



ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN *DISMENOREA* PADA SANTRI PUTRI DI PONDOK PESANTREN HAFSHAWATY

Dhika Siti Mona

Universitas Hafshawaty Genggong

Achmad Kusyairi

Universitas Hafshawaty Genggong

Ainul Yaqin Salam

Universitas Hafshawaty Genggong

Alamat: pajarakan, probolinggo

Korespondensi penulis: penulis.dhikamona79@gmail.com

Abstract Dysmenorrhea is an discomfort during menstruation during the most frequent first or second days. The saboteur factor, the age of writing, the habit of eating fast food, and turning down coffee. The purpose of research is to find out what factors related to the incidence of dysmenoreia on the women's orderlies in hafshawaty's log cabin Research design uses Correlational analytic with a sectional cross approach. The population of 320 respondents and samples uses a simple random sampling technique of 283. The instrument used questionnaire. Further analysis using the sperman and regression ordinal test. The results of this study show that fast food consumption in the moderate category was found in 195 respondents (68.9%), high-level coffee consumption in 158 respondents (55.8%), and early menarche in 207 respondents (73.1%). The dominant factor was fast food consumption, with a Wald value of 46.848. The analysis showed a significant relationship ($p = 0.000 < \alpha = 0.05$) between the three factors and the incidence of dysmenorrhea. The findings suggest that the earlier the age of tower dancing, the higher the risk of dysmenorrhea. This can be explained physiologists because early dancing is mainly linked to estrogen and progesterone imbalance that triggers the contraction of the uterus more strongly. Additionally, fast food and coffee consumption contributes to increased prostaglandin levels that worsen menstrual pain. Is important advisors in precenting and handing dysmenorrhea.

Key words: fast food, coffee, menarche, dysmenorrhea

Abstrak Dismenoreia merupakan rasa tidak nyaman pada saat menstruasi hari pertama atau hari kedua yang sangat sering terjadi. faktor penyebabnya yaitu, usia *Menarche*, kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji, dan mengonsumsi kopi. Tujuan penelitian ialah untuk mengetahui faktor apa saja yang berhubungan dengan kejadian *dismenoreia* pada santri putri di pondok pesantren hafshawaty Desain penelitian menggunakan analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penderita sebanyak 320 responden dan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* sebanyak 283 responden. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuisioner. Selanjutnya dianalisis menggunakan uji sperman dan regresi ordinal. Hasil penelitian ini menunjukkan konsumsi *fast food* dengan kejadian *dismenoreia* kategori konsumsi sedang 195 responden (68.9%), konsumsi kopi kategori tingkat tinggi 158 responden (55.8%), usia menarche dengan kategori *menarche* dini sebanyak 207 responden (73.1%), faktor dominan yaitu fast food dengan nilai wald 46.848. Analisis menunjukkan hubungan yang signifikan ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$) antara ketiga faktor tersebut dengan kejadian *dismenoreia*. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin dini usia *menarche*, maka semakin tinggi risiko mengalami *dismenoreia*. Hal ini dapat dijelaskan secara fisiologis karena *menarche* dini umumnya berkaitan dengan ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron yang memicu kontraksi uterus lebih kuat. Selain itu, konsumsi *fast food* dan kopi berkontribusi terhadap peningkatan kadar prostaglandin yang memperburuk nyeri haid. Oleh karena itu, faktor-faktor tersebut penting untuk diperhatikan dalam upaya pencegahan dan penanganan *dismenoreia*.

Kata kunci : Fast Food, kopi, Menarche, Kejadian Dismenoreia

PENDAHULUAN

Masa remaja (*adolescence*) merupakan suatu fase dimana masa peralihan atau perubahan dari anak-anak menuju dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan social. Sedangkan menurut *World Health Organization* (WHO) remaja merupakan seseorang yang berada dalam masa perubahan, yang dimana berangsur-angsur mencapai kematangan seksual, mengalami perubahan psikologis dari masa anak ke masa dewasa. Pada remaja akan terjadi peristiwa yang dinamakan pubertas. Pubertas merupakan kematangan seksual yang ditandai dengan keluarnya darah menstruasi pertama/*menarche* (Azzahra Dwi Putri et al., 2024)

Menstruasi merupakan masa keluarnya darah yang dialami oleh setiap wanita dan rutin pada saat masa subur setiap bulannya, kecuali pada saat hamil. Wanita pada saat menstruasi mengalami beberapa perubahan mulai dari fisik, emosi, dan gejala seperti nyeri atau kram pada perut. Beberapa wanita ada yang mengalami menstruasi tanpa keluhan, namun ada pula yang saat masa menstruasi disertai rasa tidak nyaman pada paha dan pinggang sampai nyeri perut bagian bawah dan banyak pula diikuti dengan rasa mual muntah, kepala sakit, sampai ke kondisi diare, yang di dalam kondisi tersebut biasanya perempuan mengalami *Dismenorea* (Wibowo, 2023)

Dismenorea adalah ketidak nyamanan yang dirasakan pada saat menstruasi hari pertama atau hari kedua yang sangat sering terjadi. *Dismenorea* merupakan menstruasi yang mengakibatkan nyeri (kram perut) dan ginekologis yang paling sering dialami wanita menurut tingkat usia. dapat disimpulkan bahwa *Dismenorea* merupakan menstruasi yang disertai dengan rasa nyeri (kram) pada perut dan terjadi pada hari pertama, serta merupakan masalah ginekologis yang sering terjadi pada wanita (Ayunda et al., 2024). menurut (Horman et al., 2021) *Dismenorea* dapat diklasifikasikan menjadi ringan, sedang, dan berat. *Dismenorea* ringan yang tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, tetapi *Dismenorea* sedang hingga berat dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari dan memerlukan pengobatan.

Menurut world health organization (WHO) angka kejadian *Dismenorea* terdapat 1.769.425 kasus terjadinya *Dismenorea* (90%), yang dimana 10-16% diantaranya adalah kasus serius. Prevelensi *Dismenorea* di Indonesia terdapat 64,25% yang terdiri dari 54,89% kasus *Dismenorea* primer dan 9,36% kasus *Dismenorea* sekunder (Cahyani & Handayani, 2024). Menurut data Riskesdas tahun 2018, Prevalensi *Dismenorea* mencapai 64.25% yang terdiri dari *Dismenorea* primer 54,89% dan 9,36 *Dismenorea* sekunder (Hendra et al., 2024). Berdasarkan data, Di provinsi jawa timur jumlah remaja putri yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.589 jiwa, dari data tersebut terdapat 11.565 jiwa yang mengalami *Dismenorea* (Ulfa Nurul Afifah, Nur Hamim, 2023) sedangkan di kabupaten probolinggo pada tahun 2010, wanita yang mengalami *Dismenorea* sebanyak 70% (Maulida Rosyita et al., 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 300 santri putri di pondok pesantren hafshawaty didapatkan informasi bahwa seluruh responden sudah mengalami menstruasi, dengan menggunakan *Numeric Rating Scale NRS*. Terdapat 257 santri mengatakan mengalami *Dismenorea* dan 43 santri tidak mengalami *Dismenorea*. 39 santri mengatakan tidak mengalami nyeri ketika menstruasi, 67 santri mengatakan mengalami nyeri saat menstruasi dengan kategori nyeri ringan, 135 santri mengatakan mengalami nyeri saat menstruasi dengan kategori nyeri sedang, dan 59 santri mengatakan mengalami nyeri saat menstruasi dengan kategori nyeri berat. Hasil wawancara selanjutnya beberapa responden mengatakan tidak sempat sarapan pagi sebelum sekolah dan tidak pernah membawa bekal ke sekolah sehingga hanya membeli jajanan di kantin pondok maupun membeli jajanan di luar pondok karna santri cenderung menyukai sesuatu yang bersifat instan ditengah padatnya jadwal kegiatan santri di pondok.

Beberapa santri juga mengatakan sering mengonsumsi kopi, teh dan minuman kemasan lainnya karena minuman tersebut dipercaya dapat mencegah kantuk saat belajar di malam hari.

Beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya *Dismenorea* diantaranya yaitu usia *Menarche* yang cepat <12 tahun, status gizi, aktivitas fisik (Sri et al., 2024). Faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya *Dismenorea* yaitu kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji, stress (Ayunda et al., 2024) selain itu mengonsumsi kopi dapat menyebabkan terjadinya *Dismenorea* (Salamah et al., 2024). Wanita yang mengalami *Dismenorea* berat dapat menyebabkan terganggunya semua aktivitas sehari-hari seperti belajar dan bekerja. *Dismenorea* menjadi kondisi merugikan bagi banyak wanita dan memiliki dampak besar pada kualitas hidup terkait kesehatan. Akibatnya, *Dismenorea* juga memegang tanggung jawab atas kerugian ekonomi yang cukup besar karena biaya obat, perawatan medis, dan penurunan produktivitas seperti tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar atau bekerja dan motivasi belajar atau bekerja menurun karena nyeri yang dialami (Nurfadillah et al., 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 70 responden (82,4%) jarang mengonsumsi *fast food* dan mengalami *Dismenorea*, sedangkan 15 responden (17,6%) sering mengonsumsi *fast food* dan mengalami *Dismenorea*. (Aulia et al., 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian (Diana et al., 2023) bahwa menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi *fast food* dengan kejadian *Dismenorea* dengan kecanduan konsumsi *fast food* berisiko 2,19 kali mengalami *Dismenorea* dibandingkan yang tidak (Diana et al., 2023).

Fast food / makanan siap saji merupakan makanan yang tidak sehat atau pun memiliki sedikit zat gizi. Sering mengonsumsi *fast food* menyebabkan terjadinya *Dismenorea* (Primalova et al., 2024). Makanan ini menjadi makanan favorit dimana makanan tersebut menjadi makanan cepat saji dan juga cenderung sesuai selera remaja serta harganya masih terjangkau oleh mereka. Bahwa makanan yang disebut *fast food* dan *junk food* merupakan makanan yang sangat disukai oleh remaja sehingga perusahaan makanan banyak memproduksi makanan cepat saji di kota-kota di Indonesia yang awalnya dikenalkan oleh media massa ke masyarakat. Beberapa jenis makanan cepat saji yang dikonsumsi cenderung tinggi lemak seperti gorengan, bakso bakar, burger, bakso, mie ayam, dan lain-lainnya. Makanan cepat saji berdampak negatif bagi kesehatan dimana dapat memicu terjadinya gangguan menstruasi seperti *Dismenorea* (nyeri haid). Jika tubuh semakin banyak prostaglandin dalam tubuh yang akan menyebabkan terjadinya *Dismenorea* (Aulia et al., 2024). Selain itu kebiasaan minum kopi kekinian menjadi tren yang terjadi dikalangan remaja. Kopi merupakan sumber utama kafein dan salah satu minuman yang paling banyak dikonsumsi di dunia (Damayanti et al., 2023). Di Indonesia mengonsumsi kopi selalu meningkat setiap tahunnya, didukung dengan data dari Asosiasi Eksportir Kopi Indonesia (AEKI) yang menyatakan bahwa konsumsi kopi di Indonesia naik 36% mulai tahun 2010 sampai 2014 (Susanti et al., 2023). Menurut data yang terekam oleh ICO (*International Coffee Organization*) menyatakan Indonesia menempati urutan kelima sebagai negara dengan konsumsi kopi terbanyak di dunia pada tahun 2021, dengan progresivitas persentase pertumbuhan konsumsi yang positif selama sepuluh tahun terakhir (Leksana et al., 2024). Dibukti dari semakin banyak nya usaha *coffee shop* di kota-kota besar. seperti halnya teh dan coklat, kopi memiliki kandungan derivat xantin. Derivat xantin memiliki kandungan kafein (Literatur, 2024). Diantara coklat dan teh, yang memiliki kandungan kafein terbanyak yaitu kopi, yang memiliki kandungan kafein paling sedikit yaitu coklat tetapi memiliki kandungan teobromin yang cukup tinggi. Sedangkan yang memiliki kandungan kafein yang sedikit lebih rendah dari kopi yaitu teh. Rata-rata konsumsi minuman berkafein seseorang adalah 165 mg/hari, dimana kira-kira 105 mg dari itu berhubungan dengan konsumsi kopi. Konsumsi kopi empat gelas atau lebih per minggu berhubungan dengan kejadian

Dismenorea. Karna terdapat kandungan kafein yang menyebabkan pembuluh darah menyempit, yang membuat aliran darah ke organ reproduksi berkurang sehingga suplai oksigen ke otot rahim perut juga berkurang. Akibat nya rasa sakit dan kram perut semakin nyeri pada saat menstruasi. meningkat. Dalam penelitian lain, wanita dengan konsumsi kafein yang tinggi (300mg/hari) dua kali lipat lebih berisiko mengalami *Dismenorea* dibandingkan wanita dengan konsumsi kafein yang rendah (<300mg/hari) (Literatur, 2024).

Menarche merupakan hal yang wajar terjadi pada remaja perempuan yang memiliki tubuh dalam kondisi normal. *Menarche* terjadi secara alami karena terdapat peningkatan dan penebalan lapisan pada endometrium uterus yang dirangsang oleh hormon FSH dan lonjakan ormon esterogen yang mengalami peningkatan saat masa pubertas remaja perempuan dan akan mengalami keram pada perut bagian bawahnya (Azzahra Dwi Putri et al., 2024). Usia paling lama menstruasi/*menarche* adalah 16 tahun. Usia menstruasi/*menarche* tidak pasti atau bervariasi, akan tetapi terdapat kecenderungan bahwa dari tahun ke tahun wanita remaja menstruasi pertama kali pada usia yang lebih muda. *Menarche* dini merupakan menstruasi pertama yang dialami seorang wanita subur pada usia dibawah 12 tahun (Indah et al., 2023). Sehingga alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan leher rahim masih sempit, kemudian timbul rasa sakit saat menstruasi. *Menarche* muda menyebabkan terjadi nya peningkatan hormon yaitu estrogen dan progesteron. Hormon progesteron yang tinggi dapat meningkatkan sintesis prostaglandin pada endometrium. Prostaglandin yang tinggi mengakibatkan nyeri menstruasi semakin berat (Kesehatan et al., 2021)

Ada beberapa terapi untuk untuk meredakan rasa nyeri dapat dilakukan dengan dua terapi atau cara pengobatan. Pengobatan pertama yaitu dengan pengobatan farmakologi, yang dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan penghilang rasa nyeri (analgesik). Yang kedua dengan pengobatan non-farmakologi dapat dilakukan dengan berolahraga, kompres hangat atau dingin, terapi musik, relaksasi dan mengkonsumsi jamu atau minuman herbal (Anggriani et al., 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan (Aulia et al., 2024) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia *menarche* dengan kejadian *dismenorea* primer. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin mengetahui “Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenorea* pada santri di pondok pesantren hafshawaty”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penderita sebanyak 320 responden dan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* sebanyak 283 responden. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuisioner. Selanjutnya dianalisis menggunakan uji sperman dan regresi ordinal.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Hafshawaty

Usia	Frekuensi (F)	Presentasi (%)
16 tahun	80	28.3
17 tahun	68	24.0
18 tahun	63	22.3
19 tahun	72	25.4
Total	283	100.0

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari total 283 responden, paling banyak responden berusia 16 tahun sebanyak 80 responden (28,3%), responden yang berusia 19 tahun sebanyak 72 responden (25,4%), responden yang berusia 17 tahun sebanyak 68 responden (24,0%), responden yang berusia dan paling sedikit responden berusia 18 tahun sebanyak 63 responden (22,3%).

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Hafshawaty

pendidikan	Frekuensi (F)	Presentasi (%)
Kelas X	80	28.3
Kelas XI	68	24.0
Kelas XII	63	22.3
Sekolah tinggi	72	25.4
Total	283	100.0

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari total 283 responden yang di ambil sesuai jumlah sampel. Untuk kelas X sebanyak 80 responden (28,3%), responden sekolah tinggi sebanyak 72 responden (25,4%), responden kelas XI sebanyak 68 responden.

DATA KHUSUS

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi *Fast food* Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Hafshawaty

Kebiasaan Konsumsi	Frekuensi (F)	Presentasi (%)
<i>Fast food</i>		
rendah	33	11.7
sedang	196	68.9
tinggi	55	19.4
Total	283	100.0

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari total 283 responden yang memiliki kategori kebiasaan konsumsi *fast food* rendah yaitu sebanyak 33 (11.7%) responden, sedang 196 (68.9%) responden, tinggi 55 (19.4%) responden.

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Kopi Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Hafshawaty

Kebiasaan konsumsi kopi	Frekuensi (F)	Presentasi (%)
Tingkat rendah	19	6.7
Tingkat sedang	103	36.4
Tingkat tinggi	158	55.8
Total	283	100.0

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari total 283 responden yang memiliki kategori kebiasaan konsumsi kopi tingkat rendah sebanyak 19 (6.7%), tingkat sedang sebanyak 103 (36.4%), tingkat tinggi sebanyak 158 (55.8%).

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia *Menarche* Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Hafshawaty

<i>menarche</i>	Frekuensi (F)	Presentasi (%)
Dini <12 tahun	207	73.1
Normal 12-13 tahun	56	19.8
Lambat >13 tahun	20	7.1
Total	283	100.0

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa dari total 283 responden yang memiliki kategori *menarche* dini <12 tahun sebanyak 207 (73.1%), *menarche* normal 12-13 tahun sebanyak 56 (19.8%), dan *menarche* lambat >13 tahun sebanyak 20 (7.1%).

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kejadian Dismenorea Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Hafshawaty

Kejadian <i>dismenorea</i>	Frekuensi (F)	Presentasi (%)
<i>Dismenorea</i> ringan	13	4.6
<i>Dismenorea</i> sedang	170	60.1
<i>Dismenorea</i> berat	100	35.3
Total	283	100.0

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa dari total 283 responden, sebagian besar memiliki kategori *dismenorea* sedang yaitu sebanyak 170 (60.1%), *dismenorea* berat 100 (35.3%), *dismenorea* ringan 13 (4.6%)

ANALISA DATA

Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Kebiasaan Kebiasaan Konsumsi *Fast food* Dengan Kejadian Dismenorea Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Hafshawaty

Kejadian Dismenorea					
Kebiasaan konsumsi <i>fast food</i>	<i>Dismenorea</i> ringan	<i>Dismenorea</i> sedang	<i>Dismenorea</i> berat	Total	P
rendah	11	2	20	33	0.000
sedang	1	166	28	195	
tinggi	1	2	52	55	
Total	13	170	100	283	

Berdasarkan hasil penelitian ini yang di peroleh pada tabel 5.7 di dapatkan kebiasaan konsumsi *fast food* rendah sebanyak 33 responden dengan *dismenorea* ringan 11 responden, *dismenorea* sedang 2 responden, *dismenorea* berat 20 responden. *fast food* dengan kategori sedang 195 responden dengan *dismenorea* ringan 1 responden, *dismenorea* sedang 166 responden dan *dismenorea* berat 28 responden. Kebiasaan konsumsi *fast food* tinggi sebanyak 55 responden dengan *dismenorea* ringan 1 responden, *dismenorea* sedang 2 responden dan *dismenorea* berat 52 responden.

Berdasarkan tabel 5.7 didapatkan hasil hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian *dismenorea* adalah p value = 0.000 dengan tingkat *signifikan* nilai p value <0,005 sehingga dapat di nyatakan bahwa H1 diterima yang artinya ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian *dismenorea* pada santri putri di pondok pesantren hafshawaty. Sehingga variabel tersebut diatas memenuhi syarat untuk dilakukan analisis multivariate.

Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Kebiasaan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Dismenorea Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Hafshawaty

Kejadian Dismenorea					
Kebiasaan konsumsi kopi	<i>Dismenorea</i> ringan	<i>Dismenorea</i> sedang	<i>Dismenorea</i> berat	Total	p

**ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENOREA
PADA SANTRI PUTRI DI PONDOK PESANTREN HAFSHAWATY**

Tingkat rendah	1	14	4	19	
Tingkat sedang	3	77	23	103	0.000
Tingkat tinggi	9	78	71	158	
Total	13	169	98	283	

Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh pada tabel 5.8 didapatkan kebiasaan konsumsi kopi tingkat rendah sebanyak 19 responden dengan kejadian *dismenorea* ringan 1 responden, *dismenorea* sedang 14 responden, dan *dismenorea* berat 4 responden. Kebiasaan konsumsi kopi tingkat sedang sebanyak 103 responden dengan *dismenorea* ringan 3 responden, *dismenorea* sedang 77 responden, dan *dismenorea* berat 23 responden. Kebiasaan konsumsi kopi tingkat tinggi sebanyak 158 responden dengan *dismenorea* ringan 9 responden, *dismenorea* sedang 78 responden, dan *dismenorea* berat 71 responden.

Berdasarkan tabel 5.8 didapatkan hasil hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian *dismenorea* adalah p value = 0.000 dengan tingkat *signifikan* nilai p value <0,005 sehingga dapat di nyatakan bahwa H1 diterima yang artinya ada hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian *dismenorea* pada santri putri di pondok pesantren hafshawaty. Sehingga variabel tersebut diatas memenuhi syarat untuk dilakukan analisis multivariate.

Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan *menarche* Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Hafshawaty

<i>menarche</i>	Kejadian <i>Dismenorea</i>			Total	P
	<i>Dismenorea</i> ringan	<i>Dismenorea</i> sedang	<i>Dismenorea</i> berat		
Dini <12 tahun	12	136	59	207	
Normal 12-13 tahun	1	23	32	56	0.000
Lambat >13 tahun	0	11	9	20	
Total	13	170	100	283	

Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh pada tabel 5.9 didapatkan *menarche* dini <12 tahun sebanyak 207 responden dengan kejadian *dismenorea* ringan sebanyak 12 responden, *dismenorea* sedang 136 responden, *dismenorea* berat 59 responden. *Menarche* normal 12-13 tahun sebanyak 56 responden dengan kejadian *dismenorea* ringan 1 responden, *dismenorea* sedang 23 responden, *dismenorea* berat 32 responden. *Menarche* lambat >13 tahun sebanyak 20 responden dengan kejadian *dismenorea* ringan 0 responden, *dismenorea* sedang 11 responden, *dismenorea* berat 9 responden.

Berdasarkan tabel 5.9 didapatkan hasil hubungan *menarche* dengan kejadian *dismenorea* adalah p value = 0.000 dengan tingkat *signifikan* nilai p value <0,005 sehingga dapat di nyatakan bahwa H1 diterima yang artinya ada hubungan antara *menarche* dengan kejadian *dismenorea* pada santri putri di pondok pesantren hafshawaty. Sehingga variabel tersebut diatas memenuhi syarat untuk dilakukan analisis multivariate.

Tabel 5.10 analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenorea* pada santri putri di pondok pesantren hafshawaty

		Estimate	Std. Error	Wald	df	Sig.	95% Confidence Interval	
							Lower Bound	Upper Bound
Thresh old	[kat_dismenor ea = 1]	-7.607	.741	105.358	1	.000	-9.059	-6.154
	[kat_dismenor ea = 2]	-3.263	.628	27.026	1	.000	-4.494	-2.033
Locati on	[kat_fast_fodd =1]	-3.293	.706	21.779	1	.000	-4.676	-1.910
	[kat_fast_fodd =2]	-4.345	.635	46.848	1	.000	-5.589	-3.101
	[kat_fast_fodd =3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.
	[kat_kopi=1]	-1.568	.628	6.230	1	.013	-2.800	-.337
	[kat_kopi=2]	-.742	.316	5.526	1	.019	-1.361	-.123

Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh pada tabel 5.10 hasil uji analisis dapat diketahui bahwa *fast food* *signifikansinya* lebih kecil dari pada nilai α yakni $0,000 < 0,05$, variabel kopi *signifikansinya* lebih kecil dari pada nilai α yakni $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa *fast food* , kopi berhubungan dengan kejadian *dismenorea* pada santri putri di pondok pesantren hafshawaty.

Hasil uji analisis dengan menggunakan *regresi logistik ordinal* untuk mengetahui variabel paling dominan bahwa di dapatkan faktor *fast food* dengan nilai wald 46.848 lebih dominan yang berhubungan dengan kejadian *dismenorea*.

Mengidentifikasi Faktor Kebiasaan Konsumsi *Fast food* Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Hafshawaty

Hasil tabel 5.3 di atas diketahui dari 283 responden di dapatkan sebagian besar responden paling banyak santri putri memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* rendah sebanyak 33 responden (11.7%), yang memiliki kebiasaan konsumsi sedang sebanyak 195 responden (68.9%), dan yang memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* tinggi sebanyak 55 responden (19.4%). Berdasarkan hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa santri putri dengan kebiasaan konsumsi *fast food* yang sedang lebih banyak dari pada konsumsi *fast food* yang tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan Ni Putu Mia Pradina (2021) di SMA Saraswati 1 Denpasar, tentang kebiasaan konsumsi *fast food* menemukan bahwa sebanyak 105 (71,4%) responden memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* cukup diantaranya mengalami *dismenorea*.

Makanan cepat saji atau Fast food merupakan hidangan yang dibuat dan dihidangkan dengan cara yang praktis, cepat, dan mudah di dapatkan dimana saja dan kapan aja. Fast food banyak disukai di banyak kalangan, baik remaja, anak-anak, bahkan orang dewasa. Fast food juga banyak sekali dijumpai di berbagai tempat seperti restoran hingga cafe di karenakan mudah dan cepat disajikan (Wibowo, 2023)

Menurut (Alfora et al., 2023) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi *fast food* / makanan cepat saji pengetahuan, pengaruh teman sebaya, dan rasanya yang enak. Perilaku yang diterapkan oleh seorang remaja dapat dipengaruhi dari pengetahuan yang dimiliki olehnya. Termasuk juga pengetahuan mengenai gizi yang dapat mempengaruhi perilaku remaja dalam mengonsumsi makanan. Rendahnya zat gizi seorang remaja dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi yang kurang serta konsumsi makanan yang tidak bergizi. Selain itu Peran teman sebaya sangat berpengaruh terhadap pola konsumsi makanan cepat saji. Hal ini dikarenakan remaja mendapatkan dukungan dari teman sebayanya untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Padahal remaja telah mengetahui dampak yang akan mereka rasakan apabila terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji. Dan remaja yang terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji menganggap bahwa makanan cepat saji memiliki rasa yang enak, mudah didapat, serta dapat meningkatkan selera makan mereka. Faktor yang menyebabkan makanan cepat saji memiliki rasa yang enak adalah karena makanan cepat saji memiliki kandungan minyak yang tinggi, serta kandungan gula dan garam yang juga tinggi. Selain itu, makanan ini juga mengandung monosodium glutamat (MSG), garam sodium, gula, lemak, serta zat adiktif lain yang menyebabkan remaja dapat kecanduan dengan rasa gurih yang dimiliki makanan cepat saji tersebut.

Selain itu, menurut Teori Gizi Modern dari Whitney & Rolfes (2022), *fast food* umumnya mengandung kalori tinggi, lemak jenuh, natrium, dan gula yang dapat meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, dan gangguan metabolik jika dikonsumsi secara berlebihan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berpendapat bahwa kebiasaan konsumsi *fast food* di kalangan santri sebenarnya dapat dikendalikan, asalkan ada edukasi gizi yang memadai dari pondok pesantren yang memiliki peluang besar untuk membentuk kebiasaan makan yang sehat, misalnya seperti memberikan alternatif menu sehat yang lebih variatif, memperketat peraturan masuknya makanan dari luar, atau mengadakan kelas gizi ringan untuk membentuk kebiasaan makan yang baik. Jika upaya-upaya ini dilakukan secara konsisten, peneliti yakin jumlah santri dengan kebiasaan konsumsi *fast food* yang berlebihan dapat ditekan.

Mengidentifikasi Faktor Kebiasaan Konsumsi Kopi Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Hafshawaty

Hasil tabel 5.4 di atas diketahui dari 283 responden didapatkan sebagian besar responden paling banyak santri putri memiliki kebiasaan konsumsi kopi tingkat tinggi 158 (55.8%), yang memiliki kebiasaan konsumsi kopi tingkat sedang sebanyak 103 (36.4%) responden dan yang memiliki kebiasaan konsumsi kopi tingkat rendah sebanyak 19 (6.7 %) responden. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat konsumsi kopi, semakin berat tingkat dismenore yang dialami responden.

Kebiasaan minum kopi kekinian menyebabkan efek samping terjadinya *dismenorea* (Attiya et al., 2024) Hasil penelitian yang dilakukan pada Mahasiswi membuktikan bahwa terdapat hubungan yang *signifikan* antara konsumsi kopi yang berlebihan terhadap *Dismenorea* primer (Bagus Indra Nagastya et al., 2023) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang *signifikan* antara konsumsi kopi dengan kejadian *Dismenorea* primer.

Kopi merupakan suatu jenis tumbuhan yang dibuat minuman dengan sifat psikostimulant sehingga menyebabkan seseorang yang meminumnya akan tetap terjaga (susah tidur), mengurangi kelelahan atau stress saat bekerja, serta mampu untuk memberikan efek fisiologis yakni energi (Tawakal, 2022).

Menurut (Literatur, 2024) konsumsi kopi empat gelas atau lebih per minggu berhubungan dengan kejadian dismenore. Wanita dengan konsumsi kafein yang tinggi (>300mg/hari) dua kali

lipat lebih berisiko mengalami dismenore dibandingkan wanita dengan konsumsi kafein yang rendah ($<300\text{mg/hari}$). Mekanisme terjadinya nyeri saat haid akibat konsumsi kopi adalah efek vasokonstriksi dari kafein. Hal ini mengakibatkan berkurangnya aliran darah ke vaskular uterus yang mengakibatkan uterus dalam keadaan iskemik. Kondisi iskemik pada uterus ini menyebabkan kram.

Selain itu, menurut Mahoney et al. (2022), konsumsi kopi yang berlebihan pada remaja dapat mengganggu pola tidur, memengaruhi metabolisme, dan bahkan berkaitan dengan gejala stres atau kecemasan yang meningkat.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berpendapat bahwa meskipun konsumsi kopi di kalangan santri masih didominasi oleh tingkat rendah, perlu ada edukasi lebih lanjut mengenai dampak konsumsi kafein secara berkala. Santri berada dalam fase perkembangan penting, baik secara biologis maupun psikologis. Oleh karena itu, kebiasaan minum kopi yang awalnya ringan berpotensi meningkat jika tidak diimbangi dengan pemahaman akan efek jangka panjangnya. Kopi memang memiliki manfaat seperti meningkatkan fokus dan energi dalam jangka pendek, namun dalam lingkungan pesantren yang sudah memiliki jadwal padat, penggunaan kopi sebagai "penolong begadang" justru bisa menjadi kebiasaan yang tidak sehat. Santri harus diarahkan untuk mengatur pola tidur dan waktu belajar dengan baik, bukan bergantung pada kafein untuk mengatasi kelelahan. Penulis juga melihat bahwa meningkatnya konsumsi kopi pada sebagian santri mungkin dipengaruhi oleh gaya hidup modern yang mulai masuk ke lingkungan pesantren, seperti tren minum kopi kekinian (coffee milk, es kopi susu, dsb.). Hal ini sebaiknya menjadi perhatian bagi pengurus pesantren untuk memberikan pembinaan dan pengawasan terhadap pola konsumsi makanan dan minuman santri, termasuk kopi. penulis menyarankan adanya pendekatan edukatif melalui penyuluhan kesehatan remaja yang menjelaskan tentang kandungan kafein, dampaknya terhadap kesehatan, dan alternatif minuman sehat lainnya seperti susu, air putih, atau jus buah segar.

Mengidentifikasi Faktor Menarche Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Hafshawaty

Hasil tabel 5.5 di atas dapat diketahui dari 283 responden didapatkan sebagian besar responden paling banyak santri putri memiliki *menarche* dini 207 responden (73.1%), yang memiliki *menarche* normal sebanyak 56 responden (19.8%), dan yang memiliki *menarche* lambat 20 responden (7.1%). Dari tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami menstruasi pertama pada usia yang lebih awal dari usia rata-rata normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yeni Aulian (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *menarche* dengan kejadian dismenore.

Dari hasil tersebut bahwa semakin dini usia seseorang wanita yang mengalami *menarche*, maka semakin tinggi resiko mengalami *dismenore* yang berat. Hal ini sejalan dengan penelitian Rakhmawati et al (2021) yang menjelaskan bahwa *menarche* dini berkaitan dengan ketidak seimbangan hormonal yang lebih awal dalam tubuh remaja, khususnya hormon estrogen dan prostaglandin, yang berperan dalam proses menstruasi dan nyeri yang ditimbulkan.

Menurut (psiari kusuma wardani, fitriani, 2021) *menarche* atau menstruasi pertama pada umumnya dialami remaja pada usia 12 – 13 tahun, namun pada beberapa kasus dapat terjadi pada usia ≤ 12 tahun. Umur *menarche* yang terlalu muda (≤ 12 tahun) dimana organ – organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi. karena organ reproduksi wanita belum berfungsi secara maksimal.

Usia *menarche* yang terlalu cepat pada sebagian remaja putri dapat menimbulkan keresahan karena secara mental mereka belum siap. Perkembangan terakhir menunjukkan bahwa

resiko terjadinya kanker payudara lebih tinggi pada wanita yang mengalami menarche di bawah usia 12 tahun. Dismenore berkaitan dengan menarche, remaja yang menarche pada usia yang lebih muda memiliki risiko mengalami dismenore lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang menarche pada usia normal (psiari kusuma wardani, fitriani, 2021). Selain itu menarche yang terjadi sebelum usia 12 tahun tidak selalu disertai juga dengan kesiapan mental anak, tidak jarang muncul reaksi psikis negatif seperti gelisah, takut, cemas. Kondisi jiwa yang tidak stabil kemudian dapat berdampak pada sensitivitas tubuh sehingga anak akan merasa lebih sakit saat mengalami dismenore primer.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berpendapat bahwa usia menarche <12 tahun dengan dismenore primer terhadap wanita yang mengalami menstruasi pertama sering dibuat gelisah karena mental yang kurang siap dan perubahan hormonal. menarche yang terjadi terlalu dini bukan berarti anak sudah siap secara fisik dan mental untuk menghadapi perubahan yang terjadi dalam tubuhnya. Banyak remaja yang merasa kaget, bingung, bahkan takut saat pertama kali mengalami haid. Apalagi jika mereka belum mendapatkan informasi atau edukasi yang cukup mengenai pubertas. Di lingkungan pesantren, pembahasan tentang masalah kewanitaan sering dianggap tabu atau kurang dibicarakan secara terbuka, sehingga membuat santri sulit memahami apa yang sedang terjadi pada tubuhnya. Selain itu penulis menilai bahwa pola makan santri juga berpengaruh terhadap usia menarche. Meskipun pesantren sudah menyediakan makanan pokok, tetapi kebiasaan santri membeli jajanan dari luar seperti mie instan, minuman manis, dan camilan tinggi kalori bisa menyebabkan pubertas lebih cepat. Makanan tinggi lemak dan gula diketahui dapat mempercepat kerja hormon dalam tubuh, sehingga remaja mengalami menstruasi lebih awal dari usia normal.

Analisis faktor kebiasaan konsumsi *fast food* Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Hafshawaty

Berdasarkan tabel 5.7 di atas, menunjukkan bahwa didapatkan hasil hubungan kebiasaan konsumsi fast food dengan kejadian *dismenorea* adalah $p = 0,000 > 0,05$ sehingga dapat dinyatakan bahwa H_1 diterima yang artinya ada hubungan antara faktor kebiasaan konsumsi fast food dengan kejadian dismenore pada santri di pondok pesantren hafshawaty. Sehingga variabel tersebut memenuhi syarat untuk dilakukan analisis multivariate

Beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya *dismenorea* diantaranya yaitu usia *Menarche* yang cepat <12 tahun, status gizi, aktivitas fisik (Sri et al., 2024). Faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya *Dismenorea* yaitu kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji, stress (Ayunda et al., 2024) selain itu mengonsumsi kopi dapat menyebabkan terjadinya *Dismenorea* (Salamah et al., 2024). Faktor - faktor risiko yang terkait dengan kejadian dismenore primer. yaitu kurang atau tidak pernah berolah raga, siklus haid memanjang atau lama haid lebih dari normal (7 hari), mengonsumsi alkohol, stress, riwayat keluarga yang positif, dan merokok. belum pernah hamil dan melahirkan, adanya riwayat nyeri haid pada keluarga, status gizi.

Fast food / makanan siap saji merupakan makanan yang tidak sehat dan memiliki sedikit nilai gizi. *Fast food* mengandung tinggi lemak, tinggi garam dan tinggi gula, serta rendah serat. Secara garis besar *fast food* adalah kata lain untuk makanan yang jumlah nutrisinya terbatas. *Fast food* juga mengandung asam lemak trans yang merupakan salah satu radikal bebas. Salah satu efek dari radikal bebas merusakkan membrane sel. Membran sel memiliki beberapa komponen, salah satunya adalah fosfolipid. Salah satu fungsi fosfolipid adalah sebagai penyedia 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 dismenore ada penumpukan prostaglandin dalam jumlah yang terlalu banyak sehingga menyebabkan terjadinya dismenore. (Diana et al., 2023).

Prostaglandin F2-alfa yaitu jenis siklooksigenase (COX-2) yang dapat menyebabkan tonus otot yang berlebihan dan penyempitan pembuluh darah pada miometrium sehingga menyebabkan terjadinya iskemia dan timbul nyeri haid yang disebut *dismenorea*. Oleh karena itu, jika seseorang banyak mengonsumsi *fast food* maka akan meningkatkan terjadinya *dismenorea*.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berpendapat bahwa *fast food* sudah sangat populer di kalangan remaja dan sangat mudah ditemui oleh mereka khususnya pada santri putri di pondok pesantren hafshawaty yang dimana ditunjukkan dari hasil penelitian bahwa mereka sering mengonsumsi *fast food* yang biasa dijumpai di lingkungan sekolah. Banyak di kalangan santri putri mempunyai kebiasaan jarang mengonsumsi sayuran dan cenderung mengonsumsi makanan cepat saji karena dipengaruhi oleh gaya hidup mereka. Rasa gengsi dan percaya diri dalam pergaulan antar remaja yang mempengaruhi mereka untuk cenderung mengonsumsi makanan cepat saji. Selain itu *fast food* memiliki rasa yang lezat dan mempunyai nilai sosial yang tinggi. Karakter remaja yang cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya dengan mengikuti alur perkembangan modernisasi seperti mode dan tren makanan yang terus berkembang di kalangan masyarakat menjadi penyebab mereka terbiasa mengonsumsi *fast food*.

Analisis faktor kebiasaan konsumsi kopi Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Hafshawaty

Berdasarkan tabel 5.8 di atas, menunjukkan bahwa didapatkan hasil hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian *dismenorea* adalah $p = 0,000 > 0,05$ sehingga dapat dinyatakan bahwa H1 diterima yang artinya ada hubungan antara faktor kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian dismenorea pada santri di pondok pesantren hafshawaty. Sehingga variabel tersebut memenuhi syarat untuk dilakukan analisis multivariate.

Menurut Putri Dan Wahyuni (2021) yang menyatakan bahwa remaja yang mengonsumsi kopi secara rutin lebih berisiko mengalami dismenore dibandingkan yang tidak mengonsumsinya. Bahkan disebutkan bahwa risiko dismenore bisa meningkat hampir dua kali lipat pada mereka yang sering minum kopi.

Kopi merupakan suatu jenis tumbuhan yang dibuat minuman dengan sifat psikostimulant sehingga menyebabkan seseorang yang meminumnya akan tetap terjaga (susah tidur), mengurangi kelelahan atau stress saat bekerja, serta mampu untuk memberikan efek fisiologis yakni energi.

Kandungan kafein pada kopi menyebabkan vasokonstriksi yang kemudian menurunkan aliran darah ke uterus sehingga memperparah iskemia otot uterus saat menstruasi sehingga menyebabkan kram dan nyeri (Damayanti et al., 2023). Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. konsumsi kafein yang tinggi dapat meningkatkan hormon prostaglandin dalam tubuh, yaitu hormon yang menyebabkan kontraksi pada rahim. Kontraksi ini bisa menyebabkan nyeri menstruasi menjadi lebih kuat. Selain itu, kafein juga menyebabkan penyempitan pembuluh darah, sehingga aliran darah ke rahim berkurang, dan rasa sakit saat menstruasi bisa bertambah parah (Santoso, R, Mulyanani, T., 2022). Perlu dipahami bahwa dismenore bukan hanya dipengaruhi oleh kopi saja. Ada banyak faktor lain yang juga berperan, seperti pola makan, stres, aktivitas fisik, serta riwayat menstruasi sebelumnya. Jadi meskipun data menunjukkan hubungan yang kuat antara kopi dan dismenore, bukan berarti kopi adalah satu-satunya penyebab.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berpendapat bahwa dari segi kesehatan, hal ini cukup penting yang menunjukkan perlunya edukasi kepada santri agar lebih bijak dalam mengonsumsi

kopi, terutama saat mendekati masa menstruasi. Kebiasaan minum kopi yang berlebihan sebaiknya dikurangi karena bisa memperparah nyeri haid. Hal ini bisa menjadi perhatian lebih terhadap gaya hidup santri, termasuk pola konsumsi harian. Mengingat lingkungan pesantren sering kali padat aktivitas, banyak santri mungkin memilih kopi sebagai solusi agar tetap terjaga dan semangat. Tapi, jika dikonsumsi terlalu sering, justru bisa berdampak negatif pada kesehatan reproduksi mereka. Selain itu, pihak pesantren juga bisa membantu dengan memberikan alternatif minuman sehat seperti teh herbal, susu, atau air putih.

Analisis faktor menarche Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Hafshawaty

Berdasarkan tabel 5.9 di atas, menunjukkan bahwa didapatkan hasil hubungan menarche dengan kejadian *dismenorea* adalah $p = 0,000 > 0,05$ sehingga dapat dinyatakan bahwa H1 diterima yang artinya ada hubungan antara faktor menarche dengan kejadian *dismenorea* pada santri di pondok pesantren hafshawaty. Sehingga variabel tersebut memenuhi syarat untuk dilakukan analisis multivariate.

Dari hasil tersebut bahwa semakin dini usia seseorang wanita yang mengalami *menarche*, maka semakin tinggi resiko mengalami *dismenorea* yang berat. Hal ini sejalan dengan penelitian Rakhmawati et al (2021) yang menjelaskan bahwa *menarche* dini berkaitan dengan ketidak seimbangan hormonal yang lebih awal dalam tubuh remaja, khususnya hormon estrogen dan prostaglandin, yang berperan dalam proses menstruasi dan nyeri yang ditimbulkan.

Anak perempuan yang mengalami *menarche* lebih awal cenderung lebih lama terpapar hormon estrogen sepanjang hidupnya. Peningkatan hormon ini dapat meningkatkan sensitivitas rahim terhadap kontraksi otot saat menstruasi, sehingga menyebabkan nyeri yang lebih intens. Selain itu, prostaglandin, yaitu senyawa yang dilepaskan selama menstruasi, juga berperan dalam menstimulasi kontraksi rahim. Jumlah prostaglandin yang tinggi berhubungan langsung dengan rasa nyeri yang parah saat menstruasi (Yuliani, E. & Rina, 2020).

Sementara itu, pada kelompok dengan *menarche* lambat, kemungkinan besar sistem reproduksi mereka berkembang secara bertahap dan lebih stabil. Hal ini memungkinkan tubuh beradaptasi dengan baik terhadap perubahan hormonal, sehingga risiko *dismenore* berat pun menjadi lebih rendah. Fakta bahwa tidak ada santri dengan *menarche* lambat yang mengalami *dismenore* berat memperkuat pernyataan ini.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang di lakukan oleh Ningsih dan Lestari (2023) yang menyatakan bahwa perempuan yang mengalami *menarche* pada usia kurang dari 12 tahun memiliki risiko 2,5 kali lipat lebih tinggi mengalami *dismenore* berat dibandingkan dengan yang mengalami *menarche* pada usia 13 tahun ke atas. Mereka menjelaskan bahwa *menarche* dini dapat membuat organ reproduksi bekerja sebelum tubuh benar-benar siap secara fisik dan psikologis, sehingga meningkatkan risiko gangguan seperti *dismenore*.

Dari uraian di atas, peneliti berpendapat bahwa dari segi kesehatan santri, temuan ini cukup penting karena dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan edukasi dan pencegahan. Santri yang diketahui mengalami *menarche* dini sebaiknya mendapatkan perhatian lebih dalam aspek pendidikan kesehatan reproduksi. Edukasi mengenai cara mengelola *dismenorea*, pentingnya pola makan sehat, olahraga ringan, serta pengendalian stres perlu diberikan secara khusus kepada mereka agar kejadian *dismenore* berat bisa diminimalisir. Selain itu, pihak pesantren juga dapat menjadikan informasi ini sebagai dasar untuk menyusun program konseling kesehatan reproduksi, yang tidak hanya menjelaskan tentang menstruasi secara umum, tetapi juga menyasar kelompok santri dengan risiko lebih tinggi seperti mereka yang mengalami *menarche* dini. Upaya ini dapat membantu mereka lebih siap menghadapi perubahan tubuh, serta

menghindari penggunaan obat pereda nyeri secara berlebihan yang bisa berdampak jangka panjang.

Tetapi perlu dipahami bahwa usia *menarche* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi dismenore. Faktor lain seperti pola konsumsi (misalnya kopi, makanan tinggi lemak), stres, aktivitas fisik, dan riwayat keluarga juga dapat berperan. Oleh karena itu, intervensi yang dilakukan haruslah menyeluruh dan tidak hanya fokus pada satu aspek saja.

Analisis Faktor Dominan yang Berhubungan Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Hafshawaty

Berdasarkan tabel 5.10 di atas, menunjukkan bahwa *P-value (sig)* untuk faktor konsumsi *fast food* $0,000 > 0,05$. Pada faktor konsumsi kopi nilai *p-value* $0,000 > 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut bahwasannya faktor yang lebih dominan yaitu faktor konsumsi *fast food* dengan nilai *wald* 46.848. Sehingga dapat di artikan bahwa faktor konsumsi *fast food* lebih dominan berhubungan dengan kejadian *dismenorea* pada santri putri di pondok peasantren hafshawaty.

Beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya *dismenorea* diantaranya yaitu usia *Menarche* yang cepat < 12 tahun, status gizi, aktivitas fisik (Sri et al., 2024). Faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya *dismenorea* yaitu kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji, stress (Ayunda et al., 2024) selain itu mengonsumsi kopi dapat menyebabkan terjadinya *dismenorea* (Salamah et al., 2024).

Secara garis besar *fast food* adalah kata lain untuk makanan yang jumlah nutrisinya terbatas. Makanan yang termasuk dalam jenis ini adalah keripik kentang yang banyak mengandung garam, permen, semua dessert manis, makanan *fast food* yang digoreng dan minuman soda atau minuman berkarbonasi (Diana et al., 2023).

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. Salah satu fungsi fosfolipid adalah sebagai penyedia 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 *Dismenorea* ada penumpukan prostaglandin dalam jumlah yang terlalu banyak sehingga menyebabkan terjadinya *Dismenorea*. Salah satu fungsi fosfolipid adalah sebagai penyedia asam arakidonat yang akan disintesis menjadi Prostaglandin. Faktor pertama yang mempengaruhi *dismenorea* adalah status gizi. Status gizi yang kurang selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan haid, tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik.

Peneliti berpendapat bahwa, konsumsi fast food sangat berpengaruh terhadap kejadian *dismenorea* karena jenis makanan ini memang tidak sehat dan dapat mengganggu keseimbangan hormon. Santri putri yang mungkin memiliki aktivitas padat di pesantren, seperti mengaji, belajar, dan berorganisasi, terkadang lebih memilih makanan cepat saji karena lebih praktis dan enak. Namun, kebiasaan ini harus mulai dikurangi. Makanan cepat saji bukan hanya memperburuk kondisi tubuh secara umum, tetapi juga secara langsung bisa menyebabkan nyeri haid yang lebih parah. Nyeri ini bisa mengganggu ibadah, belajar, dan aktivitas lainnya. Peneliti berpendapat pihak pesantren juga punya peran penting dalam memberikan edukasi tentang pola makan sehat. Misalnya, dengan menyediakan makanan yang lebih bergizi di kantin, membuat jadwal penyuluhan kesehatan, atau bahkan membatasi penjualan fast food di sekitar pesantren. Kalau dari sisi pribadi, kita sebagai remaja perempuan juga harus lebih sadar. Kita harus bisa mengatur

pola makan dengan lebih baik, seperti mengurangi makanan berminyak, gorengan, mie instan, geprek, dan mulai membiasakan makan sayur, buah, dan minum air putih yang cukup.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian mengenai Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren hafshawaty, dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Dari total responden, gambaran *dismenorea* pada santri putri di pondok pesantren hafshawaty yaitu dengan kategori *dismenorea* sedang 170 responden (60.1%).
2. Gambaran *fast food* pada santri putri di pondok pesantren hafshawaty yaitu *fast food* dengan kategori konsumsi sedang 195 responden (68.9%).
3. Gambaran konsumsi kopi pada santri putri di pondok pesantren hafshawaty yaitu konsumsi kopi dengan kategori tingkat tinggi 158 responden (55.8%).
4. Gambaran usia *menarche* pada santri putri di pondok pesantren hafshawaty yaitu dengan kategori *menarche* dini sebanyak 207 responden (73.1%)
5. Terdapat hubungan yang *signifikan* antara konsumsi *fast food* dengan kejadian *dismenorea* pada santri putri di pondok pesantren hafshawaty dengan nilai p-value (0,000)
6. Terdapat hubungan yang *signifikan* antara konsumsi kopi dengan kejadian *dismenorea* pada santri putri di pondok pesantren hafshawaty dengan nilai p-value (0,000)
7. Terdapat hubungan yang *signifikan* antara *menarche* dengan kejadian *dismenorea* pada santri putri di pondok pesantren hafshawaty dengan nilai p-value (0,000)
8. Faktor dominan yang berhubungan dengan kejadian *dismenorea* pada santri putri di pondok pesantren hafshawaty adalah faktor *fast food* dengan nilai wald 46.848 lebih dominan yang berhubungan dengan kejadian *dismenorea*.

Saran

1. Bagi Institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi di perpustakaan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan serta sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk penelitian selanjutnya khususnya mengenai faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenorea* serta mengkaji hal-hal yang belum dibahas oleh penulis dalam penelitian ini.

3. Bagi Lahan Penelitian

Di harapkan dapat memberikan edukasi mengenai cara mengelola *dismenorea*, pentingnya pola makan sehat, olahraga ringan, agar kejadian dismenore berat bisa diminimalisir.

4. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber bacaan yang bermanfaat terutama untuk santri / remaja putri usia produktif agar bisa mengurangi faktor penyebab, serta bisa menjadi tambahan informasi bagi santri / remaja putri dalam mencegah kejadian *dismenorea*

5. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi profesi keperawatan dalam perencanaan keperawatan untuk konsumsi *fast food* ,kebiasaan

minum kopi dan usia *menarche* dengan kejadian *dismenorea* pada santri di Pondok Pesantren Hafshawaty

DAFTAR PUSTAKA

- Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja. *FLORONA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43–49. <https://doi.org/10.55904/florona.v2i1.688>
- Anggie Annisa Permatasari, Fransisca Putri Ardita, Agista Putri Prasetya, Nurul Anggraini, Siti Marpuah, & Erintya Asanti. (2024). Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan Remaja. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 110–120. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i2.1201>
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Anggriani, A., Mulyani, Y., & Pratiwi, L. D. (2021). Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, 3(3), 174–188. <https://doi.org/10.33759/jrki.v3i3.156>
- Attiya, R., Ayu, P., Handaria, D., & Noviasari, N. A. (2024). Jawa Tengah 50273 2 Departemen Ilmu Kedokteran Obstetri dan Ginekologi. *Jalan Kedungmundu*, 5(18), 50273. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JPH>
- 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 *The relationship between fast food consumption and primary dysmenorrhea pain in adolescent girls At SMP N 2 Sleman*. 2(September), 79–83.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.
- Ayunda, C. P., Handayani, Y., & Gunardi, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Angkatan 2020 Di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan Tahun 2023. *Inovasi Kesehatan Global*, 1(2), 52–68. <https://doi.org/10.62383/ikg.v1i2.155>
- Azzahra Dwi Putri, Rakhwati Nur, & Hapsari Indri Happy. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Tentang Menstruasi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Siswa Sd Dalam Menghadapi Menarche Di Wilayah Kerja Puskesmas Matesih. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Tentang Menstruasi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Siswa SD Di Wilayah Kerja Puskesmas Mateshi*, 000, 1–8.
- Bagus Indra Nagastya, I Dewa Ayu Inten Dwi Primayanti, Luh Putu Ratna Sundari, & I Putu Adiartha Griadhi. (2023). Hubungan antara konsumsi kopi dan dismenore primer pada mahasiswi Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun 2022. *Intisari Sains Medis*, 14(1), 114–117. <https://doi.org/10.15562/ism.v14i1.1601>
- Bancin Dewi R. (2022). Edukasi Pendidikan Kesehatan Reproduksi (KESPRO) Remaja pada Kader Posyandu Remaja Lembaga Pembinaan Khusus Kelas I Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3(1), 103–110. <https://ojs.http.ac.id/index.php/JAM/article/view/2597/1754>
- Cahyani, D. E., & Handayani, S. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis dengan Metode Inhalasi terhadap Intensitas Nyeri Dismenore pada Siswi di SMAN 1 Jogorogo Ngawi Jawa Timur. 3.
- Damayanti, E., Citrawati, M., & Thadeus, M. S. (2023). Hubungan Antara Konsumsi Kopi Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *Seminar Nasional Riset Kedokteran*, 4(1), 6–11.
- Diana, S., Herdiana, H., & Prima, E. (2023). Pengaruh Menarche Dini, Stress Dan Perilaku Konsumsi Fast-Food Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Smpn 01 Sukalarang.

- SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1265–1274. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.744>
- Fathiah, N. F. (2022). Hubungan Antara Kebiasaan Minum Kopi Dengan Kejadian Dismenore Primer Mahasiswi Pre-Klinik Program Studi Kedokteran In *Repository.Uinjkt.Ac.Id*. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/64256%0Ahttps://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/64256/1/11181330000107_NURUL FAIRUS - Nurul Fairus.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/64256%0Ahttps://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/64256/1/11181330000107_NURUL_FAIRUS_-_Nurul_Fairus.pdf)
- Febrina, R. (2021). Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 187. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.316>
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i2.384>
- Hamzah, S., & B, H. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenoreia Pada Siswi Sman 1 Lolak. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 804–813. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2094>
- Harsono. (2019). *Statistik Kesehatan Jakarta*.
- Hendra, P., Tjendera, M., & Dwitanto, R. F. (2024). Perbandingan Efektivitas Antara Ibuprofen Dan Asam Mefenamat Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Batam. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 14(1), 70–78. <https://doi.org/10.37776/zked.v14i1.1382>
- Hermina, D., & Huda, N. (2024). *Memahami Populasi dan Sampel: Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif*. 5(12), 5937–5948.
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>
- Indah, A. P., Sutrisno, & Gandini, A. L. A. (2023). Media of Health Research h. *Media of Health Research*, 1(2), 47–56.
- Juwita, L., & Prabasari, N. A. (2022). Penatalaksanaan Dismenore Berdasarkan Karakteristik Dismenore Pada Remaja Putri. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i1.212>
- KEPPKN. (2021). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.
- Kesehatan, J., Vol, R., Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenoreia di SMP Negeri di Yogyakarta*. 8(1). <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>