



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN  
DISMENORE PADA REMAJA PUTRIDI MTs AS-SALAFI SUSUKAN  
KABUPATEN SEMARANG**

**ARTIKEL**

**Oleh :**

**IDA KUSUMAWATI**

**010116A045**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
UNGERAN  
2020**

## Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di MTs As-salafi Susukan, Kabupaten Semarang

Ida Kusumawati<sup>1</sup> Umi Aniroh<sup>2</sup> Zumrotul Choiriyah<sup>3</sup>  
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan  
Universitas Ngudi Waluyo Ungaran  
Email : [kusumaida820@gmail.com](mailto:kusumaida820@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang** : Dismenore atau nyeri menstruasi adalah salah satu masalah ginekologi yang sering dikeluhkan. Banyak remaja putri yang mengalami hal yang tidak menyenangkan selama menstruasi. Tujuan penelitian mengetahui faktor paling dominan yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTs Assalafi Susukan.

**Metode** : Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 108 orang yang diambil dengan cara *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data menggunakan chi-square dan regresi logistik.

**Hasil** : Hasil penelitian menunjukkan rata-rata umur responden adalah 13-17 tahun. Sebagian besar remaja 86 (79,6%) tidak melakukan olahraga dengan teratur sebagian besar remaja mengalami stress ringan sebanyak 58 orang (53,7%), remaja sering mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 76 orang (70,4%) dan remaja mengalami kejadian dismenore sebanyak 81 orang (75,0%). Dari hasil yang didapatkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore dengan *pearson chi-square*  $p = 0,168 \leq \alpha (0,05)$ , ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian dismenore dengan *pearson chi-square*  $p = 0,070 \leq \alpha (0,05)$ , ada hubungan antara konsumsi cepat saji dengan kejadian dismenore dengan *pearson chi-square*  $p = 0,000 \leq \alpha (0,05)$ . Hasil akhir didapatkan yang berpengaruh dengan kejadian dismenore adalah konsumsi makanan cepat saji.

**Saran** : Saran bagi remaja putri lebih memperluas pengetahuan tentang dismenore agar saat mengalami kejadian dismenore bisa mengatasinya. Bagi pihak sekolah untuk bekerja sama dengan instansi kesehatan untuk memberikan penyuluhan khususnya tentang dismenore.

**Kata Kunci** : Kebiasaan Olahraga, Tingkat stress, konsumsi cepat saji, Dismenore

## Factors Related to The Occurrence of The Young Women In Assalafi Islamic Junior High School Susukan Semarang District

### ABSTRACT

**Background** : Dysmenorrhea or menstrual pain is one of the gynecology problems that is often complained of. Many young women are experiencing unpleasant things during menstruation. The purpose of the insulation is to know the most dominant factor related to the incident of Dysmenore in young women in Assalafi islamic junior high school Susukan.

**Method** : This type of Research is an analytical observational research with cross sectional design. Sample research of 108 people taken by *purposive sampling*. The research instruments used are questionnaires. Analysis using Chi-square and logistic regression.

**Results** : Results show the average age of respondents was 13-17 years old. Most teenagers 86 (79.6%) Do not exercise regularly the majority of teenagers experience mild stress as much as 58 people (53.7%), teenagers often consume fast food as many as 76 people (70.4%) and adolescents experienced a dysmenore occurrence of 81 people (75.0%). Results gained that there is a relationship between sports habits and Dysmenore events with *Pearson chi-square*  $p = 0,168 \leq \alpha (0.05)$ , there is a link between stress levels with a dysmenore occurrence with *Pearson chi-square*  $p = 0,070 \leq \alpha (0.05)$ , there is a connection between fast-consumption with a Dysmenore event with *Pearson chi-square*  $p = 0,000 \leq \alpha (0.05)$ . The final result obtained that affect the incidence of dysmenore is the consumption of fast food.

**Suggestion** : Advice for the young women further expands the knowledge of Dysmenrhea so that when experiencing dysmenore events can overcome it. For the school to cooperate with health agencies to provide counseling in particular about the Dismenor.

**Keywords** : sports habits, stress levels, fast consumption, dysmenore

### PENDAHULUAN

Menurut (WHO, 2017), masa remaja adalah peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan, baik fisik, mental, maupun peran sosial. Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan dalam rentang kehidupan manusia. Pada tahap ini remaja akan mengalami suatu perkembangan fisik, seksual dan

psikososial sebagai ciri dalam masa pubertas (Setianingrum, 2014).

Salah satu tanda seorang wanita memasuki masa pubertas adalah mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan keluarnya lapisan endometrium yang menyertai ovum yang tidak dibuahi dari saluran reproduksi berupa cairan yaitu darah (Hardisman, 2014).

Salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang terkait dengan menstruasi yaitu adalah *dismenorea*.

Disminore ini menyebabkan rasa nyeri pada perut bagian bawah, yang

menyebar menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Rasa nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi (Manan, 2013).

Peneliti terdahulu yang dilakukan oleh (Sirait, 2014), di SMA Negeri 2 Medan dengan 128 responden, hasil penelitian menunjukkan derajat kesakitan dismenore 79,1% dismenore ringan, 8,2% dismenore sedang dan 12,7% dismenore berat. Dari hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore ( $p=0,040$ ).

Penelitian yang dilakukan oleh Indahwati, Muftiana, & Purwaningroom (2017), di SMP N 1 Ponorogo meneliti terkait hubungan konsumsi *fast food* dengan *dismenore* hasil penelitian menunjukkan bahwa (42.9%) / 27 responden sering mengonsumsi *fast food* dan mengalami *dismenore*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan ada hubungan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian dismenore.

Penelitian yang dilakukan oleh (Saputri, 2011) pada siswi SMK Negeri 1 Karanganyar mendapatkan hasil, bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres dengan kejadian dismenorea. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Pundati *et al* ,( 2016), yang judul hubungan antara tingkat stres, keaktifan olahraga dengan kejadian dismenore pada Mahasiswi Prodi S1 Keperawatan Stikes Dehasen Bengkulu justru mendapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara stres dengan kejadian dismenorea.

### **Rumusan Masalah**

Faktor apakah yang paling dominan, yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTs Assalafi Susukan?

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan umumnya adalah mengetahui faktor paling dominan yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTs Assalafi Susukan.

Tujuan khususnya yaitu:

- a. Mengetahui gambaran olahraga remaja di MTs Assalafi
- b. Mengetahui gambaran stress remaja di MTs Assalafi
- c. Mengetahui gambaran konsumsi *fast food* remaja di MTs Assalafi
- d. Mengetahui gambaran kejadian dismenore pada remaja putri di MTs Assalafi
- e. Mengetahui hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore pada remaja di MTs Assalafi
- f. Mengetahui hubungan antara stress dengan dismenore pada remaja di MTs Assalafi
- g. Mengetahui hubungan antara konsumsi *fast food* dengan dismenore pada remaja di MTs Assalafi
- h. Mengetahui faktor paling dominan yang berhubungan dengan dismenore pada remaja di MTs Assalafi

### **Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini adalah untuk menambah wawasan penulis mengenai permasalahan pada masyarakat yang berhubungan dengan reproduksi wanita khususnya mengenai *dismenorea*, memberikan informasi kepada pihak sekolah mengenai kejadian *dismenorea* pada siswi putri dan sebagai bahan masukan kepada pihak sekolah untuk mengadakan sosialisasi dalam memberikan penyuluhan kesehatan reproduksi terutama tentang *dismenorea*.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik, dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di MTs Assalafi susukan Kabupaten Semarang pada bulan Februari 2020. Sampel penelitian ini adalah 115 siswi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut :

### 1. Bersedia menjadi responden

Cara pengambilan sampel adalah dengan memasuki setiap kelas yang untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini berdasarkan rekomendasi kepala sekolah.

Peneliti mengambil sampel dibantu oleh 5 asisten, setiap kelas dimasuki 2 orang asisten peneliti, yang sebelumnya sudah diberikan penjelasan terkait ketentuan penelitian.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden dengan usia**

Umur	Frekuensi	Presentase %
7-12 tahun	10	9,3
13-17 Tahun	<b>98</b>	90,7
<b>Jumlah</b>	<b>108</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur di MTs Assalafi Susukan direntan usia 13-17 tahun sebanyak 98 responden (90,7%).

## Analisis Unvariat

### 1. Gambaran Kebiasaan Olahraga pada remaja putri di MTs Assalafi Susukan, Kabupaten Semarang

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Olahraga di MTs Assalafi Susukan, Kabupaten Semarang**

Kebiasaan Olahraga	Frekuensi	Presentase %
Tidak rutin	52	48,1
Rutin	56	51,9
<b>Jumlah</b>	<b>108</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa 108 siswi MTs Assalafi Susukan, sebagian besar memiliki kebiasaan olahraga yang rutin, yaitu sejumlah 56 siswi (51,9%).

### 2. Gambaran Tingkat Stres pada remaja putri di MTs Assalafi Susukan, Kabupaten Semarang

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres di MTs Assalafi Susukan, Kabupaten Semarang**

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase %
Ringan	58	53,7
Sedang	50	46,3
<b>Jumlah</b>	<b>108</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan table 3 dapat diketahui bahwa dari 108 siswi MTs Assalafi Susukan, sebagian besar mengalami stress ringan, yaitu sejumlah 58 siswi (53,7%).

3. Konsumsi Fast Food pada remaja putri di MTs Assalafi Susukan, Kabupaten Semarang

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsumsi Fast Food di MTs Assalafi Susukan**

Konsumsi makanan Fast Food	Frekuensi	Presentase (%)
Jarang	32	29,6
Sering	76	70,4
<b>Jumlah</b>	<b>108</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 108 siswi MTs Assalafi Susukan, sebagian besar sering mengkonsumsi cepat saji yang yaitu sejumlah 76 siswi (70,4%).

4. Kejadian Dismenore pada remaja putri di MTs Assalafi Susukan, Kabupaten Semarang

**Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Dismenore pada siswi di MTs Assalafi Susukan**

Kejadian Dismenore	Frekuensi	Presentase (%)
Dismenore	81	75,0
Tidak Dismenore	27	25,0
<b>Jumlah</b>	<b>108</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 108 siswi MTs Assalafi, Susukan, sebagian besar siswi mengalami kejadian dismenore, yaitu sejumlah 81 siswi (75,0%).

### Analais Bivariat

Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenore pada remaja putri

Kebiasaan Olahraga	Kejadian Dismenore				Total	
	Dismenore		Tidak Dismenore			
	f	%	f	%	f	%
Tidak Rutin	22	42,3	30	57,7	52	100
Rutin	46	82,1	10	17,9	56	100
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>63,0</b>	<b>40</b>	<b>37,0</b>	<b>108</b>	<b>100</b>

Hasil tabulasi silang sebagaimana ditunjukkan pada tabel 6 ditemukan bahwa siswi yang melakukan olahraga rutin sebagian besar mengalami dismenore, sejumlah 46 siswi (82,1%). Sedangkan siswi yang tidak rutin melakukan olahraga sebagian besar tidak mengalami kejadian dismenore, sejumlah 30 siswi (57,7%).

Hasil uji *Chi Square (Continuity Correction)* diperoleh bahwa p-value 0,000. Oleh karena p-value <  $\alpha$  (0,05), maka disimpulkan bahwa ada hubungan secara signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTs Assalafi Susukan. Dari hasil uji ini juga diperoleh nilai *Odds Ratio* sebesar 0,159. Ini menunjukkan bahwa siswi yang memiliki kebiasaan olahraga yang rutin maka 0,159 kali tidak mengalami dismenore dibandingkan dengan siswi yang memiliki kebiasaan olahraga tidak rutin.

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada remaja putri

Tingkat Stres	Kejadian Dismenore				Total	
	Dismenore		Tidak Dismenore			
	f	%	f	%	f	%
Ringan	25	43,1	33	56,9	58	100
Sedang	43	86,0	7	14,0	50	100
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>63,0</b>	<b>40</b>	<b>37,0</b>	<b>108</b>	<b>100</b>

Hasil tabulasi silang sebagaimana ditunjukkan pada tabel 7 Pada tabel tersebut didapatkan bahwa Tingkat stres ringan menunjukkan tidak terjadi dismenore sebanyak 33 siswi (56,9%) sedangkan yang mengalami dismenore pada tingkat stress ringan menunjukkan sebanyak 25 siswi (43,1%). Sedangkan pada tingkat stress sedang didapatkan 7 siswi (14,0%) tidak mengalami dismenore, akan tetapi pada 43 siswi (86,0%) ditemukan mengalami dismenore.

Hasil uji *Chi Square (Continuity Correction)* diperoleh bahwa p-value 0,000. Oleh karena p-value  $< \alpha$  (0,05), maka disimpulkan bahwa ada hubungan secara signifikan antara tingkat stress dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTs Assalafi Susukan. Dari hasil uji ini juga diperoleh nilai *Odds Ratio* sebesar 0,123. Ini menunjukkan bahwa siswi yang mengalami stress sedang beresiko 0,123 kali besar mengalami kejadian dismenore dibandingkan siswi yang mengalami stress ringan. Hubungan Konsumsi Cepat Saji pada remaja putri

Konsumsi Fast Food	Kejadian Dismenore				Total	
	Dismenore		Tidak Dismenore			
	f	%	f	%	f	%
Jarang	10	24,0	22	68,8	32	100
Sering	71	93,4	5	62,2	76	100
<b>Total</b>	<b>81</b>	<b>75,0</b>	<b>27</b>	<b>25,0</b>	<b>108</b>	<b>100</b>

Hasil tabulasi silang sebagaimana ditunjukkan pada tabel 8 ditemukan bahwa siswi yang baik mengkonsumsi cepat saji sebagian besar mengalami dismenore, sejumlah 71 siswi (75,0%). Sedangkan siswi yang tidak baik mengkonsumsi cepat saji sebagian besar tidak mengalami kejadian dismenore, sejumlah 22 siswi (68,8%).

Hasil uji *Chi Square (Continuity Correction)* diperoleh bahwa p-value 0,000. Oleh karena p-value  $< \alpha$  (0,05), maka disimpulkan bahwa ada hubungan secara signifikan antara konsumsi cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTs Assalafi Susukan.

Hasil uji ini juga diperoleh nilai *Odds Ratio* sebesar 0,032. Ini menunjukkan bahwa siswi yang tidak baik mengkonsumsi makanan cepat saji beresiko 0,032 kali besar mengalami kejadian dismenore dibandingkan siswi yang baik mengkonsumsi makanan cepat saji.

## Analisis Multivariat

**Tabel 9 Hasil Analisis Multivariat**

Variabel	OR (exp.B)	95% CI (exp.B)	P-value
Kebiasaan Olahraga	0,400	0,109-1,473	0,168
Tingkat Stres	2,970	0,913-9,658	0,070
Konsumsi Fast Food	5,615	2,161-14,586	0,000

Kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore mempunyai hubungan tidak bermakna karena hasil uji statistic diperoleh p value 0,168, diperoleh pula nilai odd ratio (OR) sebesar 0,400 dan CI (confidence interval/ rentang antara dua nilai di mana nilai suatu sample dimana mean tepat berada di tengah-tengahnya) 95% yaitu antara 0,109-1,473.

Tingkat stres dengan kejadian dismenore mempunyai hubungan tidak bermakna karena hasil uji statistic diperoleh p value 0,070, diperoleh pula nilai odd ratio (OR) sebesar 2,970 dan CI (confidence interval) 95% yaitu antara 0,913-9,658.

Konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore mempunyai hubungan bermakna karena hasil uji statistic diperoleh p value 0,000, diperoleh pula nilai odd ratio (OR) sebesar 5,615 dan CI (confidence interval) 95% yaitu antara 2,161-14,586

## PEMBAHASAN

### Analisa Unvariat

#### 1. Gambaran Kebiasaan Olahraga pada Remaja Putri

Hasil dari kuesioner siswi yang melakukan olahraga rutin sebanyak 56 (51,9%) siswi dengan berbagai jenis olahraga seperti senam, lari-lari, jogging, bersepeda. Sebagian besar olahraga pada siswi dilakukan di rumah. Dan siswi yang melakukan olahraga tidak rutin 52 (48,1%) sebagian besar hanya

melakukan olahraga 1 minggu sekali pada jam sekolah. Kebiasaan olahraga pada remaja putri di MTs Assalafi Susukan kebanyakan melakukan olahraga dengan teratur dikarenakan sudah hal yang wajib dalam melakukan olahraga dengan dukungan lingkungan dan orang tua.

Salah satu cara yang efektif untuk mencegah dismenore adalah melakukan aktivitas olahraga. Olahraga secara teratur seperti berjalan kaki, jogging, berlari, bersepeda, renang atau senam aerobic dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan menjaga siklus menstruasi agar teratur (Ramayah, 2016)

Hal ini sesuai dengan penelitian Ramadhani (2014) bahwa berdasarkan uji Chi Square diperoleh nilai  $p=0,00001$  dan disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore.

## 2. Gambaran Tingkat Stres pada Reamaja Putri

Sebagian besar yang mengalami stress ringan dengan jumlah 58 siswi (53,7%) dan sebagian kecil yang mengalami stress sedang dengan jumlah 50 siswi (46,3%).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Yunitasari dkk, 2017) hasil dari penelitiannya menunjukkan Tingkat stres pada siswi kelas VIII SMP N 3 Sragi yaitu stres ringan (10,4%) dan stres sedang (89,6%) dengan hasil akhir nilai  $p$  value 0,247, sebagian besar siswi mengalami stress sedang karena banyaknya tuntutan dari sekolah maupun dari rumah yang membuat siswi menjadi emosional, kurang menerima keadaan dan sering marah-marah dengan teman

sebayanya maupun dengan orang-orang yang berada disekelilingnya.

Menurut (Proverawati, 2009) yang menyatakan bahwa pada masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak pada masa ini mood (suasana hati) bisa berubah dengan sangat cepat. Perubahan mood yang drastis pada remaja ini seringkali dikarenakan beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, atau kegiatan sehari-hari dirumah maupun dipesantrean.

## 3. Gambaran Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja Putri

Sebagian besar sering mengkonsumsi makanan cepat saji dengan jumlah 76 siswi (70,4%) dan mengkonsumsi makanan cepat saji yang jarang sejumlah 32 siswi (29,6%). (Nilsen, 2010) menyatakan bahwa 69% masyarakat Indonesia mengkonsumsi makanan cepat saji, sedangkan penelitian ini menjelaskan bahwa golongan pelajar di Indonesia mengkonsumsi fast food sebesar 83%.

Hasil kuesioner AFHC siswi yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 76 (70,4%) dan yang jarang mengkonsumsi makanan cepat saji jarang 32 responden (29,6%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Astuti (2014) dalam penelitiannya, menunjukkan bahwa 53 reponden yang paling banyak mengkonsumsi *fast food* kategori sering sebanyak 42 responden (79.25%) dan 11 responden dalam kategori jarang sebesar (20.75%).

## 4. Gambaran kejadian Dismenore pada Remaja putri

Sebagian besar mengalami dismenore dengan jumlah 81 siswi



(75,0%) dan lainnya tidak mengalami dismenore dengan jumlah 27 siswi (25,0%).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Sirat, 2014) di SMA Negeri 2 Medan, dengan menggunakan desain cross sectional bahwa lebih tinggi responden yang mengalami dismenore yaitu 81,3% siswi.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gustina, 2015) dengan responden 148 siswi, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami dismenore yaitu sebanyak 127 siswi (85,8%), sedangkan yang tidak mengalami dismenore yaitu sebanyak 21 siswi (14,2%).

Berdasarkan hasil penelitian Saguni, Madianung, & Masi (2013) kejadian dismenore didapatkan bahwa responden yang mengalami dismenore menunjukkan presentase yang paling besar yaitu 121 responden (91,7%). Ini menggambarkan bahwa remaja putri di SMA Kristen I Tomohon yang sudah menstruasi umumnya mengalami dismenore. Hal ini terjadi karena pada umumnya remaja yang duduk di Sekolah Menengah Atas tidak lepas dari masalah menstruasi seperti dismenore.

##### 5. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di MTs Assalafi Susukan

Seorang remaja wanita yang melakukan aktivitas olahraga secara rutin dan teratur sebanyak dua atau lebih tiap seminggu memiliki kecenderungan yang lebih kecil untuk menderita dismenore dibandingkan dengan remaja wanita

yang melakukan olahraga yang tidak teratur atau kurang dari 2 kali dalam satu minggu menurut Bahri, Afriwardi, & Yusrawati (2015).

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan terdapat kesenjangan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore, yaitu didalam teori menjelaskan bahwa olahraga secara rutin akan mengurangi rasa dismenore pada remaja namun dalam penelitian ini terdapat sejumlah 46 responden (82,1%) mengalami dismenore dengan melakukan olahraga secara rutin, dalam melakukan olahraga rutin namun kurang bersungguh-sungguh maka sama saja akan mengalami dismenore sebab untuk mengurangi rasa nyeri diperlukan olahraga yang bersungguh-sungguh saat berolahraga.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Fajaryati, 2012) yang dilakukan di SMP N 2 Mirit Kebumen menyatakan bahwa Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai *p value* = 0,019 artinya terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore. Rasio Prevalensi kejadian dismenore siswi yang jarang berolahraga dan yang sering berolahraga adalah 1,215 (1,004 –1,473). Siswi yang jarang berolahraga memiliki kemungkinan risiko 1,2 kali lebih besar mengalami dismenore dari pada siswi yang sering berolahraga.

Penelitian Deby dkk (2014) di SMA Negeri 2 Medan dengan 128 responden menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore dengan nilai *value* 0,040 sehingga  $p < 0,05$ .

6. Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di MTs Assalafi Susukan

Hasil penelitian didapatkan nilai *p value* 0,000 , maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan tingkat stress dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTs Assalafi Susukan.

Penelitian yang dilakukan oleh Berlianawati (2016) diperoleh hasil terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan dismenore pada siswi kelas 3 SMK Batik 1 Surakarta, hal ini dibuktikan dengan diperolehnya nilai *p* yaitu 0,000 yang dilihat dari nilai *Pearson Chi-Square*. Hal ini dibuktikan dengan adanya hasil penelitian dimana nilai  $p < 0,05$ .

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Diana Sari dkk (2015) yang berjudul Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, dari 165 responden yang mengalami dismenore primer lebih banyak terjadi pada responden yang mengalami stres dengan persentase sebanyak 94%. Stres merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya dismenore, stres yang tinggi meningkatkan risiko dismenore.

7. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di MTs Assalafi Susukan

Hasil penelitian didapatkan  $p\text{-value} < \alpha$  (0,05), maka disimpulkan bahwa ada hubungan secara signifikan antara konsumsi cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTs Assalafi Susukan. Dari hasil uji ini juga

diperoleh nilai *Odds Ratio* sebesar 0.032 Ini menunjukkan bahwa siswi yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji beresiko 0,032 kali lebih besar mengalami kejadian dismenore dibandingkan siswi yang jarang mengkonsumsi makanan cepat saji.

Alasan utama terjadinya *dismenore* karena dipengaruhi oleh faktor *fast food*. *Fast food* mengandung asam lemak trans yang merupakan salah satu radikal bebas. Salah satu efek dari radikal bebas kerusakan membrane sel. Membran sel memiliki beberapa komponen, salah satunya adalah fosfolipid.

Dalam penelitian Indahwati, Muftiana, & Purwaningroom (2017), di SMP N 1 Ponorogo meneliti terkait hubungan konsumsi *fast food* dengan *dismenore* hasil penelitian menunjukkan bahwa (42.9%) / 27 responden sering mengkonsumsi *fast food* dan mengalami *dismenore*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan ada hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore*.

8. Faktor dominan yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTs Assalafi Susukan

Hasil penelitian Kebiasaan olahraga dan kejadian dismenore mempunyai hubungan tidak bermakna karena hasil uji statistic diperoleh *p value* 0,168, diperoleh pula nilai *odd ratio* (OR) sebesar 0,400 dan CI (*confidence interval*/ rentang antara dua nilai di mana nilai suatu sample dimana mean tepat berada di tengah-tengahnya) 95% yaitu antara 0,109-1,473.

Tingkat stres dan kejadian dismenore mempunyai hubungan tidak bermakna karena hasil uji statistic diperoleh p value 0,070, diperoleh pula nilai odd ratio (OR) sebesar 2,970 dan CI (confidence interval) 95% yaitu antara 0,913-9,658.

Konsumsi makanan cepat saji dan kejadian dismenore mempunyai hubungan bermakna karena hasil uji statistic diperoleh p value 0,000, diperoleh pula nilai odd ratio (OR) sebesar 5,615 dan CI (confidence interval) 95% yaitu antara 2,161-14,586.

Hasil analisis multivariate diantara variabel kebiasaan olahraga, tingkat stress dan konsumsi makanan cepat saji didapatkan yang berpengaruh terhadap terjadinya dismenore adalah konsumsi makanan cepat saji diperoleh pula nilai **odd ratio (OR) sebesar 5,615 dan CI (confidence interval) 95% yaitu antara 2,161-14,586.**

### **Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti. Kelemahan dari kuesioner kebiasaan olahraga tidak ada pilihan jenis olahraga, seharusnya bisa ditambahkan untuk pilihan jenis olahraga.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **Kesimpulan**

1. Sebagian besar responden dalam rentang usia 13-17 tahun (90,7%).
2. Kebiasaan olahraga pada siswi MTs Assalafi Susukan memiliki kebiasaan olahraga rutin yaitu sejumlah 56 siswi (51,9%).
3. Tingkat stress pada siswi MTs Assalafi Susukan memiliki tingkat stress berat yaitu sejumlah 58 (53,7%).

4. Konsumsi makanan cepat saji pada siswi MTs Assalafi Susukan memiliki kebiasaan makanan cepat saji yang baik yaitu sejumlah 63 siswa (58,3%).
5. Kejadian Dismenore pada siswi MTs Assalafi Susukan sebagian besar mengalami dismenore yaitu sejumlah 68 siswi (63,0%).
6. Ada hubungan Kebiasaan olahraga dengan Kejadian Dismenore pada Remaja putri di MTs Assalafi Susukan.
7. Ada hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Remaja putri di MTs Assalafi Susukan.
8. Ada hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Dismenore pada Remaja putri di MTs Assalafi Susukan.
9. Faktor risiko yang paling dominan adalah Konsumsi makanan Fast Food dengan OR 5,878.

#### **Saran**

1. Bagi UKS

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi UKS. Misalnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan pelayanan kesehatan pada remaja putri berupa pendidikan kesehatan untuk mensosialisasikan pentingnya kesehatan bagi remaja putri saat mengalami dismenore.

2. Bagi Responden

Disarankan kepada siswi MTs Assalafi Susukan untuk melakukan olahraga yang rutin minimal 3 kali seminggu seperti lari, jogging, bersepeda, berenang dan olahraga lainnya untuk meningkatkan hormon endorphen yang dapat membuat merasa nyaman dan dapat mengurangi kadar stress serta secara tak langsung mengurangi

rasa nyeri ketika menstruasi dan mengurangi makanan cepat saji.

3. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan bagi pihak sekolah di MTs Assalafi Susukan untuk bekerja sama dengan instansi kesehatan untuk memberikan penyuluhan kepada siswi MTs Assalafi Susukan mengenai reproduksi wanita khususnya *dismenorea*.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan agar menggunakan metode lain dalam meneliti kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, misalnya melalui

#### DAFTAR PUSTAKA

Dahlan Sopiudin, M. (2010). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan: Edisi*.  
Deby Shinta O. Sirait<sup>1</sup>, Hiswani<sup>2</sup>, J. (2014). Faktor – Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Siswi SMA Negeri 2 Medan .

Fajaryati, N. (2012). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenore Primer Remaja Putri Di Smp N 2 Mirit Kebumen. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 3, 2–3. Retrieved from <http://e-journal.akbid.purworejo.ac.id/index.php/jkk4/article/view/62>

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.

Manan. (2013). *Kamus Cerdik Kesehatan Wanita*. Jakarta: Flash

Notoadmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Perry&Potter. (2009). *Fundamental Keperawatan, Edisi 7, terjemahan(Ferderika, A): Salemba Medika: Jakarta. .*