

HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD DAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI

Dien Salsabillah¹, Dwi Rukma Santi², Widya Nilandita³

diens2603@gmail.com¹, dwirukmasanty@uinsa.ac.id², widya.nilandita@uinsa.ac.id³

UIN Sunan Ampel Surabaya

ABSTRAK

Dismenore primer merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering terjadi pada remaja putri. Konsumsi fast food berlebihan dan status gizi yang tidak normal diduga dapat meningkatkan risiko dismenore primer. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan perilaku konsumsi fast food dan indeks massa tubuh (IMT) dengan dismenore primer pada remaja putri di SMK Pariwisata Satya Widya Surabaya. Penelitian menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 80 responden yang dipilih dengan simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner FFQ, pengukuran IMT, dan kuesioner dismenore primer, kemudian dianalisis menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara perilaku konsumsi fast food dengan dismenore primer, sedangkan IMT tidak berhubungan dengan dismenore primer. Disimpulkan bahwa perilaku konsumsi fast food berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri. Oleh karena itu, remaja putri dianjurkan menerapkan pola makan sehat dan membatasi konsumsi fast food untuk mengurangi risiko dismenore primer.

Kata Kunci: Fast Food, Indeks Massa Tubuh, Dismenore Primer, Remaja Putri.

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is a reproductive health problem that often occurs in adolescent girls. Excessive fast food consumption and abnormal nutritional status are thought to increase the risk of primary dysmenorrhea. This study aims to analyze the relationship between fast food consumption behavior and body mass index (BMI) with primary dysmenorrhea in adolescent girls at Satya Widya Tourism Vocational School, Surabaya. The study used an observational analytical design with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 80 respondents selected by simple random sampling. Data were collected using a FFQ questionnaire, BMI measurement, and a primary dysmenorrhea questionnaire, then analyzed using the Spearman Rank test. The results showed a relationship between fast food consumption behavior and primary dysmenorrhea, while BMI was not associated with primary dysmenorrhea. It was concluded that fast food consumption behavior is associated with the occurrence of primary dysmenorrhea in adolescent girls. Therefore, adolescent girls are advised to adopt a healthy diet and limit fast food consumption to reduce the risk of primary dysmenorrhea.

Keywords: Fast Food, Body Mass Index, Primary Dysmenorrhea, Adolescent Girls.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap kehidupan yang ditandai oleh perkembangan yang pesat dan dinamis, ditandai pula dengan mulai terjadinya menstruasi (Arabel & Kusumadewi, 2024). Pada masa ini, pemenuhan kebutuhan nutrisi yang sehat dan seimbang sangat penting bagi remaja putri karena dapat membantu mempertahankan Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori normal, yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fungsi tubuh termasuk keteraturan siklus menstruasi. Kejadian dismenore primer diketahui dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, antara lain usia menarche, lama menstruasi, IMT, tingkat aktivitas fisik, riwayat dismenore dalam keluarga, serta kebiasaan mengonsumsi fast food (Sunarti & Lestari, 2023).

Dismenore merupakan gangguan ginekologi dengan prevalensi cukup tinggi pada remaja putri. Dismenore primer menjadi jenis yang paling sering terjadi dibandingkan dismenore sekunder, dan kejadiannya dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya IMT yang mencerminkan status gizi individu (Arisani, 2022). Makanan cepat saji (fast food) merupakan

salah satu faktor yang dapat menyebabkan dismenore (Hamidah dkk., 2024), karena umumnya rendah serat dan kandungan gizi, namun tinggi garam, gula, dan lemak jenuh dibandingkan makanan sehat lainnya. Prevalensi dismenore di Indonesia mencapai 55%. Berdasarkan Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Provinsi Jawa Timur tahun 2021, sekitar 4.653 remaja mengalami dismenore, dengan 4.297 remaja (90,25%) di antaranya mengalami dismenore primer (Masturoh, 2023).

Berdasarkan survei pendahuluan di SMK Pariwisata Satya Widya Surabaya pada 15 siswi, ditemukan 11 siswi (73,3%) mengalami dismenore primer dan 4 siswi (26,7%) tidak mengalami dismenore primer. Seluruh siswi tersebut mengonsumsi fast food seperti mie instan, pentol, bakso, dan ayam geprek, dengan 8 siswi (53,3%) memiliki IMT kurang, 4 siswi (26,7%) IMT normal, dan 3 siswi (20%) IMT lebih. Konsumsi fast food yang berlebihan diduga dapat meningkatkan produksi prostaglandin sehingga memicu kontraksi uterus berlebihan dan nyeri menstruasi, sementara ketidakseimbangan IMT dapat mengganggu hormon reproduksi yang turut memengaruhi munculnya dismenore (Karomah dkk., 2024) dan (Safitrih dkk., 2025). Dalam perspektif Islam, umat muslim dianjurkan memperhatikan jenis dan kualitas makanan yang dikonsumsi sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah ayat 168 yang memerintahkan untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik (halalan thayyiban) (Al tasdiq, 2026). Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara perilaku konsumsi fast food dan indeks massa tubuh dengan dismenore primer pada remaja putri di SMK Pariwisata Satya Widya Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku konsumsi fast food serta indeks massa tubuh dengan dismenore primer pada remaja putri di SMK Pariwisata Satya Widya Surabaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik melalui pendekatan cross sectional, yaitu pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan sekali dalam waktu yang bersamaan (Sari dkk., 2024). Penelitian dilaksanakan di SMK Pariwisata Satya Widya Surabaya pada bulan Februari–April 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas XI yang berjumlah 100 orang. Sampel sebanyak 80 responden dihitung menggunakan rumus Slovin dan dipilih dengan teknik simple random sampling dengan kriteria inklusi siswi berusia 17–19 tahun, sudah mengalami menstruasi, dan bersedia menjadi responden.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah perilaku konsumsi fast food dan indeks massa tubuh, sedangkan variabel terikatnya adalah dismenore primer. Data dikumpulkan menggunakan tiga instrumen, yaitu kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk menilai frekuensi konsumsi fast food selama satu bulan terakhir, pengukuran tinggi dan berat badan menggunakan microtoise dan timbangan untuk menentukan IMT, serta kuesioner dismenore primer untuk menilai gejala nyeri menstruasi. Instrumen FFQ telah diuji validitas dengan Product Moment dan uji reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,819 (reliabel). Analisis data terdiri atas analisis univariat untuk mendeskripsikan setiap variabel dan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank untuk menguji hubungan antarvariabel, dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$ (Wahyuning, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMK Pariwisata Satya Widya Surabaya merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan swasta yang berlokasi di Jl. Karang Menjangan, Airlangga, Kecamatan Gubeng, Surabaya, Jawa Timur, dengan tiga program keahlian yaitu Perhotelan, Pariwisata, dan Kuliner. Sekolah ini memiliki fasilitas penunjang pendidikan yang cukup lengkap di masing-

masing jurusan, antara lain laboratorium pariwisata, laboratorium perhotelan, laboratorium kuliner, laboratorium komputer, dan laboratorium laundry.

2. Analisis Univariat

Karakteristik responden berdasarkan usia, jurusan, perilaku konsumsi fast food, indeks massa tubuh (IMT), dan dismenore primer disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	17 tahun	55	68,8
	18 tahun	24	30,0
	19 tahun	1	1,3
Jurusan	Kuliner	48	60,0
	Perhotelan	23	28,7
	Pariwisata	9	11,3
Perilaku konsumsi fast food	Sering	71	88,7
	Jarang	9	11,2
Indeks Massa Tubuh	Kurang	16	20,0
	Normal	37	46,3
	Lebih	27	33,8
Dismenore Primer	Dismenore	14	17,5
	Tidak dismenore	66	82,5

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun (68,8%) dan berasal dari jurusan Kuliner (60,0%). Sebagian besar responden memiliki perilaku konsumsi fast food yang tergolong sering (88,7%) dan IMT dalam kategori normal (46,3%). Sebagian besar responden tidak mengalami dismenore primer, yaitu sebanyak 66 siswi (82,5%), sedangkan 14 siswi (17,5%) mengalami dismenore primer.

3. Analisis Bivariat

Hasil uji korelasi Spearman Rank antara perilaku konsumsi fast food dan indeks massa tubuh dengan dismenore primer disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Spearman Rank

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Nilai p	Keterangan
Perilaku konsumsi fast food * Dismenore Primer	-0,252	0,024	Ada hubungan, korelasi negatif lemah
Indeks Massa Tubuh * Dismenore Primer	-0,003	0,978	Tidak ada hubungan

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil uji korelasi Spearman antara perilaku konsumsi fast food dengan dismenore primer diperoleh nilai $p=0,024$ ($p<0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan antara kedua variabel. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,252 menunjukkan korelasi negatif dengan kekuatan lemah, artinya semakin sering konsumsi fast food maka dismenore primer cenderung lebih rendah, dan sebaliknya.

Sementara itu, hasil uji korelasi antara IMT dengan dismenore primer diperoleh nilai $p=0,978$ ($p>0,05$), sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan antara IMT dengan dismenore primer pada remaja putri di SMK Pariwisata Satya Widya Surabaya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki perilaku konsumsi fast food yang tergolong sering. Temuan ini sejalan dengan penelitian Khoirunnisa & Sari (2025) yang menunjukkan bahwa konsumsi fast food pada remaja meningkat seiring perubahan gaya hidup modern yang menekankan kepraktisan, cita rasa, dan kemudahan memperoleh makanan. Perilaku ini juga dipengaruhi oleh uang saku, pengaruh teman, dan media sosial (Harahap & Siregar, 2023). Sementara itu, sebagian besar remaja putri memiliki IMT dalam kategori normal, yang sejalan dengan temuan Berliani dkk. (2024) bahwa keseimbangan antara asupan energi, aktivitas fisik, dan kebutuhan gizi harian remaja putri sudah cukup baik.

Fast food merupakan makanan yang umumnya mengandung lemak, gula, dan garam dalam jumlah tinggi, namun rendah serat dan zat gizi penting. Konsumsi fast food secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi. Kandungan asam lemak trans yang terdapat dalam fast food dapat meningkatkan pembentukan radikal bebas yang berpotensi merusak membran sel dan memicu pembentukan prostaglandin yang berlebihan. Peningkatan prostaglandin tersebut dapat menyebabkan kontraksi uterus yang lebih kuat sehingga meningkatkan risiko terjadinya dismenore primer (Diana dkk., 2023).

Selain faktor lingkungan, perkembangan teknologi digital turut memengaruhi perilaku konsumsi remaja. Paparan iklan makanan cepat saji yang intensif melalui media sosial dapat meningkatkan keinginan remaja untuk mencoba berbagai produk makanan yang sedang populer. Kemudahan layanan pesan antar makanan juga menjadi faktor yang mendukung peningkatan konsumsi fast food pada kelompok usia remaja (Viola dkk., 2025).

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara perilaku konsumsi fast food dengan dismenore primer, namun dengan arah korelasi negatif. Artinya, semakin sering responden mengonsumsi fast food justru cenderung mengalami dismenore primer yang lebih rendah. Temuan ini tidak sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa konsumsi fast food berlebihan dapat meningkatkan risiko dismenore primer akibat kandungan gula, garam, dan lemak trans yang memicu peningkatan produksi prostaglandin (Viola dkk., 2025). Perbedaan arah hubungan ini diduga dipengaruhi oleh faktor lain seperti aktivitas fisik, status gizi, kualitas tidur, stres, dan daya tahan tubuh responden yang bervariasi, serta frekuensi, jenis, dan jumlah fast food yang dikonsumsi (Nadila & Sumanti, 2023). Hasil ini sejalan dengan penelitian Aulia dkk. (2024) yang juga menemukan hubungan negatif dengan kekuatan yang rendah antara konsumsi makanan cepat saji dengan nyeri dismenore.

Aktivitas fisik yang baik diketahui mampu meningkatkan pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami. Oleh karena itu, remaja yang aktif melakukan aktivitas fisik mungkin memiliki risiko nyeri menstruasi yang lebih rendah meskipun memiliki kebiasaan mengonsumsi fast food. Selain itu, kualitas tidur yang baik juga berperan dalam menjaga keseimbangan hormonal dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap nyeri (Nency, Aprilia, 2021).

Faktor-faktor yang memengaruhi indeks massa tubuh pada remaja meliputi pola konsumsi makanan, aktivitas fisik, kecenderungan malas beraktivitas, lingkungan keluarga, serta kurangnya pengetahuan gizi. Remaja yang memiliki pola makan seimbang dan rutin melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki IMT normal dibandingkan dengan remaja yang sering mengonsumsi makanan tinggi kalori dan jarang beraktivitas. Selain itu, dukungan keluarga dalam menyediakan makanan bergizi serta penerapan pola hidup sehat juga berperan

penting dalam menjaga status gizi remaja putri tetap normal. Hal tersebut didukung oleh penelitian Ningsih dkk., (2026) yang menyatakan bahwa pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup memiliki hubungan dengan status gizi remaja putri.

Hasil penelitian juga menunjukkan tidak terdapat hubungan antara IMT dengan dismenore primer. Hal ini mengindikasikan bahwa status gizi berdasarkan IMT bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi kejadian dismenore primer pada responden, karena baik kelompok yang mengalami maupun tidak mengalami dismenore primer sebagian besar memiliki IMT normal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rusydi (2021) dan Sunarti & Lestari (2023) yang menunjukkan bahwa dismenore primer dapat terjadi pada semua kategori IMT karena nyeri menstruasi lebih dipengaruhi oleh peningkatan hormon prostaglandin dibandingkan status gizi semata. Dismenore primer bersifat multifaktorial yang dipengaruhi oleh aspek biologis, psikologis, dan gaya hidup remaja, seperti riwayat keluarga, karakteristik siklus menstruasi, tingkat stres, dan aktivitas fisik (Ningsih dkk., 2026).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan usia dalam kelompok remaja yang relatif homogen tidak memengaruhi kejadian dismenore primer. Sebagian besar responden berada pada rentang usia yang hampir sama, yaitu 17–19 tahun, sehingga variasi usia yang terbatas menyebabkan risiko terjadinya dismenore relatif serupa pada seluruh responden Marni dkk., (2022). Secara fisiologis, dismenore primer lebih berkaitan dengan peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi uterus selama menstruasi daripada faktor usia itu sendiri. Pada masa remaja, terutama setelah beberapa tahun mengalami menarche, sistem reproduksi umumnya telah mencapai kematangan yang relatif sama sehingga perbedaan usia satu hingga dua tahun tidak memberikan pengaruh yang berarti terhadap munculnya nyeri menstruasi (Lesar dkk., 2025).

Selain itu, kejadian dismenore juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti aktivitas fisik, status gizi, pola makan, kualitas tidur, siklus menstruasi, riwayat keluarga, dan tingkat stres yang dapat berbeda pada setiap individu. Penelitian Lesar dkk., (2025) menunjukkan bahwa siklus menstruasi, lama menstruasi, riwayat keluarga, aktivitas fisik, dan status gizi merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMK. Dengan demikian, tidak ditemukannya hubungan antara usia dan dismenore primer dalam penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh karakteristik usia responden yang relatif seragam serta adanya faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi terjadinya dismenore primer (Lesar dkk., 2025).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa jurusan tidak secara langsung memengaruhi kejadian dismenore primer. Dismenore lebih dipengaruhi oleh faktor biologis, hormonal, dan gaya hidup individu. Tidak adanya hubungan tersebut kemungkinan disebabkan karena seluruh responden berasal dari lingkungan sekolah yang sama sehingga memiliki karakteristik yang relatif serupa. Selain itu, faktor-faktor seperti aktivitas fisik, status gizi, kualitas tidur, tingkat stres, siklus menstruasi, dan pola makan dapat ditemukan pada semua jurusan, sehingga risiko terjadinya dismenore tidak berbeda secara bermakna antar jurusan (Priardhana dkk., 2026).

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa faktor gaya hidup dan kesehatan reproduksi memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kejadian dismenore dibandingkan karakteristik akademik atau program studi yang diikuti siswa. Oleh karena itu, jurusan tidak dapat dijadikan faktor penentu dalam kejadian dismenore primer. Dismenore merupakan kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor biologis dan perilaku kesehatan, sehingga perbedaan jurusan tidak selalu menyebabkan perbedaan risiko dismenore pada remaja putri (Nityanandeshwari dkk., 2025)

Dismenore primer merupakan kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan gaya hidup. Faktor seperti usia menarche, lama menstruasi, siklus

menstruasi, stres, aktivitas fisik, dan riwayat keluarga dapat berkontribusi terhadap munculnya nyeri menstruasi. Oleh karena itu, pendekatan pencegahan dismenore primer perlu dilakukan secara komprehensif (Nadila & Nurwita Trisna Sumanti, 2023).

Dalam perspektif keislaman, hubungan antara perilaku konsumsi fast food, IMT, dan dismenore primer dapat dikaitkan dengan QS. Al-Baqarah ayat 168 yang memerintahkan manusia untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik (halalan thayyiban). Tafsir Al-Azhar menjelaskan bahwa Islam melarang konsumsi makanan secara berlebihan karena dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan. Konsumsi fast food yang terlalu sering dapat menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang berpotensi memengaruhi IMT dan meningkatkan risiko gangguan reproduksi seperti dismenore primer. Remaja putri yang menjaga pola makan sehat cenderung memiliki IMT normal sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah SWT (Al tasdiq, 2026).

Selain itu, QS. Al-A'raf ayat 31 menegaskan pentingnya menghindari perilaku berlebihan dalam makan dan minum. Prinsip ini sejalan dengan upaya menjaga status gizi yang optimal dan mempertahankan IMT dalam kategori normal. Dengan menerapkan pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang cukup, serta menjaga keseimbangan gaya hidup, remaja putri dapat meningkatkan kesehatan reproduksi dan mengurangi risiko terjadinya dismenore primer (Tangngareng dkk., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku konsumsi fast food dengan dismenore primer pada remaja putri di SMK Pariwisata Satya Widya Surabaya, dengan kekuatan hubungan lemah dan arah korelasi negatif. Sementara itu, tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan dismenore primer pada remaja putri di sekolah tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa perilaku konsumsi fast food lebih berperan dibandingkan status gizi berdasarkan IMT dalam memengaruhi kejadian dismenore primer. Oleh karena itu, remaja putri disarankan untuk menerapkan pola makan sehat dan membatasi konsumsi fast food sebagai upaya pencegahan dismenore primer. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berhubungan dengan dismenore primer, seperti aktivitas fisik, tingkat stres, kualitas tidur, pola menstruasi, dan riwayat keluarga, dengan jumlah sampel yang lebih luas dan metode penelitian yang lebih beragam.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel ini. Terima kasih kepada pihak yang telah bersedia menjadi informan dalam penelitian, sehingga penulis dapat memperoleh data yang diperlukan. Dan juga ucapan terima kasih atas saran serta bimbingannya kepada Ibu Dr. Dwi Rukma Santi, S. ST., M. Kes, dan ibu Widya Nilandita, M. KL., selaku dosen pembimbing.

Penulis berharap artikel ini dapat memberikan kontribusi ilmiah dan menjadi bahan rujukan bagi pengembangan kajian terkait hubungan konsumsi fast food dan indeks massa tubuh dengan dismenore primer pada remaja putri. Segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan karya selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al tasdiq, A. (2026). Konsep Halalan Thayyiban dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah Ayat 168: Analisis Komparatif Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah. ResearchGate. <https://doi.org/10.63398/ae1wsr33>
- Arabel, D., & Kusumadewi, R. R. (2024). Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea Siswi SMP Negeri 23 Bandar Lampung. Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi, 2(3), 54–64. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i3.304>
- Arisani, G. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), Kadar Hemoglobin dan Paparan

- Asap Rokok dengan Kejadian Dismenore. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.21070/mid.v5i1.2213>
- Aulia, D. N., Riyana, S., & Anisa, D. N. (2024). Hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP N 2 Sleman. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat LPPM Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta*, 2, 79–83.
- Berliani, H., Maries, V. R., & Putri, A. R. A. (2024). Literature Review: Indeks Massa Tubuh sebagai Faktor Terganggunanya Siklus Menstruasi pada Remaja. *Midwifery Health Journal*, 9(1), 69–84. <https://doi.org/10.52524/midwiferyhealthjournal.v9i2.275>
- Hamidah, R., Pertami, J., & Daulan, L. Y. (2024). Pengaruh Stress, Menarche Dini dan Perilaku Konsumsi Fast Food Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMPN 01 Sukabumi. *Media of Health Research*, 2(2), 60–67. <https://doi.org/10.70716/mohr.v2i2.66>
- Harahap, M. A. R., & Siregar, P. A. (2023). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Fast food pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 1(4), 230–237.
- Karomah, I., Maryanti, S. A., & Bachri, S. (2024). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Islam Jember. *Jember Maternal and Child Health Journal*, 1(1), 29–39. <https://doi.org/10.31290/jmch.v1i1.4421>
- Khoirunnisa, A., & Sari, N. P. (2025). Literature Review: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi Fast food pada Remaja. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(6), 1153–1162. <https://doi.org/10.61722/jmia.v2i6.7511>
- Lesar, I. L., Posangi, J., & Rombot, D. V. (2025). Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Remaja Putri: Studi Cross-Sectional di Sekolah Menengah Kejuruan di Indonesia. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(3), 634–642. <https://doi.org/10.47650/jpp.v8i3.2087>
- Marni, M., Juniawan, H., & Putra, F. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore pada Remaja Siswi Usia 16-19 Tahun. *Nursing Sciences Journal*, 6(2), 100–109. <https://doi.org/10.30737/nsj.v6i2.3451>
- Masturoh. (2023). Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Provinsi Jawa Timur Tahun 2021. *MASYARAKAT*, 9(3), 9303–9309. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i3.52992>
- Nadila, & Sumanti, N. T. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Remaja Putri.
- Nency, Aprilya. (2021). Aktifitas Fisik, Riwayat Dismenore Keluarga dan Kecemasan dengan Dismenore pada Remaja.
- Ningsih, dkk. (2026). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Gaya Hidup dengan Status Gizi Remaja Putri.
- Nityanandeshwari, D. R., Arsani, N. L. K. A., & Wahyuni, N. P. D. S. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sukasada. *PREPOTIF : JURNAL KESEHATAN*
- Priardhana, P. M., Kurniawan, A. W., & Fani, R. (2026). Korelasi Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Derajat Dismenore Primer pada Remaja Putri. *JURNAL RISET RUMPUN ILMU KEDOKTERAN*, 5(1), 128–139. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v5i1.8027>
- Rusydi, R. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala (JIKeMB)*, 3(1), 80–85. <https://doi.org/10.32585/jikemb.v3i1.1580>
- Safitrih, A. A., Rusli, & Hasbunallah. (2025). The Relationship between Fast food Consumption Behavior and the Prevalence of Dysmenorrhea in Adolescent Women at SMAN 3 Makassar. *Healthcare: Journal of Public Health*, 1(1), 64–73.
- Sunarti, N. T. S., & Lestari, R. T. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Olah Raga dengan Kejadian Dismenore. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 201–206. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i3.204>
- Tangngareng, T., Rayyn, I. G. B. A. P., & Mahar, A.-F. (2023). Haid Perspektif Al-Qur’an; Analisis Terhadap Ayat Kesehatan Reproduksi Wanita QS. Al-Baqarah/2: 222-223. *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 25(2), 230–248.

<https://doi.org/10.24252/jumdpi.v25i2.39305>

Viola, R. S., Vebrian, G., & Sari, D. N. P. (2025). Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Siap Saji dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMK Negeri 9 Kota Tangerang. *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(9), 36–41.

<https://doi.org/10.59435/menulis.v1i9.635>

Wahyuning, S. (2021). *Dasar-Dasar Statistik*. Penerbit Yayasan Prima Agus Teknik, 1– 105.