

## ABSTRAK

### HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN PERILAKU KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA WIDYAGAMA KOTA MALANG

Gordiana Kapu Ghoda<sup>1</sup>, Putri Eka Sejati<sup>2</sup>

*Universitas STRADA Indonesia*

[gordiana2002@gmail.com](mailto:gordiana2002@gmail.com)

**Latar Belakang:** Dismenore primer merupakan nyeri haid yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas serta proses belajar. Tingkat stres dan konsumsi makanan cepat saji diduga berperan dalam meningkatkan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan dan nyeri.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA Widyagama Kota Malang.

**Metode:** Penelitian analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional pada 41 remaja putri yang dipilih menggunakan stratified random sampling. Tingkat stres diukur dengan DASS-42, perilaku konsumsi makanan cepat saji menggunakan kuesioner, dan dismenore primer menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data menggunakan uji Chi-Square dengan  $\alpha = 0,05$ .

**Hasil:** Sebagian besar responden mengalami stres ringan–sedang, cukup sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan mengalami dismenore dengan intensitas ringan hingga berat. Uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore primer ( $p < 0,05$ ) dan antara konsumsi makanan cepat saji dengan dismenore primer ( $p < 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri.

**Kata kunci:** tingkat stres, makanan cepat saji, dismenore primer, remaja putri

## ABSTRACT

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND FAST FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR WITH THE INCIDENCE OF PRIMARY DYSMENORRHEA AMONG FEMALE ADOLESCENTS AT SMA WIDYAGAMA MALANG***

**Gordiana Kapu Ghoda<sup>1</sup>, Putri Eka Sejati<sup>2</sup>**

*Universitas STRADA Indonesia*

[gordiana2002@gmail.com](mailto:gordiana2002@gmail.com)

**Background:** Primary dysmenorrhea is menstrual pain commonly experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities and learning. Stress levels and fast food consumption are suspected to increase prostaglandin production, leading to excessive uterine contractions and pain.

**Objective:** To determine the relationship between stress levels and fast food consumption behavior with the incidence of primary dysmenorrhea among adolescent girls at SMA Widayagama Malang.

**Methods:** This was a correlational analytic study with a cross-sectional approach involving 41 adolescent girls selected using stratified random sampling. Stress levels were measured using DASS-42, fast food consumption behavior was assessed using a questionnaire, and primary dysmenorrhea was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Chi-Square test with  $\alpha = 0.05$ .

**Results:** Most respondents experienced mild to moderate stress, frequently consumed fast food, and had mild to severe dysmenorrhea. The Chi-Square test showed a significant relationship between stress level and primary dysmenorrhea ( $p < 0.05$ ), and between fast food consumption and primary dysmenorrhea ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion :** Stress levels and fast food consumption behavior are associated with primary dysmenorrhea in adolescent girls.

**Keywords:** stress level, fast food consumption, primary dysmenorrhea, female adolescents