

Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo

Ayu Nur Indahwati¹, Elmie Muftiana¹, Dian Laila Purwaningroom¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Ponorogo, Indonesia

Kata kunci:

primary dysmenorrhea
fast food
teen

ABSTRAK

Abstract The incidence of dysmenorrhea is very large world wide. Over 50% of women in every country experience menstrual pain. In America 60%, and in Sweden 72%, while in Indonesia the incidence of dysmenorrhea 64.25%. Primary dysmenorrhea is caused by a diet such as fast food diet. This study aim'ed to determine the relationship of fast food with the incidence of Dysmenorrhea in SMPN 1 Ponorogo. The design used this study was correlation with the population of 170 respondents. Sampling technique used was purposive sampling with the sample of 63 respondents. Data collection instrument for dsymenore investigation Menstrual Symptom Questionnaire (MSQ), and for fast food frequencies investigation used the Food Frequency Questionnaire (FFQ). Chi-Square statistical test with significance level $<0,05$. From the result of the research to 63 respondents there were 35 respondents (55.6%) often consume fast food with genesis dysmenorrhea of 27 respondents (42.9%) and 8 respondents (12.7%) were not dysmenorrhea, while 28 respondents (44.4%) rarely consumed fast food get 14 respondents (22.2%) are dysmenorrhea and 14 respondents (22.2%) are not dysmenorrhea. Chi-square test results obtain p value 0.025 ($p < 0.05$). Conclusion there is a fast food eating relationship with the incidence of dysmenorrhea, with the Contingency Coefficient closeness of 0.272 .

Abstrak Angka kejadian dismenore didunia sangat besar. Lebih 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi, di Amerika 60%, dan di Swedia 72%, sementara di Indonesia sebesar 64.25%. Dismenore primer disebabkan oleh diet atau pola makan makanan cepat saji. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan kejadian dismenore di SMPN 1 Ponorogo. Desain penelitian ini adalah korelasi dengan jumlah populasi 170 orang. Tehnik sampling menggunakan purposive sampling dengan sampel 63 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner MSQ (Menstrual Syptom Questionnaire dan untuk frekuensi makanan cepat saji menggunakan FFQ (Food Frequency Questionnaire). Uji Statistic Chi-square dengan taraf signifikansi $<0,05$. Dari hasil penelitian terhadap 63 responden terdapat 35 responden (55.6%) sering mengonsumsi fast food dengan kejadian dismenore 27 responden (42.9%) dan 8 responden (12.7%) tidak dismenore, sedangkan 28 responden (44.4%) jarang mengonsumsi fast food didapatkan 14 responden (22.2%) dismenore dan 14 responden (22.2%) tidak dismenore. Hasil uji chi-Square diperoleh p value 0.025 ($p < 0.05$), yang berarti ada hubungan mengonsumsi makanan cepat saji.

Copyright © 201X Indonesian Journal for Health Sciences,
<http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/>, All rights reserved.

Penulis korepondensi:

Ayu Nur Indahwati,
Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah
Ponorogo, Ponorogo, Indonesia.
Email: ayunur0201@gmail.com

Cara Mengutip:

Indahwati Ayu Nur. Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Ponorogo. Indonesian Journal of Health Sciences Sci., vol.1, no.2, pp. 7-13, 2017

1. Pendahuluan

Dismenore adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat *prostaglandin*. Seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama (*menarche*) [1].

Dismenore sering kali terjadi pada usia remaja. Remaja sering mengalami *dismenore* dikarenakan beberapa faktor resiko. Faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya *dismenore* primer salah satunya yaitu pola makan [2]. Pola makan yang sering menimbulkan *dismenore* adalah pola makan konsumsi makanan cepat saji atau *fast food* (Anisa, 2015).

Konsumsi *fast food* atau cepat saji sudah menjadi bagian dari gaya hidup pada masyarakat Indonesia, khususnya remaja. *Fast food* sering kali mengacu pada makanan di Amerika serikat yang berisikan kentang goreng, *burger*, dan *soft drink* [3].

Nakata (2009) menyebutkan bahwa dari kebiasaan makanan cepat saji atau *fast food* dapat berpengaruh pada gaya hidup dan dapat membuat gangguan ginekologi seperti *dismenore* dan haid tidak teratur [4]. *Fast food* memiliki kandungan asam lemak trans yang didapat dari teknik memasaknya.

Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar. Lebih dari 50% perempuan mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%, sementara data di Indonesia angka kejadian *dismenorea* sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36 % *dismenore* sekunder [5]. Di Ponorogo belum ada angka yang pasti mengenai jumlah penderita *dismenore*. Namun, sudah ada beberapa penelitian tentang mengenai kejadian *dismenore*. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh [6] yang dilakukan di SMP N 2 Ponorogo bahwa dari 49 responden, didapatkan nyeri ringan 31 responden (63,2%), nyeri sedang 15 responden (30,6%) dan nyeri berat 3 responden (6,2%). Sedangkan hasil survey dengan cara membagikan kuisioner tentang nyeri haid yang dilakukan oleh peneliti pada Maret 2017 pada sisiwi kelas VIII di SMP N 1 Ponorogo yang berjumlah 170 orang, peneliti mengambil 10 sisiwi untuk mewakili seluruh sisiwi, dari 10 responden 7 diantaranya

mengalami nyeri haid setiap bulannya.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*) dengan Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMPN 1 Ponorogo”.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian korelasi dengan pendekatan *Retrospektif*. Desain korelasi yaitu peneliti dapat menjelaskan suatu hubungan, memeperkirakan dan menguji berdasarkan teori yang ada. Penelitian korelasional bertujuan mengungkapkan hubungan korelatif antarvariabel. Hubungan korelatif mengacu pada kecenderungan bahwa variasi suatu variabel diikuti oleh variasi variabel yang lain [7]. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VIII SMP N 1 Ponorogo yang berjumlah 170 orang. Pengambilan sampel menggunakan tehnik *purposive sampling*.

Adapun kriteria dalam penelitian ini adalah: Siswi yang sudah mengalami menstruasi minimal 12 bulan setelah menstruasi pertama dan siswi yang bersedia menjadi responden penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 63 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner MSQ (*Menstrual Symptom Questionnaire*) untuk mengetahui *dismenore* [8] dan FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) untuk frekuensi makan [9].

3. Hasil dan Pembahasan

Gambaran umum responden dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Umur (tahun)	Jumlah	Persentase (%)
13	11	17,5
14	42	44,7
15	10	15,8
Total	63	100

Sumber : Data Angket 2017

Dari Tabel 1 diketahui dari 63 responden menunjukkan bahwa sebagian besar (66.7%) atau sebanyak 42 responden berusia 14 tahun dan sebagian

kecil (15.8%) atau sebanyak 10 responden berusia 15 tahun.

Tabel 2. Distriusi Responden

Berdasarkan Usia *Menarche*

Usia <i>Menarche</i>	Frekuensi	Presentasi (%)
10	6	9.5
11	19	30.2
12	36	57.1
13	2	3.2
Jumlah	63	100

Sumber : Data Angket 2017

Dari tabel Tabel 2 diketahui bahwa dari 63 responden menunjukkan bahwa sebagian besar (57.1%) atau sebanyak 36 responden mengalami *menarche* pertama pada usia 12 tahun dan sebagian kecil (3.12%) atau sebanyak 2 responden mengalami *menarche* pertama pada usia 13 tahun.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Sudah Berapa Kali Menstruasi Sejak *Menarche* Pertama

Lama Menstruasi	Frekuensi	Presentase (%)
20-25 kali	36	57.1
26-30 kali	9	14.3
31-35 kali	0	0
36-40 kali	15	23.8
41-45 kali	0	0
46-50 kali	3	4.8
Jumlah	63	100

Sumber : Data Angket 2017

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari 63 responden menunjukkan bahwa sebagian besar (57.1%) atau sebanyak 36 responden sudah mengalami haid sebanyak 20-25 kali setelah *menarche* dan sebagian kecil (4.8%) atau sebanyak 3 responden sudah mengalami haid sebanyak 46-50 kali sejak *menarche*

Tabel 4. Persentase Responden Berdasarkan Berapa Hari Mengalami Menstruasi

Lama Menstruasi (hari)	Frekuensi	Presentase (%)
5	4	6.3
6	19	30.2
7	27	42.9
8	13	20.6
Jumlah	63	100

Berdasarkan Dari Tabel 5 diketahui dari 63 responden menunjukkan bahwa hampir setengahnya (42.9%) atau sebanyak 27 responden mengalami menstruasi sebanyak 7 hari dalam satu periode dan sebagian kecil (6.3%) atau 6 responden mengalami menstruasi sebanyak 5 hari dalam satu periode.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food*)

<i>Fast food</i>	Frekuensi	Presentase(%)
Sering	35	55.6
Jarang	28	44.4
Jumlah	63	100

Sumber : Data Angket 2017

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa dari 63 responden yang sering mengonsumsi *fast food* sebagian besar (55.6%) atau sebanyak 35 responden dan hampir setengahnya (44.4%) atau sebanyak 28 responden jarang mengonsumsi *fast food*.

Tabel 7. Distribusi Kejadian *Dismenore*

<i>Dismenore</i>	Frekuensi	Presentase(%)
Iya	41	65.1
Tidak	22	34.9
Jumlah	63	100

Sumber : Data Angket 2017

Berdasarkan dari tabel 7 diketahui bahwa dari 63 responden yang mengalami nyeri haid hampir sebagian besar (65.1%) atau sebanyak 41 responden dan hampir setengahnya (34.9%) atau sebanyak 22 responden tidak mengalami nyeri haid setiap bulannya.

Tabel 8. Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*) dengan Kejadian *Dismenore*

Frekuensi Makan	Kejadian <i>Dismenore</i>				Jumlah	%	P value
	<i>Dismenore</i>		Tidak <i>Dismenore</i>				
	F	%	F	%			
Sering	27	42.9	8	12.7	35	55.6	0.025
Jarang	14	22.2	14	22.2	28	44.4	
Jumlah	41	65.1	22	34.9	63	100	

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan data pada tabel 8 diketahui bahwa dari seluruh subjek penelitian hampir setengahnya (42.9%) atau sejumlah 27 responden yang sering mengonsumsi *fast food* mengalami *dismenore*, sedangkan sebagian kecil (12.7%) atau sejumlah 8 responden tidak *dismenore*. Pada hasil analisis didapatkan nilai $p = 0.025$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore*. Dengan keeratan hubungan 0.272 yaitu lemah dengan pola hubungan positif apabila frekuensi makan sering maka angka kejadian *dismenore* tinggi.

3.1 Frekuensi Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*)

Pada penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar subjek (55.6%) atau sejumlah 35 responden sering mengonsumsi *fast food*, sedangkan (44,4%) atau sejumlah 28 responden jarang mengonsumsi *fast food*.

Nilsen (2008) menyatakan bahwa 69% masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan cepat saji, sedangkan penelitian [10] bahwa menjelaskan bahwa golongan pelajar di Indonesia mengonsumsi *fast food* sebesar 83%.

Hanum, dkk (2015) juga 12 dari 15 responden remaja mengonsumsi *fast food* setiap harinya dengan presentase 80%. Usia remaja

sebagian besar (68.6%) atau sejumlah 24 responden sering mengonsumsi makanan cepat saji. Menurut Aprilliyanti (2013) Masa remaja tengah (14-16 tahun) merupakan remaja yang mulai menyesuaikan diri dan merasa lebih aman dengan tubuh mereka yang “baru”. Teman sebaya menentukan standart dalam hal identifikasi, perilaku, aktifitas, dan mode pakaian, serta memberikan dukungan emosional.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Astuti (2014) dalam penelitiannya, menunjukkan bahwa 53 reponden menunjukkan bahwa yang paling banyak mengonsumsi *fast food* kategori sering sebanyak 42 responden (79.25%) dan 11 responden dalam kategori jarang sebesar (20.75%). Pada penelitian [3] pada siswi di SMA N 13 Bandar Lampung bahwa dari 180 responden didapatkan hasil responden yang sering mengonsumsi *fast food* sebesar (83.3%) [3]. Menurut peneliti 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 lama dalam pengolahan, mudah didapatkan dan harganya murah dan terjangkau. Sehingga banyak remaja yang lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan makanan yang lainnya.

3.2 Kejadian *Dismenore*

Pada hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian (65.15) atau sejumlah 41 responden mengalami *dismenore* sedangkan hampir setengahnya (34.9%) atau sejumlah 22 orang tidak *dismenore*. Beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya *dismenore* primer, diantaranya yaitu : usia, usia *menarche* dini, lama menstruasi, riwayat keluarga, status gizi, kebiasaan olahraga dan diet atau pola makan makanan *fast food* [3].

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden sebagian besar berusia 14 tahun yaitu sebanyak 28 responden (68.3%) mengalami *dismenore*. Hasil penelitian ini sesuai dengan yang dikemukakan [3] bahwa terdapat korelasi antara usia dengan salah satu faktor penyebab *dismenore*. *Dismenore primer* dimulai ketika seorang remaja wanita mengalami menstruasi pertama kali/*menarche* dan prevalensi meningkat selama remaja wanita berumur 15-17 tahun dan akan mencapai ke level tertinggi dalam 20-24 tahun dan menghilang setelah wanita hamil dan melahirkan pervaginam [3] Pada penelitian ini didapatkan bahwa usia memengaruhi kejadian *dismenore*.

Berdasarkan tabulasi silang, pada penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar (56.1%) atau sejumlah 23 responden yang mengalami *dismenore*, mengalami *menarche* pertama pada usia 12 tahun. Hal ini sesuai dengan pendapat Maisaroh (2009) *menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentan usia 10-16 tahun atau pada masa remaja tengah. Hal ini berbeda dengan [11] dalam penelitiannya menyebutkan bahwa wanita dengan usia *menarche* dibawah 12 tahun memiliki 23% lebih tinggi kesempatan terjadi *dismenore* dibandingkan dengan wanita pada anak dengan *menarche* pada usia 12-14 tahun.

Menurut penelitian Fitriana (2013) tentang kejadian *dismenore* primer lebih besar terjadi pada umur <12 tahun yaitu (88.6%) dibandingkan dengan

remaja umur >12 tahun yaitu (65.2%), dengan demikian umur *menarche* dini memiliki pengaruh penting terhadap terjadinya *dismenore*. Nilai *p-value* (0.047) ($p < 0.05$). Namun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa umur *menarche* normal masih mengalami *dismenore* primer dengan jumlah responden yang banyak. Selanjutnya tabel 3 dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar (57.1%) atau 36 responden sudah mengalami menstruasi sebanyak 20-25 kali setelah *menarche* pertama, dan sebagian kecil (4.8%) atau 3 responden sudah mengalami menstruasi sebanyak 46-50 kali setelah *menarche*. [12] menyebutkan *Dismenore* primer terjadi beberapa waktu setelah 12 bulan atau lebih, karena siklus-siklus haid pada bulan-bulan pertama setelah *menarche* umumnya berjenis anovulator yang tidak disertai dengan rasa nyeri. Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun dalam beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari [1]. Hal ini sejalan dengan [11] menyebutkan *dismenore* bahwa primer biasanya terjadi dalam waktu 6 sampai 12 bulan setelah *menarche* dengan durasi nyeri umumnya 8 sampai 72 jam. Menurut peneliti semakin banyak mengalami menstruasi setelah *menarche* pertama, rasa nyeri *dismenore* akan meningkat terus meningkat.

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa *dismenore* primer sebagian besar (51.2%) atau 21 responden terjadi pada responden yang lama menstruasinya selama 6 hari. Durasi pendarahan saat haid normalnya 4 sampai dengan 5 hari [11]. Pada penelitian (Kural et al, dalam [11]) dilaporkan dari 100 wanita yang menderita *dismenore* didapatkan 20% wanita tersebut memiliki durasi perdarahan lebih dari 5-7 hari. Dengan analisis tersebut menggambarkan wanita dengan pendarahan durasi lebih dari 5-7 hari memiliki 1,9 kali kesempatan untuk menderita *dismenore* [11]

Lama durasi haid dapat disebabkan oleh faktor psikologis maupun fisiologis. Secara psikologis biasanya berkaitan dengan tingkat emosional wanita yang labil ketika akan haid [11]. Sementara secara fisiologis lebih kepada kontraksi otot uterus yang berlebihan atau dapat dikatakan sangat sensitive terhadap hormone, akibatnya endometrium dalam fase sekresi memproduksi hormone yang lebih tinggi [11]. Jadi, menurut peneliti senakin lama durasi haid, maka semakin sering uterus berkontraksi akibatnya semakin banyak pula *prostaglandin* yang dikeluarkan sehingga timbul rasa nyeri haid.

Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*) dengan Kejadian *Dismenore*.

Pada hasil penelitian ini didapatkan bahwa dari seluruh subjek penelitian hampir setengahnya (42.9%) atau sejumlah 27 responden sering mengonsumsi *fast food* dan mengalami *dismenore*. Berdasarkan hasil analisis frekuensi makan dan kejadian *dismenore* merupakan dua variabel yang saling berhubungan ($p = 0.025$, $\alpha = 0.05$). 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 merusak membrane sel [13]. Membran sel memiliki beberapa komponen, salah satunya adalah fosfolipid [14].

Salah satu fungsi fosfolipid adalah sebagai penyedia asam arakidonat yang akan disintesis menjadi *prostaglandin* (Satyanarayana, 2014). *Prostaglandin* berfungsi membantu rahim berkontraksi dan mengeluarkan lapisan rahim selama periode menstruasi. Jadi, pada wanita yang mengalami nyeri haid atau *dismenore* ada penumpukan *prostaglandin* dalam jumlah yang terlalu banyak, sehingga menyebabkan terjadinya *dismenore*.

Berdasarkan pada hasil penelitian, didapatkan bahwa sebagian kecil (12.7%) atau

sejumlah 8 responden sering mengonsumsi *fast food* dan tidak *dismenore*. Dikarenakan ada faktor lain yang membuat responden tidak mengalami *dismenore*. Seperti responden memiliki kebiasaan olahraga tingkat stress yang ringan, dan tidak mempunyai riwayat keluarga [11] Menurut peneliti *dismenore* tidak hanya disebabkan oleh faktor *fast food* namun karena ada faktor lainnya.

Pada penelitian ini terdapat (44.4%) didapatkan hasil bahwa dari 28 responden sebagian kecil (22.2%) atau 14 responden jarang mengonsumsi *fast food* dan mengalami *dismenore*. Ini disebabkan karena adanya faktor lain seperti jarang melakukan aktivitas olahraga, usia *menarche*, riwayat keluarga, dan faktor stress. Dibuktikan dari Latthe (2006), diketahui bahwa beberapa faktor yang berkaitan dengan *dismenore* adalah : usia < 30 tahun, IMT rendah, merokok, usia *menarche* dini (< 12 tahun), siklus menstruasi yang lebih panjang. Jadi *dismenore* disebabkan oleh faktor lain selain mengonsumsi makanan cepat saji. Pada studi epidemiologi menunjukkan adanya hubungan antara *dismenore* dengan beberapa faktor risiko lingkungan, termasuk merokok dan konsumsi kopi. Pada penelitian [11] menyebutkan pada 165 wanita yang terpapar asap rokok, 13,3% di antaranya menderita *dismenore*. Sebuah penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *dismenore* dengan wanita yang terkena asap rokok secara pasif. Dilaporkan pada wanita yang terpapar asap rokok secara pasif menderita *dismenore* dengan waktu yang lebih lama dibandingkan yang tidak terpapar [11]. Pengaruh merokok pasif pada *dismenore* diamati terjadi peningkatan sebesar 30% dibandingkan dengan yang tidak merokok pasif. Mekanisme biologis yang mempengaruhi kejadian *dismenore* diakibatkan dari nikotin yang bersifat vasokonstriktor sehingga mengakibatkan berkurangnya aliran darah yang menuju endometrium. Selain itu, asap rokok juga dipercaya memiliki sifat anti estrogenic [11]. Jadi menurut

peneliti, responden mengalami *dismenore* dikarenakan faktor lain selain mengonsumsi *fast food*.

Pada penelitian ini terdapat (44.4%) atau sejumlah 28 responden jarang mengonsumsi *fast food*. Berdasarkan tabulasi silang diketahui bahwa dari 28 responden tersebut 14 responden tidak mengalami *dismenore*. Menurut [11] makanan saji memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu kalori tinggi, tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat. Kandungan asam lemak didalam makanan cepat saji mengganggu metabolisme progesterone pada fase luteal dari siklus menstruasi. Akibatnya terjadi peningkatan kadar *prostaglandin* yang akan menyebabkan rasa nyeri *dismenore*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada penumpukan *prostaglandin* didalam rahim karena responden jarang mengonsumsi makanan cepat saji.

4. Simpulan

Berdasarkan pembahasan dari analisis data yang telah diolah pada bab sebelumnya, maka ada hubungan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore* di SMP N 1 Ponorogo. Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini dapat dilanjutkan dengan melihat jumlah dan jenis makanan apa yang membuat *dismenore*.

5. Daftar Pustaka

[1] *Menarche*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2009.

- [2] "Impact Of Fast Foods On Menstrual Health Of School Going Adolescent Girls In West Bengal, Eastern India," *Glob. Inst. Res. Educ.*, vol. 3(1), pp. 61–66, 2014.
- [3] "Hubungan Status Gizi, Menarche Dini, dan Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (fast food) dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMAN 13 Bandar Lampung," 2015.
- [4] F. T, S. N, S. H, and N. R, "Skipping breakfast adversely affects menstrual disorders in young college students," vol. 60(6), pp. 23–31, 2009.
- [5] "Hubungan Malnutrisi dengan Kejadian Dismenorea Pada remaja Putri di SMAN 1 KamparH," pp. 11–19, 2014.
- [6] D. Eka Widiyanti, "Pengaruh Nyeri Haid (Dismenorhea) Terhadap Aktifitas Sehari-Hari Pada Remaja Di SMP N 2 Ponorogo," Universitas Muhammadiyah ponorogo, 2016.
- [7] *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, 3rd ed. Jakarta: Salemba Medika, 2013.
- [8] S. Negriff, L. D. Dorn, J. B. Hillman, and B. Huang, "The measurement of menstrual symptoms: Factor structure of the menstrual symptom questionnaire in adolescent girls," *J. Health Psychol.*, vol. 14, no. 7, pp. 899–908, Oct. 2009.
- [9] "Hubungan Antara Jenis Kelamin dengan Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Sumber Kalsium Pada Remaja di tiga SMP di wilayah DEpok," UI Depok, Depok, 2008.
- [10] "Kebiasaan Makanan Cepat Saji (fast food) modern, Aktivitas fisik dan Faktor lainnya dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Penghuni Asrama UI Depok tahun 2009," UI Depok, Depok, 2009.
- [11] T. A. Larasati and F. Alatas, "Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja," *J. Major.*, vol. 5, no. 3, pp. 79–84, 2016.
- [12] *Buku Ajar Keperawatn Medikal Bedah*, Delapan. Jakarta, 2002.
- [13] *Introduction to Food chemistry*. Florida: CRC Press, 2010.
- [14] *Biologi*. Jakarta, 2010.