

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA SISWI KELAS X DI SMA NEGERI 8 KOTA JAMBI

THE RELATIONSHIP BETWEEN BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE AND FAST FOOD CONSUMPTION HABITS WITH THE INCIDENCE OF DYSMENORRHEA AMONG 10TH GRADE FEMALE STUDENTS AT SMA NEGERI 8 JAMBI CITY

Bintang Mega Rembulan^{1*}, Andicha Gustra Jeki², Siti Fati Hatussaadah³

1,2,3 Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim, Jambi, Indonesia
Jalan Prof. Moh Yamin No.30, Lb Bandung, Kecamatan Jelutung, Kota Jambi

*Email Korespondensi : bintangmrm19@gmail.com

Abstrak

Dismenore atau nyeri haid merupakan keluhan yang umum dialami remaja putri dan dapat mengganggu kenyamanan serta konsentrasi belajar di sekolah. Faktor gaya hidup, termasuk pola makan dan pemahaman gizi, diyakini berkontribusi terhadap kondisi ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore pada siswi kelas X di SMA Negeri 8 Kota Jambi. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Tempat penelitian dilakukan di SMA Negeri 8 Kota Jambi dan waktu pelaksanaan pada rentang bulan Mei sampai Juli 2025. Populasi pada penelitian adalah siswi SMA Negeri 8 Kota Jambi yang berjumlah 230 siswi sebanyak 70 sampel yang dipilih melalui teknik *proportional random sampling*. Instrumen penelitian meliputi kuesioner pengetahuan gizi, kuesioner frekuensi konsumsi *fast food* (FFQ), dan *WaLLID Score* untuk mengukur tingkat nyeri haid. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswi (72,9%) mengalami dismenore, dengan (50%) memiliki pengetahuan gizi rendah dan (72,9%) memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* tinggi. Uji statistik *Chi-Square Pearson* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian dismenore ($p=0,576$), namun terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan dismenore ($p=0,002$). Temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* yang tinggi berperan penting dalam meningkatkan risiko dismenore. Oleh karena itu, edukasi gizi di kalangan remaja sebaiknya tidak hanya fokus pada pengetahuan, tetapi juga pada perubahan kebiasaan makan yang sehat.

Kata Kunci: Dismenore, *Fast food*, Gizi Seimbang, Pengetahuan Gizi

Abstract

Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a common complaint experienced by adolescent girls and can disrupt comfort and concentration in school learning activities. Lifestyle factors, including dietary patterns and nutrition knowledge, are believed to contribute to this condition. This study aims to examine the relationship between balanced nutrition knowledge and fast food consumption habits with the incidence of dysmenorrhea among 10th-grade female students at SMA Negeri 8 Kota Jambi. The study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. It was conducted at SMA Negeri 8 Kota Jambi from February to July 2025. The population consisted of 230 female students, and 70 respondents were selected using proportional random sampling. Research instruments included a nutrition knowledge questionnaire, a food frequency questionnaire (FFQ), and the WaLLID Score to measure the level of menstrual pain. The analysis showed that most students (72.9%) experienced dysmenorrhea, with 50% having low nutrition knowledge and 72.9% having high fast food consumption habits. Pearson Chi-Square statistical test revealed no significant relationship between balanced nutrition knowledge and dysmenorrhea ($p=0.576$), but a significant relationship was found between fast food consumption and dysmenorrhea ($p=0.002$).

These findings indicate that high fast food consumption plays a key role in increasing the risk of dysmenorrhea. Therefore, nutrition education among adolescents should focus not only on knowledge but also on promoting healthier eating behavior.

Keywords: Adolescents, Balanced Nutrition, Dysmenorrhea, Fast food, Nutrition Knowledge

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Usia remaja merupakan suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut masa pubertas. Masa ini merupakan periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Pada masa ini akan ada perubahan hormon yang signifikan yaitu masa transisi yang sangat kompleks dari berkembangnya mental dan fisik antara masa anak-anak ke masa dewasa dengan munculnya tanda seksual dan perkembangan kematangan reproduksi dan pada remaja putri biasanya muncul perubahan yang signifikan terjadi yaitu terjadinya menstruasi (Meynisah & Fadil, 2023).

Menstruasi adalah proses biologis yang terjadi secara periodik pada wanita, ditandai dengan perdarahan dari rahim akibat peluruhan lapisan endometrium ketika sel telur tidak dibuahi. Proses ini merupakan bagian dari siklus reproduksi normal wanita (Suryaningsih, D. et al, 2020). Gejala-gejala saat menstruasi ini meliputi rasa pegal di area paha, pinggang, dan panggul, serta nyeri atau ketidaknyamanan di sekitar payudara dan perut bagian bawah. Nyeri yang dirasakan di area perut bagian bawah ini umumnya dikenal sebagai dismenore (Damayanti et al.,2022).

Dismenore adalah nyeri saat haid, biasanya berupa rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri dapat bervariasi dari mulai yang ringan hingga berat. Dismenore primer, merupakan nyeri haid yang terjadi tanpa ditemukan adanya keadaan patologis pada panggul, tetapi berhubungan dengan siklus ovulasi dimana ini terjadi karena pelepasan prostaglandin yang berlebih dan meningkatkan kontraksi uterus. (Putri et al, 2021).

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*) tahun 2024 menunjukkan bahwa lebih dari 50% wanita di berbagai negara mengalami dismenore. Di beberapa negara, prevalensi dismenore tercatat sebagai berikut: Swedia 72%, Amerika Serikat 90%, Kuwait 85,6%, dan Indonesia 64,5%, di mana 54,89% di

antaranya mengalami dismenore berat. Dismenore dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu, usia *menarche*, periode menstruasi dan pola makan (Tiarisha,2023).

Fast food merupakan makanan siap saji yang tinggi kalori, lemak, gula, dan garam, namun rendah serat dan zat gizi mikro. Konsumsi fast food secara berlebihan diketahui dapat meningkatkan kadar prostaglandin dalam tubuh yang dapat memicu kontraksi uterus dan memperparah nyeri haid (Zakia et al., 2025).

Pengetahuan gizi seimbang adalah pemahaman seseorang mengenai pentingnya pola makan yang mengandung zat gizi sesuai kebutuhan tubuh. Pengetahuan ini penting dalam mendorong perilaku makan sehat dan menghindari makanan yang berpotensi memicu dismenore (Maryati & Riya, 2023). Pengetahuan gizi dipengaruhi oleh usia, pendidikan, pendapatan, sumber informasi, lingkungan sosial-budaya, serta kebiasaan dan sikap individu terhadap pola makan sehat (Fitriani, 2025).

Hasil penelitian yang dilakukan di Fakultas Pendidikan Guru Sekolah dasar (PGSD) Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau menunjukkan bahwa analisa statistik diperoleh nilai signifikan *p value* 0,019 (*p value* o 0,05), mahasiswa yang sering mengkonsumsi *fast food* berpeluang 3,79 kali lebih besar untuk mengalami dismenore (Aprilasari Rizka, 2020).

Berdasarkan Data laporan resmi dari lembaga pemerintahan mengenai dismenore primer di Provinsi Jambi tidak tersedia namun dari penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Al-Hafidz Darussalam Kota Jambi mengindikasikan bahwa terdapat sebanyak 80,6% remaja putri mengalami dismenore primer (Febrina, 2021). Penelitian selanjutnya yang dilakukan di MAN 2 Kota Jambi tahun 2022 diketahui bahwa lebih dari setengah remaja putri di MAN 2 Kota Jambi mengalami dismenore primer selama menstruasi mencapai (58,9%) dari sampel penelitian (Luthfiana, 2022).

Permasalahan dismenore pada remaja penting untuk diteliti karena dapat menurunkan konsentrasi belajar, kehadiran di sekolah, serta kualitas hidup. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dan kebiasaan konsumsi fast food dengan kejadian dismenore pada siswi kelas X di SMA Negeri 8 Kota Jambi.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan secara langsung menggunakan kuesioner kuesioner pengetahuan gizi seimbang, kuesioner kebiasaan konsumsi *Fast food* (*FFQ*) dan

kuesioner pengukuran tingkat nyeri haid (*WaLIDD Score*). Jumlah populasi sebanyak 230 seluruh siswi kelas X dan dengan sampel 70 remaja putri ditentukan dengan rumus *slovin*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai juli di SMAN 8 Kota Jambi, Analisis dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-square Pearson* untuk mengetahui pengaruh variabel independen (tingkat pengetahuan gizi seimbang dan kebiasaan konsumsi *fast food*) dengan variabel dependen (kejadian dismenore) di SMAN 8 Kota Jambi.

Hasil

Responden pada penelitian ini yaitu remaja putri yang merupakan siswi di SMAN 8 Kota Jambi. Gambaran umur responden dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Umur Responden

No	Variabel	Frekuensi	Percentase
1	14 tahun	1	1,4
2	15 tahun	34	48,6
3	16 tahun	35	50
	Total	70	100

Tabel 1 menunjukkan distribusi responden berdasarkan umur mayoritas responden berumur 15 tahun (48,6%) dan 16 tahun (50%) dan sebagian kecil 14 tahun (1%).

Tabel 2. Hubungan tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi kelas X di SMAN 8 Kota Jambi

Variabel	Kejadian Dismenore		Total	<i>p-value</i>
	Tidak Dismenore	Dismenore		
Tingkat pengetahuan gizi seimbang	f	%	f	%
Kurang	5	14,3	30	85,7
Cukup	4	20	16	80
Baik	4	26,7	11	73,3
Total	13	18,6	57	81,4
				0,576

Pada tabel 2 hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 70 responden yang mengalami kejadian dismenore berjumlah 57 responden (81,4%) dan dari 57 responden yang dismenore sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada kategori kurang sebanyak 30 responden (52,63%). Hasil analisis menggunakan uji *chi-square pearson* menunjukkan bahwa hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian dismenore tidak signifikan secara statistik dengan nilai *p*= 0,576 (*p*>0,05)

Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast food* dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas X di SMAN 8 Kota Jambi

Variabel	Kebiasaan konsumsi <i>fast food</i>		Total	<i>P-value</i>
	Jarang	Sering		

Kejadian Dismenore	f		%		f	%	13	0,005
	Tidak dismenore	8	42,1	0				
Dismenore ringan	Dismenore	0	0	0	0	0	0	
Dismenore sedang	Dismenore	0	0	5	9,8	5		
Dismenore berat	Dismenore	11	57,9	41	80,4	52		
Total		19	100	51	100	70		

Pada tabel 3 hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore pada siswi kelas X di SMAN 8 Kota Jambi, menggunakan uji *chi-square pearson* dengan nilai *p-value* sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Dari total 51 responden yang memiliki kebiasaan sering mengonsumsi *fast food*, sebanyak 52 siswi (80,4%) mengalami dismenore berat. Sebaliknya, dari 19 responden yang jarang mengonsumsi *fast food*, hanya 11 siswi (57,9%) yang mengalami dismenore.

Pembahasan

Tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang dapat memengaruhi sikap dan perilakunya dalam memilih makanan. Seseorang yang memiliki pengetahuan tentang gizi mampu memadai informasi tentang pemilihan makanan yang sesuai dengan kondisi tubuhnya.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat pengetahuan gizi seimbang siswi di SMAN 8 Kota Jambi dari 70 siswi sebagian besar siswi memiliki pengetahuan kurang (50%). Hasil Penelitian terdahulu yang dilakukan Tiarisha, (2023) juga mendapatkan hasil pengukuran dan perhitungan terkait pengetahuan gizi pada siswi SMK Ibu Kartini, diketahui bahwa mayoritas subjek memiliki pengetahuan gizi yang kurang, yaitu sebanyak 38 siswi (57,6%).

Kemudian untuk hasil penelitian terkait konsumsi *fast food* pada siswi di SMAN 8 Kota Jambi menunjukkan bahwa sebagian besar siswi sering mengonsumsi *fast food* (72,9%). Konsumsi *fast food* yang semakin meningkat dipengaruhi oleh uang saku, pengaruh teman sebaya, rasa yang enak, dan brand makanan (Fitrianti et al., 2023; Pamelia, 2018).

Untuk hasil penelitian terkait kejadian dismenore pada siswi SMAN 8 Kota Jambi juga di dapat bahwa sebagian besar siswi mengalami dismenore (74,2%) karna sebagian besar siswi sering mengonsumsi *fast food* yang menjadi salah satu pemicu terjadinya dismenore.

Menurut (Yetmi et al, 2022) menyatakan bahwa ketika seseorang memiliki pengetahuan yang kurang memiliki peluang yang besar untuk terus mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan mengalami dismenore. Ketika mereka lapar yang remaja butuhkan makanan yang cepat, praktis dan mudah ditemukan untuk membantu mengganjal lapar, mereka akan memilih untuk mengonsumsi *fast food* walaupun mereka telah mengetahui dampak dari konsumsi *fast food* berlebih tidak baik untuk kesehatan tubuh jika terlalu sering mengonsumsinya.

Berdasarkan hasil pada tabel 2, diketahui bahwa dari 70 responden terdapat 57 siswi (81,4%) yang mengalami dismenore, dengan sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang kategori kurang. Meskipun proporsi kejadian dismenore lebih tinggi pada siswi dengan pengetahuan gizi rendah (85,7%) dibandingkan dengan pengetahuan baik (73,3%), namun hasil uji Chi-Square menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan dismenore ($p = 0,576$). Hasil ini memperlihatkan bahwa tingkat pengetahuan saja belum cukup memengaruhi kejadian dismenore. Hal ini bisa terjadi karena pengetahuan yang baik tidak selalu diikuti oleh penerapan dalam perilaku sehari-hari. Banyak remaja yang telah mengetahui pentingnya pola makan bergizi seimbang, namun masih sering mengonsumsi makanan cepat saji karena pengaruh lingkungan, teman sebaya, dan ketersediaan makanan di sekitar

sekolah (Maryati & Riya, 2023; Fitrianti et al., 2023).

Sementara itu, hasil pada tabel 3 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore ($p = 0,002$). Sebanyak 90,2% siswi yang sering mengonsumsi *fast food* mengalami dismenore, sedangkan hanya 57,9% pada kelompok yang jarang mengonsumsinya. Hasil ini menegaskan bahwa pola makan yang tinggi lemak jenuh, garam, dan gula, seperti pada *fast food*, dapat memperburuk kontraksi uterus melalui peningkatan prostaglandin yang berlebih. Kondisi tersebut menyebabkan nyeri perut bagian bawah yang lebih hebat saat menstruasi (Zakia et al., 2025; Aulya et al., 2021). Selain itu, kebiasaan mengonsumsi *fast food* secara berlebihan juga menurunkan asupan zat gizi penting seperti magnesium dan omega-3 yang berfungsi meredakan inflamasi dan membantu relaksasi otot rahim.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Aprilasari (2020) dan Syabaniah et al. (2025), yang menunjukkan bahwa mahasiswa atau siswi dengan frekuensi konsumsi *fast food* tinggi berisiko lebih besar mengalami dismenore. Secara fisiologis, konsumsi *fast food* berlebih membuat ketidakseimbangan hormonal dan meningkatkan hormone prostaglandin, sehingga memicu kontraksi uterus yang berlebihan dan menimbulkan rasa nyeri. Selain itu, pola konsumsi *fast food* juga sering disertai dengan rendahnya konsumsi air putih dan serat, yang dapat memparah gejala dismenore melalui peningkatan inflamasi dan dehidrasi jaringan tubuh.

Hasil kedua tabel ini memperlihatkan bahwa meskipun pengetahuan gizi penting, faktor perilaku nyata seperti kebiasaan makan justru memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kejadian dismenore. Oleh karena itu, program edukasi gizi bagi remaja sebaiknya tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga diarahkan pada pembentukan perilaku makan sehat yang konsisten dan dukungan lingkungan sekolah yang sehat, seperti penyediaan kantin sehat dan pembatasan makanan cepat saji di sekitar sekolah.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswi kelas X di SMA Negeri 8 Kota Jambi mengalami dismenore, dengan

tingkat pengetahuan gizi seimbang yang tergolong rendah dan kebiasaan konsumsi *fast food* yang tinggi. Berdasarkan analisis statistik menggunakan uji Chi-Square Pearson, diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian dismenore ($p=0,576$), namun terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore ($p=0,002$). Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi *fast food* berperan lebih besar dalam meningkatkan risiko dismenore dibandingkan tingkat pengetahuan gizi seimbang. Dengan demikian, upaya pencegahan dismenore pada remaja perlu difokuskan tidak hanya pada peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang, tetapi juga pada pembentukan perilaku makan yang sehat serta pembatasan konsumsi *fast food* di lingkungan sekolah.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Rektor Universitas Baiturrahim, Ketua Program Studi SI Ilmu Gizi, pihak sekolah dan siswi yang telah memfasilitasi dalam proses penelitian ini sehingga penelitian dapat selesai dengan baik.

Daftar Pustaka

- Aprilasari, R. (2020). Hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore pada mahasiswa PGSD Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Ilmu Gizi dan Kesehatan*, 8(1), 56–63.
- 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.
- Damayanti, R., Lestari, S., & Fitriani, D. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada siswi SMA. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(3), 134–140.
- 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>
- Fitrianti, D., Mardhiati, R., & Novianus, C.

- (2023). Determinants of Fast Food Consumption Behavior in Adolescents in the City of Jakarta. *Jurnal Riset Kesehatan*, 12(1), 1–7. <https://doi.org/10.31983/jrk.v12i1.9190>
- Fitriani, D. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Kendari. *Medika*, 7(1), 86–93.
- Lestari. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73–80. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39761>
- Luthfiana, S. (2022). Prevalensi dan faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja putri di MAN 2 Kota Jambi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 10(3), 115–122.
- Maryati, A., & Riya, R. (2023). Pengetahuan gizi seimbang dan perilaku konsumsi remaja di lingkungan sekolah. *Jurnal Gizi dan Pendidikan*, 11(1), 22–30.
- Meynisah, L., & Fadil, F. (2023). Hubungan konsumsi fast food dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 11(2), 101–108.
- Notoatmodjo. (2014). *Ilmu perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Ikesma*, 14(2), 144. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459>
- Putri, R. N., Widajanti, L., & Nugraheni, S.A (2021). Hubungan Citra Tubuh dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pemilihan Makanan Remaja Putri Usia 15-19 Tahun di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(3), 193–199. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.3.193-199>
- Rizka, A. (2020). Hubungan konsumsi fast food dengan kejadian dismenore pada mahasiswa Fakultas PGSD Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 6(2), 88–95.
- Syabaniah, P. P., Nuraeni, N., & Nurlina, F. (2025a). Frekuensi Mengkonsumsi Fast Food Dihubungkan Dengan Dismenore Pada Siswi Di Sman 1 Kawali, Kabupaten Ciamis.
- https://doi.org/10.35568/jm4pg879
- Suryaningsih, D. et al. (2020). *Biologi Reproduksi Wanita*. Jakarta: Penerbit Kencana.
- Tiarisha. (2023). hubungan antara pengetahuan gizi, konsumsi western fast food, dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada siswi SMK IBU KARTINI SEMARANG. Universitas Negeri Islam Walisongo.
- Yetmi, F., Harahap, F. S. D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 1–23.
- Zakia, D. N., Herdiani, I., Suhartini, T., & Badrudin, U. (2025). *Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya*. <https://doi.org/10.35568/senal.v1i3.5183>