

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri

Ghinna Khairunnisa¹, Sri Lestari²

^{1,2} Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

Email : kghinna@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar. Pola makan yang kurang baik, terutama tinggi lemak, rendah serat, serta sering mengonsumsi makanan cepat saji, diketahui dapat meningkatkan risiko dismenore. Berdasarkan studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Godean menunjukkan bahwa dari 7 responden, seluruhnya (100%) mengalami dismenore, dan 4 siswi (57,1%) memiliki kebiasaan tidak sarapan yang mencerminkan pola makan kurang baik. **Tujuan:** Mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian adalah 284 siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Godean, dengan sampel 74 responden yang dipilih menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, usia 15–18 tahun, telah menstruasi, bersedia menjadi responden, hadir saat pengambilan data, usia menarche 12–14 tahun, lama sejak menarche 2–3 tahun, serta IMT normal. Adapun kriteria eksklusi, mengisi kuisioner tidak lengkap. *Purposive sampling* dipilih untuk mengontrol variabel pengganggu (IMT, usia menarche, dan lama sejak menarche). Penilaian pola makan dilakukan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang terdiri atas 25 item berdasarkan jenis dan frekuensi makan. Skor total kemudian dibagi dengan jumlah item (25) sehingga diperoleh skor akhir. Pola makan kurang baik (<15) dan pola makan baik (15–50). Kejadian dismenore diukur menggunakan kuesioner *Menstrual Symptom Questionnaire* (MSQ) yang terdiri atas 24 pertanyaan dengan skor 1–5. Total skor kemudian dikategorikan menjadi tidak dismenore (<77) dan dismenore (≥77). Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Universitas 'Aisyiah Yogyakarta pada tanggal 21 April 2026 dengan Nomor **5405/KEP-UNISA/IV/2026**. **Hasil:** Sebagian besar responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 48 siswi (64,9%). Sebanyak 50 siswi (67,6%) memiliki pola makan kurang baik, sedangkan 24 siswi (32,4%) memiliki pola makan baik. Sebanyak 44 siswi (59,5%) tidak mengalami dismenore, sedangkan yang mengalami dismenore sebanyak 30 siswi (40,5%). Uji **Chi-Square** menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta dengan nilai **p < 0,001**. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian dismenore. Remaja dengan pola makan kurang baik lebih berisiko mengalami dismenore.

Kata Kunci: Pola Makan, Dismenore, Remaja Putri.

Abstract

Background: Dysmenorrhea is a common reproductive health problem experienced by adolescent girls and may interfere with their learning activities. Poor dietary patterns, particularly diets high in fat, low in fiber, and characterized by frequent consumption of fast food, have been reported to increase the risk of dysmenorrhea. A preliminary study conducted at SMA Negeri (State Senior High School) 1 Godean found that all seven respondents (100%) experienced dysmenorrhea, while four students (57.1%) reported skipping breakfast, reflecting poor dietary habits. **Objective:** To examine the relationship between dietary patterns and the incidence of dysmenorrhea among adolescent girls at SMA Negeri 1 Godean. **Methods:** This quantitative study employed a cross-sectional design. The study population consisted of 284 female students in 10th and 11th Grades at SMA Negeri 1 Godean. A total of 74 respondents were selected using purposive sampling based on the following inclusion criteria: aged 15–18 years, had experienced menarche, were willing to participate, were present during data collection, had an age at menarche of 12–14 years, had experienced menarche for 2–3 years, and had a normal body mass index (BMI). The exclusion criterion was incomplete questionnaire responses. Purposive sampling was applied to control for potential confounding variables, including BMI, age at menarche, and time since menarche. Dietary patterns were assessed using a 25-item Food Frequency Questionnaire (FFQ) based on food type and consumption frequency. The total score was divided by the number of items (25) to obtain the final score. Dietary patterns were categorized as poor (<15) or good (15–50). Dysmenorrhea was assessed using the 24-item Menstrual Symptom Questionnaire (MSQ), with each item scored on a five-point scale. Total scores were categorized as no dysmenorrhea (<77) and dysmenorrhea (≥77). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with

the Chi-square test. Ethical approval for this study was obtained from the Research Ethics Committee of Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta on April 21, 2026 (Approval No. 5405/KEP-UNISA/IV/2026). **Results:** The majority of respondents were 16 years old (48 students; 64.9%). Fifty respondents (67.6%) had poor dietary patterns, whereas 24 respondents (32.4%) had good dietary patterns. A total of 44 respondents (59.5%) did not experience dysmenorrhea, while 30 respondents (40.5%) experienced dysmenorrhea. The Chi-square test demonstrated a statistically significant relationship between dietary patterns and the incidence of dysmenorrhea among adolescent girls at SMA Negeri 1 Godean, Sleman Regency, Yogyakarta ($p < 0.001$). **Conclusion:** There was a significant relationship between dietary patterns and the incidence of dysmenorrhea. Adolescents with poor dietary patterns were at greater risk of experiencing dysmenorrhea.

Keywords: Dietary Patterns; Dysmenorrhea; Adolescent Girls.

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada masa ini terjadi perkembangan organ reproduksi yang ditandai dengan menstruasi pada remaja putri. Menstruasi merupakan proses fisiologis normal yang terjadi setiap bulan sebagai akibat peluruhan dinding rahim ketika tidak terjadi pembuahan. Namun, menstruasi sering disertai dengan keluhan nyeri haid atau dismenore yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama proses belajar di sekolah (WHO, 2022). Dismenore merupakan rasa nyeri pada perut bagian bawah saat menstruasi yang dapat disertai gejala lain seperti mual, muntah, sakit kepala, diare, dan perubahan suasana hati (Labasengko *et al.*, 2025). Sebagian besar remaja putri mengalami dismenore primer yang terjadi tanpa adanya kelainan patologis pada organ reproduksi (Qomarasari, 2021).

Menurut WHO, perempuan yang mengalami dismenore berat sebanyak 1.769.425 jiwa (90%) dan yang mengalami dismenore ringan sebanyak 10-15% (Nurhaliza, 2023). Di Indonesia, prevalensi dismenore pada remaja perempuan mencapai 64,25%, dengan 54,89% termasuk dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Sementara itu, prevalensi dismenore di Daerah Istimewa Yogyakarta mencapai 52%, dan di Kabupaten Sleman sebanyak 88,64% wanita mengalami dismenore (Fauzani *et al.*, 2025). Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa dismenore masih menjadi salah satu masalah kesehatan reproduksi remaja yang memerlukan perhatian serius karena dapat berdampak pada kualitas hidup, aktivitas belajar, konsentrasi, serta kesehatan psikologis remaja putri (Soleha & Zelharsandy, 2025).

Dismenore dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia menarche, riwayat keluarga, aktivitas fisik, indeks massa tubuh, stres, dan pola makan (Ningsih *et al.*, 2026). Dismenore dapat memberikan dampak negatif terhadap kehidupan remaja, seperti menghambat aktivitas sehari-hari, menurunkan prestasi akademik, mengganggu kinerja serta kualitas tidur, dan berpengaruh buruk terhadap suasana hati hingga menimbulkan rasa cemas dan depresi. Selain itu, remaja putri yang mengalami dismenore sering merasa terbatas dalam menjalankan berbagai kegiatan, terutama dalam proses belajar di sekolah (Soleha & Zelharsandy, 2025).

Pola makan merupakan rutinitas konsumsi makanan sehari-hari yang meliputi jenis makanan dan frekuensi makan (Julianti, 2026). Pola makan yang buruk, seperti konsumsi makanan tinggi lemak, tinggi natrium, rendah serat, sering mengonsumsi makanan cepat saji, serta frekuensi makan yang tidak teratur, dapat meningkatkan risiko dismenore. Asupan lemak yang tinggi dapat meningkatkan sintesis prostaglandin yang memicu kontraksi uterus, sedangkan rendahnya konsumsi serat dapat memengaruhi metabolisme estrogen sehingga berkontribusi terhadap timbulnya nyeri menstruasi (Munah & Salsabila, 2025). Sebaliknya, pola makan sehat dengan konsumsi buah, sayur, kacang-kacangan, dan makanan bergizi seimbang dapat membantu mengurangi peradangan dan ketegangan otot selama menstruasi (Eriyani & Contesa, 2024). Selain itu, pola makan seimbang dapat membantu menjaga

keseimbangan hormon reproduksi sehingga siklus menstruasi menjadi lebih baik (Jayanti *et al.*, 2022)

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dan kejadian dismenore. Penelitian Damayanti *et al.*, (2022) menunjukkan adanya hubungan antara pola makan berdasarkan asupan lemak, zat besi, dan kalsium dengan derajat keparahan dismenore pada remaja putri. Penelitian Nurhajjah *et al.*, (2025) juga menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian dismenore pada remaja di MTs Ar-Rahmah Tasikmalaya dengan nilai p-value 0,001.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penilaian pola makan secara keseluruhan, yang mencakup jenis makanan dan frekuensi konsumsi berbagai kelompok pangan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), tidak hanya berfokus pada konsumsi makanan cepat saji atau zat gizi tertentu sebagaimana pada penelitian-penelitian sebelumnya. Selain itu, penelitian ini mengukur ada atau tidaknya kejadian dismenore menggunakan *Menstrual Symptom Questionnaire* (MSQ), bukan menilai derajat atau tingkat keparahan nyeri dismenore seperti pada beberapa penelitian terdahulu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis sebagai tambahan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan reproduksi remaja, serta manfaat praktis bagi remaja putri, sekolah, dan tenaga kesehatan dalam meningkatkan edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat untuk mencegah dan mengurangi kejadian dismenore.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif non eksperimental dengan desain *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta. Kerangka penelitian terdiri dari variabel independen yaitu pola makan dan variabel dependen yaitu kejadian dismenore. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Godean sebanyak 284 siswi. Sampel penelitian berjumlah 74 responden yang diperoleh menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, usia 15-18 tahun, telah menstruasi, bersedia menjadi responden, hadir saat pengambilan data, usia menarche 12-14 tahun, lama sejak menarche selama 2-3 tahun, serta IMT normal. Adapun kriteria eksklusi, mengisi kuissoner tidak lengkap. Metode *purposive sampling* ini dipilih secara khusus untuk mengontrol variabel pengganggu khususnya IMT serta usia dan lama sejak menarche. Penilaian pola makan dilakukan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang terdiri atas 25 item berdasarkan jenis dan frekuensi konsumsi makanan. Skor total kemudian dibagi dengan jumlah item (25) sehingga diperoleh skor akhir. Pola makan kurang baik (<15) dan pola makan baik ($15-50$). Kejadian dismenore diukur menggunakan kuesioner *Menstrual Symptom Questionnaire* (MSQ) yang terdiri atas 24 pertanyaan dengan skor 1-5. Total skor kemudian dikategorikan menjadi tidak dismenore (<77) dan dismenore (≥ 77). Kuesioner FFQ telah dinyatakan valid dan reliabel (Salsabila, 2025). Kuesioner MSQ juga telah dinyatakan valid dan reliabel (Wulandari *et al.*, 2023). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner secara langsung menggunakan lembar kertas kepada responden. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi pola makan dan kejadian dismenore, serta analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada tanggal 21 April 2026 dengan Nomor 5405/KEP-UNISA/IV/2026.

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 1 Desember 2025 di SMA Negeri 1 Godean terhadap 7 siswi menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) mengalami dismenore setiap bulan. Sebanyak 4 siswi (57,1%) tidak pernah sarapan sebelum berangkat sekolah, sedangkan 3 siswi (42,9%) memiliki kebiasaan sarapan yang tidak teratur dengan jenis makanan yang paling sering dikonsumsi adalah roti. Sebagian besar siswi juga lebih memilih jajan di kantin dengan makanan yang didominasi gorengan dan makanan cepat saji dibandingkan mengonsumsi menu bergizi seimbang yang telah disediakan sekolah melalui program MBG sejak tahun 2025. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pola makan remaja putri di SMA Negeri 1 Godean masih kurang baik dan berpotensi meningkatkan risiko dismenore.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta dengan jumlah responden sebanyak 74 siswi. Sejak tahun 2025 sekolah melaksanakan program Makan Bergizi Gratis sebagai upaya mendukung pemenuhan gizi dan kesehatan peserta didik. Fasilitas pendukung kesehatan di SMA Negeri 1 Godean cukup memadai, salah satunya melalui keberadaan Unit Kesehatan Sekolah yang berfungsi memberikan pelayanan kesehatan dasar, pendidikan kesehatan, serta penanganan awal bagi siswa yang mengalami keluhan kesehatan selama berada di sekolah.

Di ruang UKS terdapat poster Isi Piringku dan poster pencegahan anemia. Penanganan siswi yang mengalami dismenore dilakukan oleh petugas UKS dengan mengarahkan siswi untuk beristirahat, memberikan air minum, serta memberikan paracetamol apabila diperlukan. Jika nyeri tidak membaik atau cukup berat, siswi disarankan untuk pulang dan beristirahat di rumah. Selain itu, sekolah memiliki kantin yang menyediakan berbagai pilihan makanan dan minuman yang mudah diakses oleh siswa. Pilihan makanan meliputi aneka gorengan, jajanan seperti cilok, batagor, siomay, dan dimsum, kue tradisional, serta makanan utama seperti soto ayam, mie ayam, nasi kuning, nasi rames, dan nasi kucing. Minuman yang tersedia antara lain es teh, es jeruk, minuman berperisa buah, dan susu coklat.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik	F	%
Usia		
15 tahun	12	16,22
16 tahun	48	64,86
17 tahun	14	18,92
IMT		
Normal	74	100
Tidak Normal	0	0

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia terbanyak adalah 16 tahun sejumlah 48 siswi (64,86%). Berdasarkan IMT seluruh responden memiliki IMT normal sebanyak 74 responden (100%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Manarche

Karakteristik	F	%
Usia Manarche		
12 tahun	10	13,51
13 tahun	42	56,76
14 tahun	21	29,73
Jarak Sejak Menarche		
2 tahun	10	13,51
3 tahun	64	86,49

Berdasarkan usia manarche, responden terbanyak mengalami manarche pada usia 13 tahun sebanyak 42 responden (56,76%). Sedangkan berdasarkan jarak sejak manarche mayoritas responden memiliki jarak sejak manarche selama 3 tahun sebanyak 64 responden (86,49%).

Analisis Univariat

Tabel 3. Distribusi Kejadian Dismenore

Kejadian Dismenore	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak dismenore	44	59,5	59,5	59,5
Dismenore	30	40,5	40,5	100,0
Total	74	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 3 distribusi kejadian dismenore pada remaja, diketahui bahwa dari total 74 responden, diketahui bahwa sebagian besar responden tidak mengalami dismenore, yaitu sebanyak 44 orang (59,5%).

Tabel 4. Distribusi Pola Makan

Pola Makan	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Pola makan kurang baik	50	67,6	67,6	67,6
Pola makan baik	24	32,4	32,4	100,0
Total	74	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4 distribusi pola makan pada remaja, diketahui bahwa dari total 74 responden, sebagian besar memiliki pola makan kurang baik yaitu sebanyak 50 orang (67,6%).

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Dismenore

Kejadian Dismenore	Pola Makan				Total		Asymp Sig. / P Values	Koefisien Korelasi
	Kurang Baik		Baik					
	f	%	f	%	f	%		
Dismenore	20	27	24	32	44	59	0,000	-0,572
Tidak Dismenore	30	41	0	0	30	41		
Total	50	68	24	32	74	100		

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa dari total 74 responden, sebanyak 50 responden (68%) memiliki pola makan kurang baik, sedangkan 24 responden (32%) memiliki pola makan baik. Pada kelompok responden dengan pola makan kurang baik, terdapat 30 responden (41%) yang mengalami dismenore dan 20 responden (27%) yang tidak mengalami dismenore. Sementara itu, pada kelompok responden dengan pola makan baik, seluruh responden yaitu 24 orang (32%) tidak mengalami dismenore dan tidak ada (0%) responden yang mengalami dismenore.

Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai Asymp Sig (p-value) < 0,001. sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian dismenore pada remaja di SMA Negeri 1 Godean. Remaja dengan pola makan kurang baik cenderung lebih banyak mengalami dismenore dibandingkan remaja dengan pola makan baik. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,572 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat sedang dengan arah negatif. Arah hubungan yang negatif berarti semakin baik pola makan responden, maka semakin rendah kemungkinan terjadinya dismenore. Sebaliknya, semakin buruk pola makan responden, maka semakin tinggi kemungkinan mengalami dismenore.

Pembahasan

Distribusi Kejadian Dismenore pada Remaja

Dismenore merupakan rasa sakit dan kram pada bagian bawah perut yang sering kali disertai dengan gejala lain, seperti berkeringat, sakit kepala, mual, muntah, diare, tubuh gemetar, dan rasa kesemutan, yang biasanya muncul sesaat sebelum atau selama periode menstruasi (Labasengko *et al.*, 2025).

Berdasarkan tabel distribusi kejadian dismenore pada remaja, diketahui bahwa jumlah seluruh responden dalam penelitian ini adalah 74 orang. Distribusi responden dibagi menjadi dua kategori, yaitu remaja yang tidak mengalami dismenore dan remaja yang mengalami dismenore. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami dismenore, yaitu sebanyak 44 orang (59,5%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa proporsi remaja yang tidak mengalami dismenore lebih tinggi dibandingkan remaja yang mengalami dismenore. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswi memiliki kondisi kesehatan reproduksi yang cukup baik. Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap kondisi tersebut adalah tingginya aktivitas fisik yang dilakukan siswi melalui berbagai kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. SMA Negeri 1 Godean menyediakan beragam kegiatan ekstrakurikuler, seperti pramuka, futsal, basket, bulutangkis, panahan, dan tari, yang dapat meningkatkan aktivitas fisik secara rutin. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur diketahui dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin, memperlancar sirkulasi darah, serta

membantu mengurangi kontraksi rahim yang berlebihan saat menstruasi, sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya dismenore.

Selain aktivitas fisik, kondisi tersebut juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berusia 16 tahun sejumlah 48 siswi (64,86%). Usia 16 tahun merupakan masa remaja pertengahan, di mana sistem reproduksi telah berkembang lebih matang dibandingkan pada awal masa remaja. Sehingga dapat mengontrol pelepasan zat prostaglandin dan mencegah kontraksi rahim berlebihan yang memicu timbulnya nyeri dismenore. (Janista *et al.*, 2026). Berdasarkan IMT seluruh responden memiliki IMT normal sebanyak 74 responden (100%). IMT normal mencerminkan status gizi yang baik sehingga membantu menjaga keseimbangan hormon reproduksi dan mengurangi produksi prostaglandin yang berlebihan. Berdasarkan usia manarche, responden terbanyak mengalami manarche pada usia 13 tahun sebanyak 42 responden (56,76%). Sedangkan berdasarkan jarak sejak manarche mayoritas responden memiliki jarak sejak manarche selama 3 tahun sebanyak 64 responden (86,49%). Menarche pada usia normal 13 tahun serta lamanya waktu sejak menarche selama 3 tahun memungkinkan terjadinya adaptasi fisiologis terhadap siklus menstruasi dan kestabilan hormonal (Wardani *et al.*, 2021).

Sebaliknya, pada responden yang mengalami dismenore sebanyak 30 (40,5%), Kondisi ini menunjukkan bahwa dismenore masih dialami oleh hampir setengah dari responden. Berdasarkan karakteristik responden dalam penelitian ini, kejadian dismenore diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia menarche, riwayat keluarga, aktivitas fisik (Munah & Salsabila, 2025). Selain itu, pola makan juga berperan dalam terjadinya dismenore, termasuk asupan makronutrien dan mikronutrien (Negi *et al.*, 2018). Kondisi tersebut dapat berdampak pada kehidupan remaja, seperti menghambat aktivitas sehari-hari, menurunkan prestasi akademik, mengganggu kinerja serta kualitas tidur, dan berpengaruh buruk terhadap suasana hati hingga menimbulkan rasa cemas dan depresi. Selain itu, remaja putri yang mengalami dismenore sering merasa terbatas dalam menjalankan berbagai kegiatan, terutama dalam proses belajar di sekolah (Soleha & Zelharsandy, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Widiawati & Ismarwati (2025) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas X di MAN 1 Sleman. Dan penelitian Munah & Salsabila, (2025) juga menyatakan adanya hubungan antara pola makan dan kejadian nyeri dismenorea pada remaja. Pola makan yang kurang baik dapat mengganggu perkembangan serta fungsi reproduksi dan meningkatkan risiko gangguan *obstetri* dan *ginekologi*. Sebaliknya, asupan nutrisi seimbang, seperti pola makan *vegan* rendah lemak, dapat membantu menyeimbangkan hormon dan mengurangi keparahan nyeri haid.

Distribusi Pola Makan

Pola makan merupakan suatu rutinitas yang dilakukan dalam sehari-hari berkaitan dengan makanan yang dikonsumsi seperti jenis makanan dan frekuensi makan (Julianti, 2026). Berdasarkan hasil penelitian terhadap 74 responden, ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan kurang baik, yaitu sebanyak 50 orang (67,6%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pola makan remaja masih perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi dan kejadian dismenore.

Tingginya persentase pola makan kurang baik pada responden mengindikasikan adanya kecenderungan remaja dalam mengonsumsi makanan yang tidak memenuhi prinsip gizi seimbang. Pola makan pada remaja sering kali dipengaruhi oleh banyak faktor yang mempengaruhi konsumsi makan seperti kurangnya pengetahuan mengenai makanan yang seimbang, sikap dan persepsi tentang makanan, lingkungan sekitar hingga kebiasaan makan,

serta ketersediaan makanan sehari-hari (Diantha *et al.*, 2024). Pola makan juga dipengaruhi oleh pendidikan, pekerjaan dan pendapatan keluarga (Suriyati *et al.*, 2021).

Kondisi diatas dapat dipengaruhi oleh kebiasaan siswi melewati sarapan, memilih menu sarapan yang kurang bervariasi dengan dominasi konsumsi roti, serta lebih memilih membeli gorengan dan makanan cepat saji di kantin dibandingkan mengonsumsi menu bergizi seimbang yang disediakan melalui Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan tingginya asupan lemak dan rendahnya konsumsi serat yang berpotensi meningkatkan produksi prostaglandin penyebab dismenore. Meskipun Program MBG telah diterapkan sejak tahun 2025, belum seluruh siswi memanfaatkannya karena sebagian lebih memilih jajanan kantin yang dianggap lebih beragam dan sesuai dengan selera. Selain itu, pelaksanaan MBG yang masih relatif baru dan hanya diberikan satu kali sehari menyebabkan pengaruhnya terhadap pola makan harian siswi belum terlihat secara optimal.

Pola makan yang buruk, seperti konsumsi makanan tinggi lemak dan natrium, rendah serat, makanan cepat saji, serta frekuensi makan yang tidak teratur, dapat meningkatkan risiko dismenore (Munah & Salsabila, 2025). Jumlah makan yang tidak teratur juga dapat meningkatkan terjadinya dismenore. Hal ini karena kebiasaan makan yang tidak teratur dapat mengganggu ritme alami tubuh serta memengaruhi kerja hormon reproduksi yang mengatur siklus menstruasi, sehingga nyeri haid lebih mudah terjadi (Savitri *et al.*, 2025). Pola makan yang buruk pada masa remaja dan dewasa mengganggu perkembangan dan kematangan fungsi reproduksi, mengakibatkan masalah kebidanan dan ginekologi yang tidak memiliki gejala yang jelas tetapi dapat diobati jika diet diperbaiki. Selain itu, penurunan fungsi reproduksi dapat terjadi, yang berpotensi menyebabkan masalah obstetri dan ginekologi pada masa mendatang (Nurhajjah *et al.*, 2025).

Sebanyak 24 responden (32%) memiliki pola makan yang baik. Kebiasaan makan yang baik adalah tiga kali sehari untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi, terutama pada anak dan remaja. Menu yang lengkap terdiri dari makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur, serta buah (Permatasari *et al.*, 2023). Menu yang lengkap terdiri dari makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur, serta buah (Permatasari *et al.*, 2023). Seseorang dikatakan memiliki perilaku makan yang sehat apabila menu yang dikonsumsi mengandung gizi seimbang yang dapat diperoleh dari beragam bahan pangan (Azzahra *et al.*, 2023).

Kondisi diatas dipengaruhi oleh karakteristik responden dalam penelitian ini. Pada penelitian ini usia terbanyak adalah 16 tahun sejumlah 48 siswi (64,86%). Usia 16 tahun merupakan masa remaja pertengahan, di mana sistem reproduksi telah berkembang lebih matang dibandingkan pada awal masa remaja. Sehingga dapat mengontrol pelepasan zat prostaglandin dan mencegah kontraksi rahim berlebihan yang memicu timbulnya nyeri dismenore (Janista *et al.*, 2026). Berdasarkan IMT seluruh responden memiliki IMT normal sebanyak 74 responden (100%). IMT normal mencerminkan status gizi yang baik sehingga membantu menjaga keseimbangan hormon reproduksi dan mengurangi produksi prostaglandin yang berlebihan. Berdasarkan usia manarche, responden terbanyak mengalami manarche pada usia 13 tahun sebanyak 42 responden (56,76%). Sedangkan berdasarkan jarak sejak manarche mayoritas responden memiliki jarak sejak manarche selama 3 tahun sebanyak 64 responden (86,49%). Menarche pada usia normal 13 tahun serta lamanya waktu sejak manarche selama 3 tahun memungkinkan terjadinya adaptasi fisiologis terhadap siklus menstruasi dan kestabilan hormonal (Wardani *et al.*, 2021).

Selain itu, adanya responden dengan pola makan baik sebanyak 24 orang (32%) dapat dikaitkan dengan adanya Program MBG yang sudah diterapkan di SMA Negeri 1 Godean sejak tahun 2025 dengan pemberian makan siang satu kali pada hari Senin sampai Jumat kepada seluruh siswa, Menu makanan yang disajikan telah disusun oleh ahli gizi sesuai dengan prinsip

gizi seimbang, sehingga diharapkan dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi remaja, mendukung keseimbangan hormon, mencegah anemia, serta mengurangi risiko nyeri menstruasi atau dismenore. Namun, pola makan sehat tidak hanya dipengaruhi oleh program MBG di sekolah, tetapi juga oleh kebiasaan makan di rumah. Sebagian besar asupan makanan remaja masih dikonsumsi di rumah sehingga pengawasan orang tua terhadap jenis, kualitas, dan keteraturan konsumsi makanan turut berperan dalam membentuk pola makan yang lebih sehat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Munah & Salsabila (2025) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian dismenore pada remaja. Pola makan yang kurang baik dapat mengganggu perkembangan dan kematangan fungsi reproduksi serta meningkatkan risiko gangguan obstetri dan ginekologi. Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Manulang (2026) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan dismenore. Perbedaan hasil tersebut diduga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti stres akademik, serta penggunaan instrumen pola makan yang belum secara spesifik mengukur konsumsi makanan pemicu peningkatan prostaglandin.

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dismenore

Berdasarkan hasil analisis bivariat, diketahui bahwa dari 74 responden, sebanyak 50 responden (67,6%) memiliki pola makan kurang baik, sedangkan 24 responden (32,4%) memiliki pola makan baik. Pada kelompok responden dengan pola makan kurang baik, sebanyak 30 responden (40,5%) mengalami dismenore dan 20 responden (27%) tidak mengalami dismenore. Sebaliknya, pada kelompok responden dengan pola makan baik, seluruh responden yaitu 24 orang (32,4%) atau 100% tidak mengalami dismenore. Temuan ini menunjukkan bahwa kejadian dismenore lebih banyak ditemukan pada remaja yang memiliki pola makan kurang baik dibandingkan remaja dengan pola makan baik.

Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai Asymp Sig (p-value) sebesar $< 0,001$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian dismenore pada remaja di SMA Negeri 1 Godean. Remaja dengan pola makan kurang baik cenderung lebih banyak mengalami dismenore dibandingkan remaja dengan pola makan baik. Nilai koefisien korelasi sebesar $-0,572$ menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat sedang dengan arah negatif. Arah hubungan yang negatif berarti semakin baik pola makan responden, maka semakin rendah kemungkinan terjadinya dismenore. Sebaliknya, semakin buruk pola makan responden, maka semakin tinggi kemungkinan mengalami dismenore.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan secara biologis karena pola makan yang kurang baik, terutama tinggi lemak, rendah serat, serta sering mengonsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan proses inflamasi dan produksi prostaglandin. Peningkatan prostaglandin menyebabkan kontraksi otot rahim yang lebih kuat sehingga memicu timbulnya nyeri menstruasi (Negi et al., 2018). Sebaliknya, pola makan yang memenuhi prinsip gizi seimbang dengan asupan karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, mineral, serta serat yang cukup berperan dalam menjaga keseimbangan hormon reproduksi dan membantu mengendalikan produksi prostaglandin, sehingga risiko terjadinya dismenore menjadi lebih rendah (Munah & Salsabila, 2025).

Temuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh penelitian ini sejalan dengan penelitian Munah & Salsabila (2025) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian dismenore pada remaja. Pola makan yang kurang baik dapat mengganggu perkembangan dan kematangan fungsi reproduksi serta meningkatkan risiko gangguan obstetri dan ginekologi. Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian

Manulang (2026) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan dismenore. Perbedaan hasil tersebut diduga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti stres akademik, serta penggunaan instrumen pola makan yang belum secara spesifik mengukur konsumsi makanan pemicu peningkatan prostaglandin.

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan desain *cross sectional* yang hanya dapat menunjukkan hubungan antara pola makan dan kejadian dismenore tanpa membuktikan hubungan sebab-akibat. Selain itu, masih terdapat beberapa faktor lain yang juga dapat memengaruhi kejadian dismenore, seperti tingkat stres, aktivitas fisik, dan riwayat keluarga, yang belum dapat dikendalikan sepenuhnya dalam penelitian ini. Penelitian ini hanya dilakukan pada siswi di SMAN 1 Godean sehingga hasil penelitian ini belum tentu dapat menggambarkan kondisi remaja putri di sekolah atau wilayah lain secara umum. Selain itu, pengukuran pola makan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) juga berpotensi menimbulkan *recall bias*, karena responden diminta mengingat kembali jenis dan frekuensi makanan yang dikonsumsi selama periode tertentu sehingga memungkinkan terjadinya kesalahan dalam pelaporan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola makan dengan kejadian dismenore di SMAN 1 Godean, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian dismenore. Pola makan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri serta merupakan faktor yang dapat dimodifikasi melalui perubahan perilaku dan penerapan kebiasaan makan yang sehat. Remaja putri yang memiliki pola makan kurang baik cenderung lebih berisiko mengalami dismenore dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola makan baik dan seimbang. Pola makan yang tidak teratur, kurangnya konsumsi makanan bergizi, tinggi lemak, rendah serat serta kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dapat memengaruhi kondisi tubuh dan keseimbangan hormon yang berperan dalam timbulnya nyeri menstruasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin baik pola makan remaja, maka semakin baik pula kondisi kesehatan reproduksinya, termasuk dalam mengurangi risiko terjadinya dismenore. Oleh karena itu, menjaga pola makan sehat dan seimbang sangat penting bagi remaja putri sebagai salah satu upaya untuk mencegah atau mengurangi kejadian dismenore. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan edukasi bagi remaja putri agar lebih memperhatikan pola makan serta menerapkan gaya hidup sehat untuk menjaga kesehatan reproduksi.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, T. (2022). Hubungan antara Pola Makan dengan Dismenorea pada Remaja. *Journal of Nutrition College*, 3(2), 88–95.
- Arifah, S., & Puteri, M. (2025). Hubungan Konsumsi Junk Food Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri : Tinjauan Implementasi Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 Pasal 50. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8(1), 391–404.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Apriani, R. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.
- Awa, C. R. N. A., Purwanti, A. S., & Ilmiah, W. S. (2024). Hubungan tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore primer pada remaja putri.

- Indonesian Journal of Health Science*, 4(3), 187–198.
- Azizah, R. N., & Rizana, A. (2023). Gambaran Pola Makan pada Anak Usia Sekolah di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur. *Malahayati Health Student Journal*, 3(11), 3400–3418.
- Azzahra, F., Ambarwati, D., & Pangesti, W. D. (2023). Pengaruh Pola Makan terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 88–95. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18722>
- Budiarti, E. (2026). Analisis Kadar Hemoglobin Dan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Wanita Di SMA IT Al Irsyad. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 22(1), 1–7.
- Cena, H., & Calder, P. C. (2020). Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. *Nutrients*, 12(5), 1–15.
- Damayanti, A. N., Setyoboedi, B., & Fatmaningrum, W. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Derajat Keparahannya Disminore pada Remaja Putri. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(1), 2656–7806.
- Dwiasrini, F., Wulandari, R., & Yolandia, R. A. (2023). Hubungan Aktifitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji, dan Tingkat Stres dengan Kejadian Disminore pada Siswi Kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1254–1264.
- Eriyani, N. R., & Contesa, L. (2024). Mengatasi Disminore pada Remaja dengan Pola Makan Sehat. *Jurnal Kabar Masyarakat*, 2(4), 2985–6337.
- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Putri Kelas X di SMA 12 Kota Depok. *Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 258–269.
- Fikadu, W., Mulugeta, S., & Dejene, Y. (2024). Validation of food frequency questionnaire for food intake of adults in Gida, West, Ethiopia. *Frontiers in Public Health*, 12, 1438008.
- Fitriana, D., & Sulistyoningtyas, S. (2020). *Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja*.
- Goswami, H., Kumar, D., & Biswas, S. (2023). Dysmenorrhea Impact and Insights: A Statistical Analysis among Allied Health Professional Students in West Bengal, India. *International Journal of Statistics in Medical Research*, 12, 126–137.
- Gottschalk, M. S., Eskild, A., Hofvind, S., Gran, J. M., & Bjelland, E. K. (2020). Temporal trends in age at menarche and age at menopause: a population study of 312 656 women in Norway. *Human Reproduction*, 35(2), 464–471. <https://doi.org/10.1093/humrep/dez288>
- Haryani, Thoyibah, Z., & Hardiani, S. (2025). Hubungan Antara Usia Menarche dan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di Madrasah Aliyah An-najah Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), 84–90.
- Husna, N. (2025). *Pengaruh Pengetahuan Penggunaan Suplemen Dan Mikronutrien Dengan Tingkat Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di MAN 1 Sungai Penuh*. 4–17.
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 101–108.
- Jayanti, R., Nasution, A. S., & Munir, R. (2022). Determinan Kejadian Disminore pada Mahasiswa Determinants of the Incidence of Dysmenorrhea in College Students. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(2), 79–84.
- Julianti, U. F. (2026). Hubungan Status Gizi dan Pola Makan dengan Status Gizi Siswi di SMAN 1 Semparuk Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Husada Gemilang*, 9(1), 2615–3068.

- Jusni, Akhfari, K., Arfiani, & Khaera, N. (2022). Hubungan indeks massa tubuh (imt) dengan kejadian dismenorea di kabupaten bulukumba. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 4(1), 39–45.
- Kemkes. (2019a). *PMNCH Apresiasi Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja di Indonesia*. 2024–2026.
- Kemkes, R. (2019b). *Panduan Permainan Puzzle “Isi Piringku.”*
- Kunia, E. P., Gunawan, B., Hidayati, N., & Dismanore, K. (2024). Hubungan pola konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore remaja putri mahasiswa gizi semester akhir ikbis surabaya. *Jurnal Ikesma*, 14, 10.
- Labasengko, V. K. S., Jusuf, H., & Arsad, N. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Dismanore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 3 Gorontalo. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(9), 6004–6013. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i9.8739>
- Mariska, V., Awanis, A., & Ayu, W. A. D. K. (2025). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Derajat Dismanore pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional Surakarta. *Aisyiyah Surakarta Journal Of Physio*, 5(1), 1–9.
- Mivandha, D., & Follona, W. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismanore Pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 34–46. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.34-46>
- Mulyawati, D. A., & Khusun, H. (2024). *Booklet Edukasi Isi Piringku Untuk Mencegah Anemia pada Remaja Putri*.
- Munah, F., & Salsabila, D. I. B. (2025). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Nyeri Dismanorea pada Mahasiswa Universitas Ummi Bogor. *Jurnal Impresi Indonesia (JII)*, 4(11), 5210–5218.
- Mursudarinah, Aprilia, R., & Hikmah, N. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismanore pada Sisiwi Kelas X di Sekolah Menengah Kejuruan Batik 1 Surakarta. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 2(1), 86–98.
- Najdah, Nurbaya, & Irwan, Z. (2024). Kebiasaan makan dan status gizi pada remaja di mamuju menggunakan adolescents’ food habits checklist. *SAGO: Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 540–546.
- Negi, P., Mishra, A., & Lakhera, P. (2018). Menstrual abnormalities and their association with lifestyle pattern in adolescent girls of Garhwal , India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(4), 804–808. <https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>
- Negriff, S., Dorn, L. D., Hilman, J. B., & Huang, B. (2018). The measurement of menstrual symptoms: Factor structure of the menstrual symptom questionnaire in adolescent girls. *National Institutes Of Health*, 14(7), 899–908. <https://doi.org/10.1177/1359105309340995>
- Ningsih, L., Zulala, N. N., & Rohmah, F. (2026). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismanore Primer Pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 1 Gamping. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8(1), 2681–2689.
- Noviani, A. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Cara Mengatasi Nyeri Haid (Dismanore) dengan Terapi Non Farmakologis di MAN 1 Karanganyar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Buguh*, 2(4), 25–30.
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismanore Primer pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256.
- Nurhajjah, W. S., Nuraeni, N., Sholihat, N., & Badrudin, U. (2025). Pola Makan Dihubungkan Dengan Dismanore Pada Remaja Di MTs Ar-rahmah Kota Tasikmalaya. *Student Health*

- Journal*, 2(1), 160–168. <https://doi.org/10.35568/yatafc55>
- Nurhaliza, T. N. (2023). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi di SMA Negeri 2 Probolinggo*.
- Permatasari, I., Ritanti, & Tatiana. (2023). Hubungan Pola Makan Anak dan Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 209–213.
- Pratama, P. H., Ghifary, H., Khairani, D. S., Syabil, S., & Amalia, R. (2022). Pengaruh Perbedaan Pola Makan Terhadap Penyebab Penyakit Gastritis pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan : A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 168–174.
- Puspita, D. A., & Purwanto, H. (2022). Gambaran pengetahuan dan penanganan dismenorea pada remaja putri di desa ngrayung kecamatan plumpang kabupaten tuban. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(2), 22–32.
- Putri, P., Mediarti, D., & Noprika, D. Della. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(1), 2017–2022.
- Qomarasari, D. (2021). Hubungan Usia Menarche, Makanan Cepat Saji (Fast Food), Stress dan Olahraga dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di MAN 2 Lebak Banten. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 4(2).
- Rahman, A., Arifuddin, A., & Vidyanto, L. S. (2024). Terjadinya Dysmenore : Keteraturan Siklus Haid, Rutinitas Olahraga dan Gangguan Psikologi. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(2), 301–305.
- Safitri, & Gustina. (2022). Edukasi Kunyit Asam Pereda Dismenore. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 178–187. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.306>
- Salsabila, N. E. (2025). *Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 7 Yogyakarta*. 41–45.
- Samual, S. A., & Etstri, B. A. (2026). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman Yogyakarta. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8(1), 1668–1674.
- Sari, T. M., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 219–231.
- Savitri, D. N. S., Marni, & Prakoso, A. B. (2025). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di smk citra medika sragen. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNAS)*, 70–76.
- Soleha, M., & Zelharsandy, V. T. (2025). *Evektifitas Terapi Akupresure pada Titik Sp6 Dan Li4 terhadap Dismenore pada Remaja Putri*.
- Suhaid, D. N., Widowati, L. P., & Dewi, N. N. S. A. (2023). The Relationship Between Menstrual Length and Menstrual Cycle with Dysmenorrhea in High School Students. *Journal Of Midwifery*, 8(1), 36–43.
- Syahidah, Z., & Suryaalamasah, I. I. (2025). Hubungan Tingkat Stres dan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMPN 4 Babelan Kabupaten Bekasi. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.24853/myjm.6.1.1-10>
- Wahyudi, Mawandri, D., Manurung, R. A., Yasmin, W. Y., & Fransisca, C. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Makan Dengan Gejala Dismenore Pada Mahasiswi Kota Medan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 9(1), 86–92. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v9i1.673>
- Wardani, P. K., Fitriana, & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(1), 1–10.

- Wardhani, P. C. (2025). Strategi bidan dalam memberdayakan kesehatan reproduksi remaja di komunitas pedesaan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(4), 15538–15548.
- WHO. (2022). *Primary health care for children and adolescents*.
- Widiawati, F., Ismarwati, I., & Mahmudah, N. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X di MAN 1 Sleman. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X Di MAN 1 Sleman*, 5(4), 4030–4039. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i4.20359>
- Wulandari, A., Ma'rifah, B., & Muhlishoh, A. (2023). Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Kualitas Diet dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 184–196