

**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
DI SMA 27 JAKARTA**

SKRIPSI



**Disusun Oleh :
Olivia Maya Oktaviani
215401516011**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
DI SMA 27 JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Jakarta



**Disusun Oleh :
Olivia Maya Oktaviani
215401516011**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA 27 JAKARTA

Disusun Oleh :

Olivia Maya Oktaviani

215401516011

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 20 Februari 2025

Pembimbing 1

Pembimbing 2

(Dr. Nurul Husnul Lail, SST.,Bdn., M.Kes)

(Risza Choirunissa, SSiT., MKM)



Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

(Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.)

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Putri Di SMA 27 Jakarta

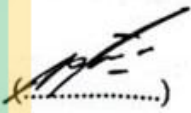
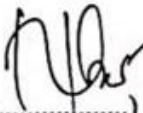
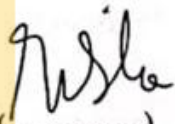
Nama Mahasiswa : Olivia Maya Oktaviani

NPM : 215401516011



HALAMAN PERSETUJUAN SESUDAH SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Putri Di SMA 27 Jakarta
Nama Mahasiswa : Olivia Maya Oktaviani
NPM : 215401516011

	Menyetujui,	
		
Penguji 1	Bdn. Putri Azzahroh, SST., M.Kes	
Penguji 2	Dr. Nurul Husnul Lail, SST., Bdn., M.Kes	
Penguji 3	Risza Choirunissa, SSiT., MKM	

UNIVERSITAS NASIONAL

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

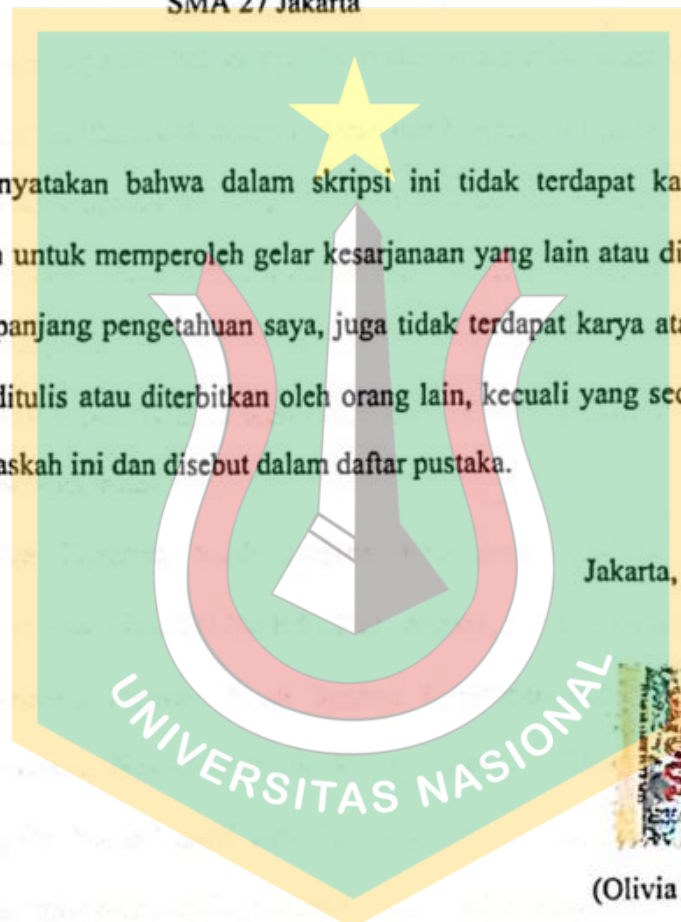
Nama : Olivia Maya Oktaviani

NPM : 215401516011

Judul Penelitian : Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Putri Di SMA 27 Jakarta

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 20 Februari 2025



(Olivia Maya Oktaviani)

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur, saya mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, Tuhan yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul "Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMA 27 Jakarta."

Saya menyadari sepenuhnya bahwa keberhasilan penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan bimbingan yang saya terima dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah berperan dalam proses ini, serta mengucapkan "Alhamdulillahirobilalamin" atas segala kemudahan yang diberikan. Saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si., Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
2. Ibu Bdn. Putri Azzahroh, S.SiT., M.Kes., Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan.
3. Ibu Bdn. Febry Mutiariami Dahlan, S.ST., MKeb., Sekretaris Program Studi Sarjana Kebidanan.
4. Ibu Dr. Nurul Husnul Lail, SST., Bdn., M.Kes., pembimbing 1, atas bimbingan dan dukungannya.
5. Ibu Risza Choirunisa, SSiT., MKM, pembimbing 2, atas segala bantuan dan arahnya.
6. Seluruh dosen dan staf FIKES UNAS, yang telah memberikan ilmu dan fasilitas yang memadai.

7. Kepala Sekolah dan guru di SMA 27 Jakarta, yang telah memberikan izin untuk penelitian.
8. Orang tua dan adik saya, terima kasih atas doa dan dukungan tiada henti.
9. Kepada Adi Gunawan terimakasih support yang telah di berikan akhirnya saya bisa menyelesaikan pendidikan ini seperti yang kamu harapkan, semoga kamu bangga melihat perjuanganku ini.
10. Teman-teman Shervy, Maylia, dan Laila, terima kasih atas kebersamaan selama ini.
11. Kepada Ullif Taftazani terimakasih telah memberikan support dan menjadi bagian dari kehidupanku ini, thankyou so much udah datang jauh - jauh dari korea, semoga kami selalu sehat dan bisa melihat perkembanganku menjadi wanita yang lebih baik.

Saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat. Mohon maaf atas segala kekurangan.

Jakarta, 20 Februari 2025

(Olivia Maya Oktaviani)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	I
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM SIDANG SKRIPSI	II
HALAMAN PERSETUJUAN SESUDAH SIDANG SKRIPSI.....	III
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	IV
KATA PENGANTAR.....	V
DAFTAR ISI.....	VII
DAFTAR GAMBAR.....	IX
DAFTAR TABLE.....	X
DAFTAR SKEMA.....	XI
DAFTAR LAMPIRAN.....	XII
ABSTRAK.....	XIII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Dismenore.....	7
2.2 Remaja.....	14
2.3 Makanan Cepat Saji.....	18
2.4 Aktivitas Fisik.....	29
2.5 Tingkat Stres.....	32
2.6 Menarche.....	39

2.7 Kerangka Teori	46
2.8 Kerangka Konsep	47
2.9 Hipotesis.....	47
BAB III METODE PENELITIAN	50
3.1 Desain Penelitian	50
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	50
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian	52
3.4 Variabel Penelitian	52
3.5 Definisi Operasional	51
3.6 Instrumen Penelitian	54
3.7 Prosedur Pengumpulan Data	59
3.8 Pengolahan Data	60
3.9 Analisis Data	60
3.10 Etika Penelitian	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	63
4.1 Hasil	63
4.2 Pembahasan	68
4.3 Keterbatasan Penelitian	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	79
5.1 Kesimpulan	79
5.2 Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Visual Analog Scale	13
Gambar 2.2 Verbal Rating Scale.	13
Gambar 2.3 Numeric Rating Scale.	14
Gambar 2.4 Baker Pain Rating Scale.....	14



DAFTAR TABEL

Gambar 3.1 Definisi Opsional	44
Gambar 4.1 Distribusi Kejadian Disminore	44
Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi Makanan Siap Saji	45
Gambar4.3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	45
Gambar 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Setres.....	45
Gambar4.5 Distribusi Frekuensi Usia Menarche.....	46
Gambar4.6 Hubungan Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Disminore.....	47
Gambar4.7 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Disminore	48
Gambar4.8 Hubungan Tingkat Setres Dengan Kejadian Disminore	48
Gambar4.9 Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Disminore	49



DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	30
Skema 2.2 Kerangka Konsep.....	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan.....	70
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian.....	71
Lampiran 3. Master Data	79
Lampiran 4. Analisis Data Statistik	79
Lampiran 5. Surat Penelitian Dari Fakultas	92
Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian	93
Lampiran 7. Surat Uji Etik Penelitian.....	94
Lampiran 8. Biodata Penulis.....	95
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	96
Lampiran10. Hasil Uji Turnitin	114



Abstrak

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA 27 JAKARTA

Olivia Maya Oktaviani, Nurul Husnul Lail, Risza Choirunissa

Latar Belakang: Dismenore adalah nyeri perut saat menstruasi yang disebabkan oleh kontraksi rahim. Di Indonesia, sekitar 72,89% remaja putri mengalaminya, dengan 93,2% di antaranya dilaporkan oleh Kemenkes RI dan Burnet Institute (2021).

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA 27 Jakarta Pusat.

Metodologi: Penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah 80 siswi yang berusia 14-17 tahun dari total 387 siswi di SMA 27 Jakarta.

Hasil Penelitian: Hasil uji Chi Square menunjukkan p-value < 0,001 untuk konsumsi makanan cepat saji, p-value 0,015 untuk aktivitas fisik, p-value < 0,001 untuk stres, dan p-value 0,013 untuk usia menarche, yang semuanya menunjukkan hubungan signifikan dengan kejadian dismenore.

Simpulan: Ada hubungan antara konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, stres, dan usia menarche dengan kejadian dismenore.

Saran: Siswi disarankan untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan meningkatkan konsumsi sayur dan buah.

Kata Kunci : Konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dismenore, remaja

Kepustakaan : 55 pustaka (2018-2025)

Abstract

RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OF DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT FEMALES AT SMA 27 JAKARTA

Olivia Maya Oktaviani, Nurul Husnul Lail, Risza Choirunissa

References: 55 (2018-2025). **Background:** Dysmenorrhea is abdominal pain caused by uterine cramps that occur during menstruation. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is recorded at 72.89%, with 54% of them occurring in adolescent girls. According to research conducted by the Indonesian Ministry of Health in collaboration with the Burnet Institute, around 93.2% of adolescent girls are reported to experience dysmenorrhea (Indonesian Ministry of Health, 2021).

Objective: To determine the relationship between fast food consumption and physical activity with the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls at SMA 27 Central Jakarta

Methodology: The type of research used in this study is descriptive correlative with a quantitative method of Cross sectional study design. The population in this study was all female adolescents at SMA 27 Jakarta aged 14-17 years and experiencing menstruation, totaling 80 female students, with a population of 387.

Results: The results of the Chi Square test obtained a p-value = <0.001 (<0.05) so that it states that there is a relationship between fast food consumption and the incidence of dysmenorrhea. The results of the Chi Square test obtained a p-value = 0.015 (<0.05) so that it states that there is a relationship between physical activity and the incidence of dysmenorrhea. The results of the Chi Square test obtained a p-value = <0.001 (<0.05) so that it states that there is a relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea. The results of the Chi Square test obtained a p-value = 0.013 (<0.05) so that it states that there is a relationship between the age of menarche and the incidence of dysmenorrhea.

Conclusion: There is a relationship between fast food consumption and the incidence of dysmenorrhea. There is a relationship between physical activity and the incidence of dysmenorrhea. There is a relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea. There is a relationship between menarche and the incidence of dysmenorrhea.

Suggestion: For female students of SMA 27 Jakarta to be able to control fast food consumption balanced with the consumption of vegetables and fruits.

Keywords: Fast food consumption, physical activity, dysmenorrhea, adolescents.

