

Gaya Hidup dan Kejadian *Dysmenorrhea* pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Huda Bantaracaringin Ciharalang Kabupaten Ciamis

Ayu Endang Purwati

Prodi D3 Kebidanan, STIKes Muhammadiyah Ciamis; ayuendang86@gmail.com (koresponden)

Yanti Srinayanti

Prodi S1 Keperawatan, STIKes Muhammadiyah Ciamis

Rosmiati

Prodi S1 Keperawatan, STIKes Muhammadiyah Ciamis

Lusi Siti Arofatul Badriah

Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan, STIKes Muhammadiyah Ciamis

ABSTRACT

World Health Organization (WHO) in 2013 obtained data on the incidence of dysmenorrhea amounted to 1,769,425 people or 90% of women. Dysmenorrhea is a cyclic uterine pain, which occurs before or during menstruation. One of the risk factors that cause dysmenorrhea in adolescents is lifestyle (low physical activity, stress, and consuming fast food). The purpose of this study was to analyze the relationship between lifestyle with the incidence of dysmenorrhea in young women at the Nurul Huda Islamic Boarding School Bantaracaringin Ciharalang Ciamis. The design of this study was cross sectional. The study population was all young women in Nurul Huda Islamic Boarding School who had undergone menstruation, with a population size of 50 people; while the sample size is 48 people. The collected data were analyzed using the Chi-square test. Statistical test results showed a p-value of 0.001 for the physical activity factor; 0.032 for stress factors; and 0.014 for the factor of fast food consumption. Thus it can be interpreted that there is a significant relationship between lifestyle physical activity, stress and consuming fast food with the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls at the Nurul Huda Islamic Boarding School Bantaracaringin Ciharalang Ciamis in 2019. It is expected that the socialization of reproductive health to adolescents girls in Islamic boarding schools and cooperation between health workers and managers in Islamic boarding schools by providing adolescent reproductive health education, especially regarding dysmenorrhea.

Keywords: *lifestyle; dysmenorrhea; teenager*

ABSTRAK

*World Health Organization (WHO) pada tahun 2013 mendapatkan data tentang kejadian dysmenorrhea sebesar 1.769.425 jiwa atau 90% dari wanita. Dysmenorrhea merupakan rasa nyeri pada uterus yang bersifat siklik, yang terjadi sebelum atau selama menstruasi. Salah satu faktor risiko penyebab terjadinya *dysmenorrhea* pada remaja yaitu gaya hidup (aktivitas fisik yang rendah, stress, dan mengkonsumsi *fast food*). Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara gaya hidup dengan kejadian *dysmenorrhea* pada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Huda Bantaracaringin Ciharalang Ciamis. Desain penelitian ini adalah *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Huda yang sudah mengalami menstruasi, dengan ukuran populasi 50 orang; sedangkan ukuran sampel adalah 48 orang. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan uji *Chi-square*. Hasil uji statistik menunjukkan p-value 0,001 untuk faktor aktifitas fisik; 0,032 untuk faktor stress; dan 0,014 untuk faktor konsumsi *fast food*. Dengan demikian bisa diinterpretasikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup aktivitas fisik, stress dan mengkonsumsi *fast food* dengan kejadian *dysmenorrhea* pada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Huda Bantaracaringin Ciharalang Ciamis Tahun 2019. Diharapkan adanya sosialisasi tentang kesehatan reproduksi kepada remaja putri di pondok pesantren serta kerjasama antara tenaga kesehatan dengan pengelola di pondok pesantren dengan cara mengadakan pendidikan kesehatan reproduksi remaja khususnya mengenai *dysmenorrhea*.*

Kata kunci: *gaya hidup; dysmenorrhea; remaja*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu masa peralihan dalam hidup manusia dari anak-anak menuju dewasa yang sering disebut dengan masa pubertas, dimana pada tahap ini remaja mengalami ciri perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Kematangan organ reproduksi merupakan salah satu dari beberapa kematangan fisik yang terjadi pada masa remaja. Pada remaja perempuan kematangan organ reproduksi ini ditandai dengan adanya menstruasi. Menstruasi menunjukkan bahwa remaja perempuan telah memproduksi sel telur yang tidak dibuahi, sehingga akan keluar bersama darah menstruasi melalui vagina atau alat kelamin wanita⁽¹⁾.

Beberapa faktor resiko penyebab terjadinya *dysmenorrhea* pada remaja diantaranya adalah riwayat keluarga, usia <30 tahun, usia *menarche* dini (<12 tahun), siklus menstruasi yang lebih panjang, nulipara, Indeks Massa Tubuh (IMT) rendah, status sosial ekonomi yang rendah dan gaya hidup (tingkat aktivitas fisik yang rendah, stress, dan mengonsumsi makanan cepat saji/*fast food*)⁽²⁾.

World Health Organization (WHO) tahun 2013 mendapatkan data tentang kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami *dysmenorrhea*, dan 15% diantaranya mengalami *dysmenorrhea* berat. Angka kejadian *dysmenorrhea* di dunia sangat besar. Rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Di Amerika Serikat pada tahun 2012 untuk mengetahui kejadian *dysmenorrhea* pada wanita umur 12 – 17 tahun adalah 59,7% dengan derajat kesakitan 49% *dysmenorrhea* ringan, 37% *dysmenorrhea* sedang, dan 12% *dysmenorrhea* berat, sementara di Inggris sebuah penelitian bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut absen 1-3 hari setiap bulannya karena menderita *dysmenorrhea*⁽³⁾.

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan di Pondok Pesantren Nurul Huda Bantarcingin Ciharalang Kabupaten Ciamis pada tanggal 07 Desember 2018, jumlah santri perempuan sebanyak lima puluh orang. Hasil wawancara pada delapan orang santri diperoleh enam santri diantaranya hampir setiap bulan mengalami *dysmenorrhea*, dan dua orang lainnya jarang mengalami *dysmenorrhea*. Menurut pengakuan salah satu santri di Pondok Pesantren Nurul Huda Bantarcingin Ciharalang bahwa di pondok pesantren mempunyai kegiatan yang padat, dimulai sebelum shalat subuh sampai malam hari. Bagi santri yang belum terbiasa melakukan hal-hal tersebut biasanya mereka memiliki masalah dalam proses penyesuaian diri dengan pola hidup dan lingkungan barunya di pondok pesantren. Seperti tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak biasa tinggal di asrama karena belum terbiasa jauh dari orang tua, dan ketatnya peraturan di pesantren. Hal tersebut biasanya menjadi penyebab mereka stress. Sebagian besar santri yang berada di Pondok Pesantren Nurul Huda Bantarcingin Ciharalang berusia remaja. Kondisi jauh dari jangkauan dan pengawasan orang tua membuat pola hidup makan mereka tidak teratur dan kurangnya pertimbangan dalam memilih makanan sehat menjadikan mereka lebih memilih mengonsumsi makanan instan yang bisa dikatakan lebih praktis dan cepat saji.

Berdasarkan paparan diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian *Dysmenorrhea* pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Huda Bantarcingin Ciharalang Kabupaten Ciamis Tahun 2019”. Harapannya dengan dilakukannya penelitian ini, akan bermanfaat bagi remaja putri secara luas.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi adalah subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan⁽⁴⁾. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santriwati yang sudah menstruasi dan berada di tempat atau di Pondok Pesantren Nurul Huda Bantarcingin Kabupaten Ciamis, dengan ukuran populasi 48 orang, dan semua dilibatkan menjadi responden penelitian. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner lalu dianalisis menggunakan uji *Chi-square*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi usia responden

No	Umur	Frekuensi	Persentase
1.	11-13 Tahun	4	8,3
2.	14-16 Tahun	27	56,3
3.	17-20 Tahun	17	35,4
Total		48	100,0

Berdasarkan tabel 1 digambarkan bahwa paling banyak usia responden adalah usia 14-16 tahun, dengan proporsi 56,3%.

Tabel 2. Distribusi kejadian *dysmenorrhea*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	<i>Dysmenorrhea</i>	40	83,3
2.	Tidak <i>Dysmenorrhea</i>	8	16,7
Total		48	100,0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa kejadian *dysmenorrhea* pada remaja putri Putri di Pondok Pesantren Nurul Huda Bantarcingin Ciharalang Kabupaten Ciamis Tahun 2019, frekuensi terbanyak yaitu kategori mengalami kejadian *dysmenorrhea*, sebesar 83,3%.

Tabel 3. Distribusi tingkat aktivitas fisik

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Ringan	30	62,5
2.	Sedang	15	31,2
3.	Berat	3	6,2
Total		48	100,0

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik pada remaja putri Putri di Pondok Pesantren Nurul Huda Bantarcingin Ciharalang Kabupaten Ciamis Tahun 2019, frekuensi tertinggi yaitu kategori aktivitas fisik ringan, sebesar 62,5%.

Tabel 4. Distribusi tingkat stress

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Ringan	3	6,2
2.	Sedang	25	52,1
3.	Berat	20	41,7
Total		48	100,0

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa tingkat stress pada remaja putri Putri di Pondok Pesantren Nurul Huda Bantarcingin Ciharalang Kabupaten Ciamis Tahun 2019, frekuensi tertinggi yaitu kategori stress sedang dengan proporsi 52,1%.

Tabel 5. Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian *dysmenorrhea*

Aktivitas fisik	<i>Dysmenorrhea</i>				Total		<i>p-value</i>	X^2 hitung
	Ya		Tidak		f	%		
	f	%	f	%				
Ringan	29	60,4	1	2,1	30	62,5	0,001	14,160
Sedang	8	16,7	7	14,6	15	31,3		
Berat	3	6,2	0	0	3	6,2		
Total	40	83,3	8	16,7	48	100		

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 30 orang (62,5%) mengalami tingkat aktivitas fisik ringan dan sebanyak 29 orang (60,4%) mengalami kejadian *dysmenorrhea*, sedangkan 1 orang (2,1%) tidak mengalami

kejadian *dysmenorrhea*. Dari 15 orang (31,2%) mengalami tingkat aktivitas fisik sedang dan sebanyak 8 orang (16,7%) mengalami kejadian *dysmenorrhea*, sedangkan 7 orang tidak mengalami kejadian *dysmenorrhea*. Dari 3 orang (6,2%) mengalami tingkat aktivitas fisik berat dan 3 orang (6,2%) mengalami kejadian *dysmenorrhea*.

Dari hasil analisis data diperoleh nilai *chi square* (X^2) sebesar 14,160 dan *p-value* sebesar 0,001 maka *p-value* dan dapat disimpulkan H_0 ditolak yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian *dysmenorrhea*.

Tabel 6. Hubungan antara tingkat stress dengan kejadian *dysmenorrhea*

Stress	<i>Dysmenorrhea</i>				Total		<i>p-value</i>	X^2 hitung
	Ya		Tidak		F	%		
	f	%	f	%				
Ringan	2	4,2	1	2,1	3	6,2	0,032	6.912
Sedang	18	37,5	7	14,6	25	52,1		
Berat	20	41,7	0	0	20	41,7		
Total	40	83,3	8	16,7	48	100		

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 25 orang (52,1%) mengalami tingkat stress sedang dan sebanyak 18 orang (37,5%) mengalami kejadian *dysmenorrhea*, sedangkan 7 orang (14,6%) tidak mengalami kejadian *dysmenorrhea*. Dari 20 orang (41,7%) mengalami tingkat stress berat dan sebanyak 20 orang (41,7%) mengalami kejadian *dysmenorrhea*. Dari 3 orang (6,2%) mengalami tingkat stress ringan dan sebanyak 2 orang (4,2%) mengalami kejadian *dysmenorrhea*, sedangkan 1 orang (2,1%) tidak mengalami kejadian *dysmenorrhea*.

Dari hasil analisis data diperoleh nilai *chi square* (X^2) sebesar 6,912 dan *p-value* sebesar 0,032 maka *p-value* <0,05 dan dapat disimpulkan H_0 ditolak yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian *dysmenorrhea*.

Tabel 7. Hubungan antara perilaku mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *dysmenorrhea*

Makanan cepat Saji	<i>Dysmenorrhea</i>				Total		<i>p-value</i>	X^2 hitung
	Ya		Tidak		f	%		
	f	%	f	%				
Sering	32	66,7	3	6,2	35	72,9	0,014	6.098
Jarang	8	16,7	5	10,4	13	27,1		
Total	40	83,3	8	16,7	48	100		

Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 35 orang (72,9%) sering mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan sebanyak 32 orang (66,7%) mengalami kejadian *dysmenorrhea*, sedangkan 3 orang (6,2%) tidak mengalami kejadian *dysmenorrhea*. Dari 13 orang (27,1%) jarang mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan sebanyak 8 orang (16,7%) mengalami kejadian *dysmenorrhea*, sedangkan 5 orang (10,4%) tidak mengalami kejadian *dysmenorrhea*.

Dari hasil analisis data diperoleh nilai *chi square* (X^2) sebesar 6,098 dan nilai *p-value* sebesar 0,014 maka *p-value* <0,05 dan dapat disimpulkan H_0 ditolak yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara mengkonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian *dysmenorrhea*.

PEMBAHASAN

Kejadian *Dysmenorrhea*

Hasil penelitian menunjukkan angka kejadian *dysmenorrhea* pada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Huda Bantarcaringin Ciharalang Ciamis Tahun 2019 sebagian besar mengalami kejadian *dysmenorrhea* yaitu sebanyak 40 orang (83,3%). Terjadi sebelum atau pada saat haid, sering muncul keluhan atau gangguan,

khususnya pada wanita produktif terutama pada remaja yang sering terjadi yaitu nyeri haid atau *dysmenorrhea*.⁽⁵⁾

Sesuai dengan hasil penelitian Noranita⁽⁶⁾ bahwa sebagian besar remaja mengalami kejadian *dysmenorrhea* yaitu sebanyak 81%. Menarche atau terjadinya menstruasi yang pertama kali dialami oleh seorang wanita biasanya terdapat gangguan kram, nyeri dan ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan menstruasi disebut *dysmenorrhea*.⁽⁷⁾ *Dysmenorrhea* atau nyeri haid yang dirasakan biasanya di bagian perut bawah namun beberapa remaja perempuan kerap merasakannya pada punggung bagian bawah, nyeri pinggang, panggul atau menyebar ke tubuh lain serta menstruasi yang tidak teratur.⁽⁸⁾ *Dysmenorrhea* terjadi karena pelepasan prostaglandin yang berlebihan mengakibatkan kenaikan kontraksi uterus sehingga terjadi rasa nyeri saat menstruasi.⁽³⁾

Beberapa faktor risiko penyebab terjadinya *dysmenorrhea* pada remaja salah satunya adalah gaya hidup (tingkat aktivitas fisik yang rendah, stress, dan mengkonsumsi makanan cepat saji/*fast food*).⁽²⁾ Kejadian *dysmenorrhea* akan meningkat pada wanita yang kurang melakukan aktivitas fisik, sehingga wanita mengalami *dysmenorrhea*. Remaja sering mengalami permasalahan, remaja mempunyai banyak aktivitas dan kesibukan yang membuat mereka rentan terhadap stress. Dari kebiasaan makanan cepat saji atau *fast food* juga dapat membuat gangguan ginekologi seperti *dysmenorrhea* dan haid tidak teratur.⁽³⁾

Aktifitas Fisik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Huda Bantarcaringin Ciharalang Kabupaten Ciamis Tahun 2019 sebagian besar berkategori aktivitas fisik ringan sebanyak 30 orang (62,5%).

Dysmenorrhea akan terjadi apabila kurangnya aktivitas fisik pada saat sebelum atau selama menstruasi dan kurangnya olahraga, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun.⁽⁹⁾

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 orang (62,5%) mengalami tingkat aktivitas fisik ringan dan sebanyak 29 orang (60,4%) mengalami kejadian *dysmenorrhea*, sedangkan 1 orang (2,1%) tidak mengalami kejadian *dysmenorrhea*. Dari 15 orang (31,2%) mengalami tingkat aktivitas fisik sedang dan sebanyak 8 orang (16,7%) mengalami kejadian *dysmenorrhea*, sedangkan 7 orang tidak mengalami kejadian *dysmenorrhea*. Dari 3 orang (6,2%) mengalami tingkat aktivitas fisik berat dan 3 orang (6,2%) mengalami kejadian *dysmenorrhea*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnawati⁽¹⁰⁾ tentang hubungan tingkat aktivitas fisik dengan *dysmenorrhea* primer pada remaja umur 13-15 tahun di SMP Harapan Denpasar bahwa responden yang mengalami *dysmenorrhea* primer paling banyak terdapat pada kategori aktivitas fisik rendah yaitu sebanyak 65 responden (77,3%), selanjutnya responden yang tidak mengalami *dysmenorrhea* primer paling banyak terdapat dalam kategori aktivitas fisik berat yaitu sebanyak 12 responden (12,4%) dan pada kategori aktivitas fisik sedang juga tidak mengalami *dysmenorrhea* primer yaitu sebanyak 10 responden (10,3%).

Ismalia⁽³⁾ mengatakan bahwa terdapat hubungan antara jarang melakukan aktivitas fisik dengan kejadian *dysmenorrhea*. Karena saat ini banyak remaja yang dimudahkan oleh teknologi dalam memenuhi kebutuhannya dalam aktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik yang cukup diperlukan untuk mengurangi sekresi hormon prostaglandin, hal ini disebabkan karena oksigen tidak dapat disalurkan ke pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi sehingga menyebabkan wanita mengeluhkan *dysmenorrhea*.

Dari hasil penelitian ini, dapat dilihat bahwa cukup banyak remaja yang kurang dalam aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik pada remaja dapat disebabkan oleh banyak penyebab, penyebabnya antara lain malas, bosan, capek, tidak punya peralatan olahraga, tidak ada waktu dan sebagainya. Dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur atau melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan *endorphin*. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman.

Tingkat Stress

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress pada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Huda Bantarcaringin Ciharalang Kabupaten Ciamis Tahun 2019 sebagian besar berkategori stress sedang sebanyak 25 orang (52,1%). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan dari tingkat stress, stress sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari.

Remaja yang mengalami stress akan terjadi peningkatan sintesis prostaglandin disertai oleh menurunnya kadar estrogen atau progesterone, kemudian terjadi kontraksi otot uterus, aliran darah uterin, iskemia uterin sehingga terjadi nyeri haid atau *dysmenorrhea*.⁽¹¹⁾

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Fitriana (2017) tingkat stress tertinggi terjadi pada remaja yang memiliki stress sedang (45,5%). Reaksi terhadap stress termasuk dalam reaksi emosi, contohnya marah-marah, cemas, kesal, mudah tersinggung, dan menjadi pesimis. Kondisi ini dipicu oleh karena ketidakstabilan hormon di dalam tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 25 orang (52,1%) mengalami tingkat stress sedang dan sebanyak 18 orang (37,5%) mengalami kejadian *dysmenorrhea*, sedangkan 7 orang (14,6%) tidak mengalami kejadian *dysmenorrhea*. Dari 20 orang (41,7%) mengalami tingkat stress berat dan sebanyak 20 orang (41,7%) mengalami kejadian *dysmenorrhea*. Dari 3 orang (6,2%) mengalami tingkat stress ringan dan sebanyak 2 orang (4,2%) mengalami kejadian *dysmenorrhea*, sedangkan 1 orang (2,1%) tidak mengalami kejadian *dysmenorrhea*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti⁽¹²⁾ tentang hubungan stress dengan kejadian *dysmenorrhea* pada mahasiswa D3 kebidanan semester II di STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014 bahwa dari 125 responden, 73 responden (58,4%) berada pada stress sedang dengan kejadian *dysmenorrhea* sedang. Sedangkan yang paling sedikit responden dengan stress ringan dengan kejadian *dysmenorrhea* ringan 6 responden (4,8%).

Menurut Wiknjastro⁽¹³⁾ mengemukakan bahwa saat seseorang mengalami stress maka akan terjadi respon neuroendokrin sehingga menyebabkan *Corticotrophin Releasing Hormone (CRH)* yang merupakan regulator hipotalamus utama menstimulasi sekresi *Adrenocorticotrophin Hormone (ACTH)*. ACTH akan meningkatkan sekresi kortisol adrenal. Hormon-hormon tersebut menyebabkan sekresi *Follicle Stimulating Hormone (FSH)* dan *Luteinizing Hormone (LH)* terhambat sehingga perkembangan folikel terganggu. Hal ini menyebabkan sintesis dan pelepasan progesteron terganggu. Kadar progesterone yang rendah meningkatkan sintesis prostaglandin F2 dan E2 yang menyebabkan timbul rasa nyeri saat menstruasi.

Stress dapat mempengaruhi terjadinya *dysmenorrhea* karena dapat mengganggu kerja sistem endokrin sehingga menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan rasa nyeri saat menstruasi. Stress dan kesehatan yang rendah, seperti anemia dapat memperburuk kejadian *dysmenorrhea*. Pendidikan dan faktor psikis sangatlah berpengaruh dalam hal ini. Nyeri dapat muncul atau diperberat oleh keadaan psikis penderita⁽¹⁴⁾.

Perilaku Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Berdasarkan tabel 4.5 hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Huda Bantaracaringin Ciharalang Kabupaten Ciamis Tahun 2019 frekuensi tertinggi yaitu pada kategori seringsebanyak 32 orang (72,9%).

Hasil penelitian Hanum⁽¹⁵⁾ mengemukakan bahwa 12 dari 15 responden remaja mengonsumsi *fast food* setiap harinya dengan persentase 80%. Usia remaja sebagian besar (68,6%) atau sejumlah 24 reponden sering mengkonsumsi makanan cepat saji. Menurut Surayasa (2013) masa remaja merupakan masa yang mulai menyesuaikan diri dan merasa lebih aman dengan tubuh mereka yang "baru". Teman sebaya menentukan standar dalam hal identifikasi, perilaku, aktivitas, dan mode pakaian, serta memberikan dukungan emosional.

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Astuti⁽¹⁶⁾ dalam peelitiannya, menunjukkan bahwa 53 respoden menunjukkan yang paling banyak mengkonsumsi *fast food* kategori sering sebanyak 42 responden (79,3%) dan 11 responden dalam kategori jarang sebesar (20,7%).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 35 orang (72,9%) sering mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan sebanyak 32 orang (66,7%) mengalami kejadian *dysmenorrhea*, sedangkan 3 orang (6,2%) tidak mengalami *dysmenorrhea*. Dari 13 orang (27,1%) jarang mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan sebanyak 8 orang (16,7%) mengalami kejadian *dysmenorrhea*, sedangkan 5 orang (10,4%) tidak mengalami kejadian *dysmenorrhea*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zulfa pada 71 siswa Tasikmalaya yang menyatakan bahwa semakin tinggi konsumsi *fast food* maka status gizi akan semakin meningkat. Hal ini dikarenakan *fast food* merupakan makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah⁽¹⁷⁾.

Dari kebiasaan makanan cepat saji atau *fast food* dapat berpengaruh pada gaya hidup dan dapat membuat gangguan ginekologi seperti *dysmenorrhea* dan haid tidak teratur. Salah satu efek dari *fast food* yaitu memiliki kandungan asam lemak trans yang didapat dari tehnik memasaknya. *Fast food* mengandung asam lemak trans yang merupakan salah satu radikal bebas. Radikal bebas akan menyebabkan kerusakan pada membrane sel. Membran sel memiliki beberapa komponen salah satunya adalah *fosfolipid asam arakidonat* yang akan

disintesis menjadi prostaglandin. Prostaglandin berfungsi membantu rahim berkontraksi dan mengeluarkan lapisan rahim selama periode menstruasi. Jadi, pada wanita yang mengalami nyeri haid atau *dysmenorrhea* ada penumpukan prostaglandin dalam jumlah yang terlalu banyak, sehingga menyebabkan terjadinya *dysmenorrhea*⁽¹⁸⁾.

Menurut Stang J⁽¹⁹⁾ mengemukakan bahwa remaja mudah sekali terpengaruh mengikuti zaman seperti *mode* dan *trend* yang sedang berkembang di masyarakat khususnya dalam hal makanan modern. Remaja cenderung untuk memilih makanan yang disukai yaitu *fast food*. Kegemaran terhadap *fast food* disebabkan karena tidak membutuhkan waktu yang lama dalam pengolahan, mudah untuk didapatkan dan harganya murah dan terjangkau. Sehingga banyak remaja yang lebih menyukai mengkonsumsi makanan cepat saji dibandingkan dengan makanan yang lainnya.

KESIMPULAN

Kejadian *dysmenorrhea* pada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Huda Bantarcingin Ciharalang Ciomis tahun 2019 sebagian besar dirasakan oleh santriwati, hal ini sangat berhubungan dengan gaya hidup, aktifitas fisik, tingkat stress dan makan makanan siap saji selama santriwati mondok di Pesantren, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik, stress dan mengkonsumsi makanan siap saji dengan kejadian *dysmenorrhea* di Pondok Pesantren Nurul Huda Bantarcingin Ciharalang Ciomis Tahun 2019

Selanjutnya disarankan untuk dilakukan kolaborasi antara pengurus pesantren dengan tenaga kesehatan terkait pentingnya komunikasi, edukasi, memberikan informasi (KIE) dan konseling mengenai gaya hidup sehat dan cara mengurangi rasa nyeri saat menstruasi (*dysmenorrhea*) yang dapat dilakukan selama mondok di Pesantren. Santriwati juga dapat menambah pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan membaca buku, membuka internet bahkan mengikuti seminar yang berkaitan. Perlu dilakukan penelitian selanjutnya untuk menggali lebih dalam faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *dysmenorrhea* dan dengan metode penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sarwono. S. Psikologi remaja. 2010.
2. Latthe et al. Beberapa faktor resiko penyebab terjadinya *dysmenorrhea* pada remaja diantaranya adalah riwayat keluarga. 2006.
3. Ismalia N. Hubungan Gaya Hidup Dengan *Dysmenorrhea* Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. 1. 2015;1:65.
4. Nursalam. Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.; 2013.
5. Sylviana. Berdasarkan tafsiran diatas. 2013.
6. Noranita L. Prevalensi kejadian gangguan menstruasi berdasarkan indeks masa tubuh (IMT) pada siswa kelas VII SMP. Journal Ilmu Kebidanan 1(3), 58-56. 2016.
7. Jiu C.K. Hubungan Tingkat Kecemasan Menghadapi *Dysmenorrhea* pada Siswi Kelas VII di SPM Negeri 8 Pontianak Tenggara Tahun 2015. 2016;2(3):139-45.
8. Marlinda R. Pengaruh senam *Dysmenorrhea*. J Keperawatan Matern. 2013;1(2):118-23.
9. Andirini DAG. Hubungan Antara Kebugaran Fisik Dengan *Dysmenorrhea* Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Denpasar Tahun 2014. Denpasar:Universitas Udayana. 2014.
10. Purnawati. Hubungan Tingkat Aktifitas Fisik dengan *Dysmenorrhea* Primer pada Remaja Umur 13-15 Taaahun di SMP Harapan Denpasar. 2015;
11. Nasutian IK. Mengendalikan Stres. 2007;14-33.
12. Susanti E. Hubungan Stres dengan Kejadian *Dysmenorrhea* pada Mahasiswa D III Kebidanan Semester II di STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta. 2014;
13. Wiknjastro H. Ilmu Kandungan, Jakarta: Yayasan Bina Pustaka. 2011.
14. Ismail I, Kundre R, Lolong J. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Dysmenorrhea* Pada Mahasiswi Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. e-Journal Keperawatan. 2015;3:1-7.
15. Hanum. Hubungan Kebiasaan Makanan Cepat Saji (*fast food*), Aktivitas Fisik dan Faktor Lainnya dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Asrama UI Depok. 2015.
16. Astuti. Hubungan Status Gizi, Menarche Dini, dan Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food*)

- dengan Kejadian Dysmenorrhea Primer pada Remaja Putri di SMAN 13 Bandar Lampung. 2014.
17. Ramadhani ST. Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Sehat dengan Status Gizi Mahasiswi Pondok Pesantren Wahid Hasyim. *J Pendidik Tek Boga Tahun 2017*. 2017;81–8.
 18. Indahwati AN, Muftiana E, Purwaningroom DL. Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food*) dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. 2017;1(2):7–13.
 19. Stang J. Nutrition in Adolescence. In: Kathleen M,L. Escott-Stump,S. Krause's Food & Nutrition Therapy, International Edition. Amerika: Saunders Elsevier. 248- 249. 2008.