dan tidak menikah. Masa remaja merupakan perubahan yang terjadi dari masa kekanak kanak ke masa dewasa. Perubahan mentalpun mengalami perkembangan. Salah satu nya adalah menstruasi.³ Menstruasi terjadi antara 3 sampai 7 hari dengan siklus antara 28 hari atau antara 21 sampai 35 hari.⁴ Dismenore merupakan nyeri perut yang terjadi pada waktu menstruasi, biasanya disertai gejala penyerta seperti nyeri kepala, diare, dan mual muntah.⁵

Di Indonesia 107,673 orang atau sekitar 64,25% wanita mengalami dismenore dimana dismenore primer terjadi pada 59,671 wanita (54,89%) dan dismenore sekunder terjadi pada 9,496 jiwa (9,36%).⁶ Menurut data penelitian, didapatkan angka kejadian dismenore cukup tinggi di daerah Jawa barat, sebanyak 54,9% perempuan alami dismenore, diantaranya 24,5% nyeri ringan, 21,28% nyeri sedang dan 9,36% nyeri berat. Berdasarkan studi pendahuluan peneliti terhadap 18 siswi remaja putri didapatkan 11 orang (61,1%) siswi remaja putri yang merasa nyeri diawal menstruasi dan sekitar 7 orang (38,9%) tidak mengalami nyeri pada saat menstruasi. Peneliti melihat ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya dismenore antara lain yaitu usia menarche, konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, status gizi atau indeks masa tubuh dan riwayat keluarga.⁷ Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Hubungan Antara Konsumsi *Fast Food*, Stress Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri.”

Metode

Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian kuantitatif. Dilakukan menggunakan teknik survei analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Responden yang dipilih menggunakan simple random sampling. Kriteria inklusi responden yaitu remaja putri sudah menstruasi, mengkonsumsi *fast food* bersedia menjadi responden.⁸ Pada penelitian ini yang termasuk kedalam variable bebas adalah konsumsi makanan cepat saji keadaan stress dan aktivitas fisik. Pengumpulan data diperoleh dengan pengisian kuisioner oleh responden. Data yang diperoleh kemudian dilakukan analisis data. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 76 orang.

Pada sampel ini dalam penelitian sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dimana kriteria inklusi adalah perwakilan dari dalam penelitian yang dapat memenuhi kriteria sampel dan kriteria eksklusi adalah kriteria yang tidak mampu mewakili sebagai sampel dari subjek penelitian karena tidak memenuhi syarat sebagai salah satu sampel.⁹ Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sejumlah 76 orang remaja putri yang sudah haid. Analisa data dalam penelitian ini yaitu: 1) Analisis univariat, digunakan untuk menganalisis pada satu variable disetiap variabel. Analisis univariate dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi distribusi frekuensi konsumsi *fast food*, stress, aktivitas fisik dan distribusi frekuensi kejadian dismenorea pada remaja putri; 2) Analisis bivariate, dalam penelitian dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara konsumsi *fast food*, stress dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada remaja putri.¹⁰

Hasil

Analisis Univariate

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Konsumsi Fast Food

Konsumsi Fast Food	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Sering	41	53,9%
Jarang	35	46,1%
Total	76	100%

Berdasarkan tabel 1 hasil hubungan jumlah konsumsi *fast food* didapatkan 41 orang (53,9%) sering mengkonsumsi makanan *fast food* dan 35 orang (46,1%) jarang mengkonsumsi makanan *fast food*.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Stress

Stress	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Jarang	33	43,4%
Stress	43	56,6%
Total	76	100%

Berdasarkan tabel 2 hasil olah data variabel stress dimana didapatkan 33 orang (43,4%) jarang mengalami stress dan 43 orang lainnya (56,6%) sering mengalami stress.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Jarang Beraktivitas	42	55,3%
Sering Beraktivitas	34	44,7%
Total	76	100%

Berdasarkan tabel 3 hasil dari variabel aktivitas fisik dimana didapatkan 42 orang (54,5%) jarang beraktivitas dan 34 orang lainnya (44,2%) sering melakukan aktivitas dan Berdasarkan hasil olah data pada Variabel Dismenorea, dimana didapatkan 53 orang (69,7%) mengalami nyeri dan 23 orang lainnya (30,3%) tidak merasakan nyeri.

Analisis Bivariate

Tabel 4. Hasil Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Dismenorea

Konsumsi Fast Food	Dismenorea						P-Value	OR
	Dismenorea		Tidak Dismenorea		Total			
	F	%	F	%	F	%		
Sering	34	82,9%	7	17,1%	41	100%	0,014	4,090
Jarang	19	54,3%	16	45,7%	35	100%		(1,430-
Total	53	69,7%	23	30,3%	76	100%		11,697)

Tabel 4 menunjukkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,014 hal ini menunjukkan bahwa nilai *p-value* lebih kecil dari nilai alpha yaitu $0,014 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yakni artinya ada hubungan yang signifikan antara hubungan konsumsi fast food dengan kejadian dismenorea. Dari hasil analisis diperoleh nilai Odds Ratio (OR) = 4,090 (1,430-11,697) yang artinya siswa yang sering mengkonsumsi fast food berpeluang 4 kali mengalami dismenorea dibandingkan siswa yang jarang mengkonsumsi fast food.

Tabel 5. Hasil Hubungan Stress Dengan Kejadian Dismenorea

Stress	Dismenorea						P-Value	OR
	Dismenorea		Tidak Dismenorea		Total			
	F	%	F	%	F	%		
Jarang Stress	28	84,8%	5	15,2%	33	100%	0,024	4,032
Stress	25	58,1%	18	41,9%	43	100%		(1,305-
Total	53	69,7%	23	30,3%	76	100%		12,458)

Tabel 5 menunjukkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,024 hal ini menunjukkan bahwa nilai *p-value* lebih kecil dari nilai alpha yaitu $0,024 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yakni artinya ada hubungan yang signifikan antara hubungan stress dengan kejadian dismenorea. Dari hasil analisis diperoleh nilai Odds Ratio (OR) = 4,032 (1,305-12,458); yang artinya siswa yang sering stress berpeluang 4 kali mengalami dismenorea dibandingkan siswa jarang stress.

Tabel 6. Hasil Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenorea

Aktivitas fisik	Dismenorea						P-Value	OR
	Dismenorea		Tidak Dismenorea		Total			
	F	%	F	%	F	%		
Jarang Beraktivitas	34	81,0%	8	19,0%	42	100%	0,034	3,355
Beraktivitas	19	55,9%	15	44,1%	34	100%		(1,203-
Total	53	69,7%	23	30,3%	76	100%		9,355)

Tabel 6 menunjukkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,034 hal ini menunjukkan bahwa nilai *p-value* lebih kecil dari nilai alpha yaitu $0,034 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yakni artinya ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea. Dari hasil analisis diperoleh nilai Odds Ratio (OR) = 3,355 (1,203-9,355);

yang artinya siswa jarang beraktivitas berpeluang berpeluang 3 kali mengalami dismenorea dibandingkan siswa sering beraktivitas.

Pembahasan

Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Dismenorea

Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,014 hal ini menunjukkan bahwa nilai *p-value* lebih kecil dari nilai alpha yaitu $0,014 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yakni artinya ada hubungan yang signifikan antara hubungan konsumsi fast food dengan kejadian dismenorea. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayu Nur Indahwati dkk yang berjudul “Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Ponorogo” diperoleh bahwa pada penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar subjek (55,6%) atau sejumlah 35 dari 63 responden sering mengonsumsi fast food dan mengalami dismenore.¹¹

Faktor dismenore dipengaruhi oleh makanan cepat saji karena makanan cepat saji mengandung lemak trans yang merupakan bagian dari radikal bebas.¹² Salah satu efek radikal bebas adalah rusaknya membran sel yang mengandung beberapa komponen antara lain fosfolipid. Salah satu fungsi fosfolipid adalah produksi asam arakidonat yang akan disintesis menjadi prostaglandin. Prostaglandin membantu rahim berkontraksi dan mendorong lapisan keluar selama menstruasi.¹³ Oleh karena itu wanita yang mengonsumsi makanan cepat saji akan terjadi penumpukan prostaglandin sehingga menyebabkan nyeri haid. Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa fast food mengandung cukup banyak lemak yang dapat merusak fosfolipid sehingga menyebabkan produksi prostaglandin menjadi berlebih atau tidak terkontrol dan menyebabkan nyeri haid.¹⁴ Diharapkan kepada remaja putri untuk mengurangi konsumsi *fast food* dan makanan berlemak lainnya agar dapat mengurangi gejala dismenorea.¹⁵

Hubungan Stress Dengan Kejadian Dismenorea

Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,024 hal ini menunjukkan bahwa nilai *p-value* lebih kecil dari nilai alpha yaitu $0,024 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yakni artinya ada hubungan yang signifikan antara hubungan stress dengan kejadian dismenorea.¹⁶ Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vira Sandayanti dkk yang berjudul “Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Disminorea Pada Mahasiswi Kedokteran Di Universitas Malahayati Bandar Lampung” diperoleh hasil 18 responden yang mengalami stress berat, 6 responden yang mengalami stress sedang dan 153 responden mengalami stress ringan semua mengalami dismenore.¹⁷ Ketika seseorang stress, terjadi respon neuroendokrin, yang menyebabkan hormon pelepas kortikotropin (CRH), yang merupakan pengatur utama hipotalamus, untuk merangsang sekresi hormon adrenokortikotropik (ACTH). Hormon adrenokortikotropik akan meningkatkan sekresi kortisol adrenal.

Hormon-hormon ini menghambat sekresi hormon perangsang folikel (FSH) dan hormon luteinizing (LH) sehingga perkembangan folikel terganggu dan dapat mengganggu sintesis dan pelepasan progesteron.¹⁸ Rendahnya kadar progesterone akan meningkatkan sintesis prostaglandin F_{2α} dan E₂. Jika ada ketidak seimbangan antara prostaglandin F_{2α} dan E₂ dengan prostasiklin (PGI₂) akan menyebabkan peningkatan aktivasi PGF_{2α} sehingga terjadi iskemia sel endometrium dan meningkatkan kontraksi uterus.¹⁹ Kontraksi yang berlebihan akan menyebabkan dismenore. Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa stress dapat mempengaruhi kejadian dismenorea karena adanya ketidak seimbangan hormone yang menyebabkan ischemia pada sel myometrium dan terjadi peningkatan kontraksi pada rahim.²⁰ Diharapkan kepada remaja putri untuk mengurangi tingkat stress yang terjadi agar dapat mengurangi gejala dismenorea.

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenorea

Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,034 hal ini menunjukkan bahwa nilai *p-value* lebih kecil dari nilai alpha yaitu $0,034 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yakni artinya ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea. Dari hasil analisis diperoleh nilai Odds Ratio (OR) = 3,355 (1,203-9,355); yang artinya siswa yang beraktivitas berpeluang 3 kali mendapatkan tidak dismenorea dibandingkan siswa jarang beraktivitas.²¹ Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitria Hari Wibawati dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Di SMK Kesehatan Pelita Kabupaten Bogor” diperoleh hasil dari 215 responden yang paling dominan adalah siswi yang mengalami dismenore primer dengan melakukan aktivitas fisik ringan 169 responden (74,4%), aktivitas fisik sedang 26 responden.²²

Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,006 ($<0,05$). Karena *p-value* $<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada siswi di SMK Kesehatan Pelita Bogor.²³ Aktivitas fisik dapat memicu pelepasan endorfin yaitu molekul protein yang diproduksi oleh beta-lipotropin di kelenjar hipofisis, yang akan meningkatkan ambang rasa sakit atau nyeri sehingga mengurangi kepekaan atau relaksasi nyeri dan berkaitan dengan kebahagiaan. Banyak berolahraga dan bergerak akan meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang tubuh untuk memproduksi endorfin yang mengurangi rasa sakit dan menimbulkan rasa bahagia.

Kurangnya aktivitas dan olahraga pada saat menstruasi, dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Efek pada rahim berkurangnya aliran darah dan sirkulasi oksigen sehingga menimbulkan rasa nyeri. Nyeri dapat dikurangi dengan aktivitas fisik karena saat berolahraga tubuh memproduksi hormon endorfin. Hormon ini dapat bertindak sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman.²⁴ Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi kejadian dismenorea karena kurangnya aktivitas fisik menyebabkan sirkulasi darah menurun dan terjadi peningkatan kontraksi pada rahim. Diharapkan kepada remaja putri untuk melakukan aktivitas fisik seperti olahraga rutin agar dapat mengurangi gejala dismenorea. Setelah dilakukan penelitian peneliti berharap dari hasil penelitian dapat dijadikan bahan masukan untuk pengembangan ilmu dan kualitas kesehatan pada remaja.²⁵ Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberi informasi tentang gambaran faktor risiko terjadinya dismenorea pada remaja. Remaja dapat mengetahui penyebab dismenore yang terjadi dan adanya perubahan gaya hidup seperti mengurangi konsumsi fast food, mengurangi stress dan perbanyak aktivitas fisik agar dapat mengurangi tin gkat dismenorea. Dapat dijadikan landasan untuk melakukan penelitian berikutnya yang berkaitan dengan hubungan konsumsi fast food, stress dan aktivitas fisik dengan dismenorea dimasa yang akan datang.

Persetujuan Etik

Penelitian ini sudah lolos uji etik pada komisi etik Universitas Indonesia Maju dengan Nomor: 2015/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/IX/2022.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini dilakukan secara independent dan tidak ada sangkut paut dengan organisasi manapun. Penelitian ini merupakan syarat kelulusan Sarjana Terapan Kebidanan dengan tujuan mengetahui Hubungan konsumsi *fast food*, stress dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada remaja putri.

Pendanaan

Sumber dana yang digunakan dalam penelitian ini sepenuhnya bersumber dari dana pribadi peneliti.

Kontribusi Penulis

Penelitian ini dilakukan oleh Sherly Nadila sebagai author dalam penelitian ini, sehingga didapatkan hasil penelitian mengenai Hubungan Konsumsi *fast food*, stress dan aktivitas fisik dengan kejadian Dismenorea pada remaja putri.

References

1. Lubis LR. Hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) Dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas IX Di SMP Yayasan Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018. Skripsi. 2018.
2. Ariyanti VD., Veronica SY., Kameliawati F. Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. WELLNESS Health Magazine (Internet). 2020: 2(1): 1. Tersedia Pada: <https://wellness.journalpress.id/wellness>.
3. Diananda A. Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. Journal Istighna. 2019: 1(1): 116-33.
4. Villasari A. Fisiologi Menstruasi. Vol. 1, Strada Press. 2021. 9-42 hal.
5. Tsamara G., Raharjo W., Putri EA. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Journal Nasional Ilmu Kesehatan (Internet). 2019: 1(2): 1-16.
6. Oktorika P., Indrawati, Sudiarti PE. Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kampar. J Ners Res Learn Nurse Science (Internet). 2020: 4(23): 122-9. Tersedia Pada: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1138>
7. Andriyani S., Sumartini S., Afifah VN. Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13-15 Tahun) Tentang Dysmenorrhea Di SMPN 29 Kota Bandung. J Pendidikan Keperawatan Indonesia. 2017: 2(2): 115.
8. Masluroh, Karlina I. Hubungan Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer. J Antara Kebidanan (Internet). 2018: 1(2): 75-9. Tersedia Pada: <http://ojs.abdinusantara.ac.id/index.php/antarakbidanan/article/view/10>.
9. Febriani KTM., Andayani NLN., Purnawati S. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Umur 13-15 Tahun Di SMP. K. Harapan Denpasar. Journal. 2015.
10. Indahwati AN., Muftiana E., Purwaningroom DL. Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Ponorogo. Indonesia J Health Science. 2017: 1(2): 7.
11. Sandayanti V., Detyy AU., Jemino. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore. Lentera Kesehatan Aisyiyah. 2019: 1(1): 35-40.
12. Diananda A. Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. Journal Istighna. 2019: 1(1): 116-33.
13. Sanjaya Yasin. Pengertian Remaja Definisi Menurut Para Ahli Ciri Tahap Dan Perkembangan. 2016: Tersedia pada: <http://www.sarjanaku.com/2013/03/pengertian-remaja-definisi-menurut-para.html>.
14. Sinaga ED. Manajemen Kesehatan Menstruasi. 2017. Hal 31-70.
15. Fadella C., Jamaludin DN. Menstruasi: Pengetahuan Dan Pengalaman Siswa SD Negeri Prawoto 01. J Biology Education. 2019: 2(2): 186.
16. Nurfadillah H., Sri M., Aisyah IS. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. Journal Kesehatan komunitas Indonesia. 2021: 17(1): 247-56.
17. Hayati S., Agustin S., Maidartati. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. Journal Keperawatan BSI (Internet). 2020: VIII (1): 132-42. Tersedia pada: <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>.
18. Khoerunisa DA. Hubungan Regulasi Emosi Dengan Rasa Nyeri Haid (DISMENORE) Pada Remaja. 2015: 1-92.
19. Yetmi F., Harahap FSD., Lestari W. Analisis Faktor Yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food Pada Siswa Di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. J Hasil Penelitian Mahasiswa. 2021: 6(1): 25-47.
20. Levaniet al. Stress Dan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi COVID-19. Semin Online Update COVID-19 Multidisciplinary Perspect. 2020: 134-44.
21. Rahma B. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stress Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMAN 12 Kota Bekasi. J Health Science. 2021: 2(4): 432-43.
22. Nugrahani S. Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Stress. 2008: 11-45.
23. Prasetyo Kusumo M. Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo. 2021.

24. Lestari DR., Citrawati M., Hardini N. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Dismenorea Pada Mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta. *Maj Kedokteran Andalas*. 2018; 41(2): 48.
25. Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta : 2018.

*) Original Article

--- ISJMHS ---