

Pola Makan Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Di Kabupaten Bekasi

Diana Marisa Azizah¹, Ananda Patuh Padaallah^{*2}, Cicilia Nony Ayuningsih Bratajaya³,
Yulidian Nurpratiwi⁴

^{1,2,3,4} Universitas Medika Suherman

Email : anandapatuh@gmail.com

Abstrak

Disminore merupakan rasa nyeri pada perut bagian bawah hingga panggul yang terjadi selama periode menstruasi, yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta proses belajar. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kejadian dismenore adalah pola makan. Pola makan yang tidak seimbang, seperti konsumsi makanan tinggi lemak, natrium, dan makanan cepat saji, dapat meningkatkan produksi prostaglandin sehingga memicu nyeri menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* dengan jumlah responden sebanyak 81 orang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pola makan dan kejadian dismenore. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian dismenore dengan nilai p-Value = 0,032 ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Diharapkan remaja putri dapat menerapkan pola makan sehat untuk mengurangi risiko dismenore.

Kata kunci: Pola Makan, Disminore, Remaja Putri

Abstract

Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen and pelvis that occurs during menstruation; it is commonly experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities and the learning process. One factor believed to be associated with the occurrence of dysmenorrhea is diet. An unbalanced diet—such as the consumption of foods high in fat, sodium, and fast food—can increase prostaglandin production, thereby triggering menstrual pain. This study aims to determine the relationship between dietary patterns and the incidence of dysmenorrhea among adolescent girls. This study employed a quantitative method with a cross-sectional design. The sampling technique used was purposive sampling, with a total of 81 respondents. Data were collected using questionnaires on dietary patterns and the incidence of dysmenorrhea. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods, specifically the Chi-Square test, with a significance level of 0.05. The results indicated a significant association between dietary patterns and the incidence of dysmenorrhea, with a p-value of 0.032 ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that there is an association between dietary patterns and the incidence of dysmenorrhea among adolescent girls. It is hoped that adolescent girls can adopt healthy dietary patterns to reduce the risk of dysmenorrhea.

Keywords: Dietary Patterns, Dysmenorrhea, Adolescent Girls

1. PENDAHULUAN

Masa remaja ditandai dengan proses matangnya organ reproduksi. Pada remaja putri, salah satu tanda dari kematangan ini adalah mengalami menstruasi. Menstruasi adalah bagian alami dari siklus reproduksi wanita dimana terjadinya pengeluaran darah dari rahim secara berkala. Menstruasi merupakan proses fisiologis yang normal, namun sering kali disertai keluhan nyeri yang dikenal dengan istilah dismenore[1]. Disminore merupakan rasa nyeri pada perut bagian bawah hingga panggul yang terjadi selama periode menstruasi. Nyeri tersebut disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin dan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah. Kedua kondisi ini dapat memicu kontraksi otot rahim yang lebih kuat, sehingga menimbulkan rasa nyeri ketika menstruasi berlangsung[2].

Dismenore biasanya berlangsung selama 2-3 hari, bahkan dapat muncul sehari sebelum menstruasi. Tingkat nyeri berbeda pada setiap individu, ada yang masih mampu beraktivitas normal, namun ada pula yang harus beristirahat total hingga absen dari sekolah[3]. Namun, banyak remaja menganggap nyeri menstruasi sebagai hal yang biasa sehingga tidak mencari bantuan medis. Sebagian besar hanya mengandalkan informasi dari internet untuk mengatasi keluhan ini. Padahal, meskipun dianggap wajar, dismenorea dapat menurunkan kualitas hidup karena mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan belajar[4].

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, tercatat bahwa sekitar 1.769.425 atau 90% wanita mengalami dismenore, dan di antaranya sekitar 10–16% menderita dalam kategori berat[5]. Kemudian di Provinsi Jawa Barat tercatat angka kejadian sebesar 54,9%, dengan rincian 24,5% pada kategori ringan, 21,28% pada kategori sedang, dan 9,36% pada kategori berat[6]. Sementara itu, di Kabupaten Bekasi, prevalensi dismenore dilaporkan lebih tinggi dibandingkan rata-rata provinsi, yaitu mencapai 63,2%. Hal ini menunjukkan bahwa kasus nyeri menstruasi di wilayah tersebut cukup memprihatinkan dan memerlukan perhatian lebih[7].

Penyebab dismenore pada umumnya tidak berkaitan dengan penyakit tertentu, melainkan dipengaruhi oleh gaya hidup, khususnya pola makan dan tingkat aktivitas fisik. Pola makan yang tinggi lemak, tinggi natrium, serta kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji diketahui dapat meningkatkan produksi prostaglandin yang memicu nyeri menstruasi. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga menjadi salah satu faktor risiko yang dapat memperburuk gejala dismenore. Aktivitas fisik merupakan setiap bentuk pergerakan tubuh yang melibatkan kerja otot dan mengakibatkan penggunaan energi. Aktivitas ini memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik maupun mental, serta membantu mempertahankan kualitas hidup agar tubuh tetap sehat dan bugar dalam menjalani aktivitas sehari-hari[8].

Dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan belajar. Pesatnya perkembangan teknologi serta arus modernisasi telah membawa perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kebiasaan makan masyarakat[9]. Pola makan yang sebelumnya didominasi oleh makanan tradisional yang kaya serat kini mulai bergeser menuju konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, dan berbagai produk makanan olahan yang tinggi kalori[10].

Salah satu langkah pencegahan yang penting adalah sarapan. Namun, banyak remaja sering melewati sarapan karena terburu-buru atau menganggapnya tidak penting. Padahal, sarapan bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi belajar, mengurangi keinginan mengonsumsi makanan manis, dan menyediakan energi sepanjang hari. Menu sarapan sehat sebaiknya mengandung karbohidrat tinggi serat, protein, susu rendah lemak, serta buah. Selain itu, remaja dianjurkan melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit per hari dengan intensitas sedang hingga berat, disesuaikan dengan berat badan, indeks massa tubuh, serta asupan energi[11].

Penelitian terdahulu menurut Puspitasari (2021) terkait hubungan fisik dan pola makan dengan dismenorea, pada hasil penelitian ini menggambarkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki aktivitas fisik rendah dan pola makan kurang seimbang, namun keduanya belum terbukti secara statistik mempengaruhi tingkat nyeri haid. Meskipun demikian, secara teoritis pola makan dan aktivitas fisik memiliki keterkaitan erat dengan dismenorea. Pola makan yang tidak sehat, seperti sering mengonsumsi makanan tinggi lemak, natrium, dan makanan cepat saji, dapat meningkatkan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi otot rahim dan menimbulkan nyeri menstruasi dapat terasa lebih berat[12], [13].

Pola makan memiliki peranan penting dalam mempengaruhi kejadian dismenore pada remaja putri, di mana pola makan tinggi lemak dan natrium serta kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji

dapat meningkatkan produksi prostaglandin pemicu nyeri haid, sementara aktivitas fisik teratur justru membantu mengurangi intensitas nyeri. Oleh karena itu, pentingnya upaya pencegahan dismenoreia melalui perbaikan gaya hidup sehat, khususnya pada kalangan remaja, agar mereka dapat menjalani aktivitas belajar dengan nyaman tanpa terganggu oleh nyeri menstruasi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di Kabupaten Bekasi pada tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 81 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan kriteria inklusi: (1) remaja putri berusia 12–18 tahun, (2) telah mengalami menstruasi, (3) bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola makan, sedangkan variabel dependen adalah kejadian dismenore. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pola makan: *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan kuesioner kejadian dismenore [14]. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji chi-square dengan tingkat signifikan 0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Pola Makan Baik	28	34,6%
Pola Makan Tidak Baik	53	65,4%
Total	81	100

Berdasarkan tabel 1 dengan jumlah keseluruhan terdapat 81 orang, yaitu terdapat 28 responden (34,6%) yang termasuk pola makan baik, dan terdapat 53 responden (65,4%) yang termasuk pola makan tidak baik. Pola makan baik merupakan kebiasaan dalam mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang setiap hari. Sedangkan pola makan tidak baik merupakan kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak seimbang dan tidak memenuhi kebutuhan gizi tubuh. Maka, tingginya proporsi remaja putri dengan pola makan tidak baik (65,4%) perlu menjadi perhatian serius, karena kebiasaan makan yang tidak sehat seperti tinggi lemak, tinggi natrium, dan rendah serat dapat meningkatkan produksi prostaglandin yang memicu dismenore.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Dismenore

Dismenore	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri Ringan	21	25,9%
Nyeri Sedang	55	67,9%
Nyeri Berat	5	6,2%
Total	81	100

Berdasarkan tabel 2 dengan jumlah keseluruhan responden sebanyak 81 orang, yaitu terdapat 21 responden (25,9%) yang merasakan nyeri ringan, terdapat 55 responden (67,9%) yang merasakan nyeri sedang, terdapat 5 responden (6,2%) yang merasakan nyeri berat.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Dismenore

Dismenore	Pola Makan				Total		Nilai <i>p-Value</i>
	Baik		Tidak Baik				
	N	%	N	%	N	%	
Nyeri Ringan	4	19,0	17	81,0	21	100	0,032
Nyeri Sedang	24	43,6	31	56,4	55	100	
Nyeri Berat	0	0,0	5	100	5	100	
Total	28	34,6	53	65,4	81	100	

Berdasarkan tabel 3. hasil penelitian menunjukkan responden yang mengalami dismenore nyeri ringan dengan pola makan baik sebanyak 4 responden (19,0%), sedangkan pola makan tidak baik sebanyak 17 responden (81,0%). Kemudian responden yang mengalami dismenore nyeri sedang dengan pola makan baik sebanyak 24 responden (43,6%), sedangkan pola makan tidak baik sebanyak 31 responden (56,4%). Selain itu, responden yang mengalami dismenore nyeri berat sebanyak 0 responden (0,0%), sedangkan pola makan tidak baik sebanyak 5 responden (100%).

Pembahasan

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Dismenore

Mayoritas responden yang mengalami dismenore nyeri sedang dengan pola makan tidak baik sebanyak 31 responden (56,4%). Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji chi-square diperoleh nilai p -value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian dismenore. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pola makan memiliki keterkaitan dengan tingkat kejadian dismenore yang dialami responden, sehingga semakin tidak baik pola makan remaja putri, maka kecenderungan mengalami dismenore dengan tingkat nyeri yang lebih berat juga semakin tinggi.

Pola makan merupakan peran penting dalam menentukan status gizi seseorang, yang mencerminkan kondisi tubuh berdasarkan asupan dan pemanfaatan zat gizi. Pola makan seimbang meliputi pengaturan jenis dan porsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air sesuai kebutuhan [15]. Konsumsi makanan bergizi seimbang, termasuk sumber protein hewani, nabati, buah, dan sayuran, bertujuan menjaga keseimbangan gizi dan mendukung kesehatan tubuh [16]. Pola makan yang kurang seimbang, misalnya seiring mengonsumsi makanan tinggi lemak, berkafein, serta rendah serat, dapat memperberat gejala dismenore. Sebaliknya, penerapan pola makan sehat dengan asupan gizi yang seimbang diyakini mampu membantu menekan proses peradangan dan menjaga keseimbangan hormon, sehingga berperan dalam menurunkan intensitas nyeri saat menstruasi [17].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al., (2025) dalam “Hubungan pola makan, pola tidur, dan aktivitas fisik terhadap nyeri haid pada siswi di Mlonggo Jepara”, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian nyeri haid pada remaja putri. Hasil uji statistik dalam penelitian tersebut menunjukkan nilai p -value sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,647, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara pola makan dengan tingkat nyeri haid.

Remaja dengan pola makan kurang baik cenderung mengalami nyeri haid dengan intensitas lebih tinggi dibandingkan remaja yang memiliki pola makan baik.

Penulis beropini bahwa penerapan pola makan yang sehat dan bergizi seimbang dapat membantu menjaga keseimbangan hormon, menekan produksi prostaglandin, serta mengurangi proses inflamasi dalam tubuh, sehingga intensitas nyeri saat menstruasi dapat berkurang. Oleh karena itu, pola makan yang baik menjadi salah satu faktor penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian kejadian dismenore pada remaja putri.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar remaja putri kelas X di SMAN 2 Sukatani memiliki pola makan tidak baik (65,4%) dan mengalami dismenore dengan tingkat keparahan sedang (67,9%). Hasil uji statistik menunjukkan hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian dismenore ($p = 0,000$). Oleh karena itu, pola makan berperan penting dalam kejadian dismenore, sehingga diperlukan intervensi berupa edukasi gaya hidup sehat pada remaja putri.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] W. S. Nurhajjah, N. Nuraeni, N. Sholihat, U. Badrudin, P. S. Keperawatan, and I. Kesehatan, "Pola makan dihubungkan dengan dismenore pada remaja di MTs Ar-rahmah Kota Tasikmalaya," *Student Health Journal*, vol. 2, no. 1, pp. 160–168, doi: 10.35568/yatafc55.
- [2] Kemenkes, "Apa itu dismenorea pada menstruasi." Accessed: Apr. 30, 2026. [Online]. Available: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3103/apa-itu-dismenorea-pada-menstruasi
- [3] Septiwiarysi, Iskandar Marini, and M. Suriyah, "Penyuluhan tentang senam dismenorea sebagai upaya mengatasi nyeri haid pada remaja putri di SMAN 1 Pebayuran," *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, vol. 7, no. 4, pp. 1814–1821, Apr. 2024, doi: 10.33024/JKPM.V7I4.14003.
- [4] A. Mayangsari *et al.*, "Perilaku swamedikasi remaja putri mengatasi nyeri menstruasi: literatur reuiu," *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, vol. 5, no. 1, pp. 63–77, Nov. 2024, doi: 10.36082/JMSWH.V5I1.1974.
- [5] World Health Organization, "WHO statement on menstrual health and rights." Accessed: Apr. 30, 2026. [Online]. Available: <https://www.who.int/news/item/22-06-2022-who-statement-on-menstrual-health-and-rights>
- [6] R. Panjaitan, R. Khairiah, S. Tinggi, I. Kesehatan, and A. Nusantara, "Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Desa Cikeas Udik Kecamatan Cikeas Bogor," *Malahayati Nursing Journal*, vol. 6, no. 6, pp. 2256–2264, Jun. 2024, doi: 10.33024/MNJ.V6I6.10982.
- [7] Kemenkes Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan, "Dismenore (Nyeri Haid)." Accessed: Apr. 30, 2026. [Online]. Available: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/545/dismenore-nyeri-haid
- [8] L. Saputra, A. Firanti, M. Nursopian, A. P. Padaallah, and R. S. Putri, "Hubungan aktivitas fisik terhadap nyeri kepala pada pasien lansia dengan hipertensi di Puskesmas Kecamatan Kedungwaringin," *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, vol. 15, no. 1, pp. 92–101, Jun. 2025, doi: 10.54040/JPK.V15I1.289.
- [9] Y. Yuniyarti Arsitasari, "Pengaruh senam dismenorea terhadap nyeri haid remaja putri di Desa Wonorejo Sukoharjo," 2023.

- [10] A. K. Vijjando, C. N. A. Bratajaya, and E. Saputra, “ubungan pola makan dengan faktor resiko prediabetes pada remaja di SMK Bintang Harapan”, Accessed: Apr. 30, 2026. [Online]. Available: <https://repository.medikasuherman.ac.id/xmlui/handle/123456789/7572>
- [11] D. J. K. L. Kemenkes, “Pola makan yang sehat.” Accessed: Apr. 30, 2026. [Online]. Available: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3467/pola-makan-yang-sehat
- [12] S. Rosalia, P. D., Lina Agustiana Puspitasari, Roshinta Sony Anggari, and Rustida, “Kejadian dismenore pada siswi : studi hubungan dengan kebiasaan olahraga ringan,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, vol. 9, no. 1, pp. 74–82, Jul. 2022, Accessed: Apr. 30, 2026. [Online]. Available: <https://e-journal.akesrustida.ac.id/index.php/jikr/article/view/157>
- [13] M. Ulfa, S. R. Ningsih, and E. Puspitasari, “Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman,” *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, vol. 8, no. 1, pp. 30–42, Aug. 2026, doi: 10.61878/BNJ.V8I1.147.
- [14] Y. Kadang *et al.*, “Metodologi penelitian dalam keperawatan.” Accessed: Apr. 30, 2026. [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books>
- [15] Y. Nurpratiwi *et al.*, “Hubungan gula darah dan indeks massa tubuh (IMT) terhadap kejadian gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi: hubungan gula darah dan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap kejadian gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi,” *Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute*, vol. 8, no. 1, pp. 8–13, Jul. 2024, doi: 10.33862/CITRADELIMA.V8I1.397.
- [16] Putri and Rachman, “Hubungan pola makan dengan status gizi pada mahasiswa indekos jurusan gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa,” *elibrary.ruVI*, 2023, Accessed: Apr. 30, 2026. [Online]. Available: <https://elibrary.ru/item.asp?id=74289159>
- [17] J. SABILLA, “Hubungan kebiasaan konsumsi fast food, tingkat stres dan status gizi terhadap kejadian dysmenorrhea primer pada siswi di SMAN 12 Kota Bekasi,” Oct. 2022.