

Article

# Pengaruh Pola Makan terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja

Florin Azzahra<sup>1\*</sup>, Dewi Ambarwati<sup>1</sup>, Wilis Dwi Pangesti<sup>1</sup><sup>1</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto\* Correspondence: [florinazzahra21@gmail.com](mailto:florinazzahra21@gmail.com)

**Abstrak:** Adolescence is a stage or phase between childhood and adulthood. Growth and development in adolescence is very fast both physically and psychologically. The reproductive organs in women begin to function with one of the characteristics, namely the start of menstruation. In general, women experience menstruation accompanied by pain or dysmenorrhea. Dysmenorrhea is a gynecological complaint caused by an imbalance of the hormone progesterone which causes pain. There are many causes of dysmenorrhea, one of which is diet. Adolescents who have poor nutritional status can cause disruption of the function of the reproductive organs. One way to prevent menstruation from causing pain is by consuming a balanced nutritional diet. This literature review aims to determine the relationship between diet and the incidence of dysmenorrhea in adolescents. The type of research used is a literature review with a descriptive method. This literature review uses articles or journals that can be accessed in full text. These results were obtained in 5 journals which stated that diet and the incidence of dysmenorrhea had a significant relationship. 4 journals stated that diet had no significant relationship with the incidence of dysmenorrhea and 6 journals mentioned other factors that cause dysmenorrhea and the impact of dysmenorrhea itself. The relationship between diet and the incidence of dysmenorrhea depends on a person's nutritional status.

**Citation:** Azzahra, F.; Ambarwati, D.; Pangesti, W. D. "Pengaruh Pola Makan terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja." *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, vol. 3, no. 1, Apr. 2023. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18722>

Received: 2 Januari 2023

Accepted: 10 Februari 2023

Published: 30 April 2023

**Keywords:** Dysmenorrhea, Adolescents, Diet

## 1. Pendahuluan

Kesehatan sistem reproduksi yaitu kesejahteraan fisik, mental serta sosial secara utuh, tidak hanya terbebas dari suatu penyakit dan kecacatan yang berhubungan dengan sistem reproduksi.<sup>1</sup> Masa remaja atau pubertas adalah masa dalam rentang usia antara 10-19 tahun. Masa ini merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa.

Hal penting yang terjadi pada remaja wanita adalah datangnya haid pertama atau menarche. Masa remaja berlangsung melalui 3 tahapan yang masing-masing ditandai dengan biologis, psikologis dan sosial yaitu masa pra remaja 11-13 tahun untuk wanita dan 12-14 tahun untuk pria, masa remaja awal usia 13-17 tahun untuk wanita dan 14-17 tahun 6 bulan untuk pria, masa remaja akhir berusia 17-21 tahun untuk wanita dan 17

tahun 6 bulan -22 tahun untuk pria.<sup>2</sup> Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada organ reproduksi ditandai dengan pematangan organ reproduksi. Salah satu ciri pubertas pada remaja laki-laki yaitu terjadi mimpi basah sedangkan untuk remaja perempuan dimulai dengan menstruasi pertama atau menarche.<sup>3</sup>

Salah satu ciri perkembangan dan kematangan organ seksual pada perempuan adalah terjadinya menstruasi. Namun, beberapa remaja sering terjadi gangguan pada saat menstruasi baik ringan maupun berat yang dapat mengganggu aktivitas mereka. Gangguan pada menstruasi diantaranya ialah hipermenorea, hipomenorea, polimenorea, oligomenorea, amenorea, menometroragia, dismenorea, dan sindroma pra-haid. Gangguan menstruasi berupa rasa nyeri yang sering dialami oleh remaja perempuan adalah dismenore atau nyeri haid.<sup>4</sup>

Menstruasi adalah pendarahan secara periodik pada uterus, disertai peluruhan pada endometrium. Sebagian besar perempuan yang mengalami menstruasi mempunyai tingkatan nyeri haid yang berbeda diantaranya rasa sakit dan pegal pada bagian panggul dan perut bawah hingga kram.<sup>3</sup> Menstruasi akan terjadi 3-7 hari. Rata-rata perempuan mengalami siklus menstruasi selama 21-40 hari. Hanya sekitar 15% perempuan yang mengalami siklus menstruasi selama 28 hari. Umumnya kebanyakan wanita pada saat menstruasi mengalami dismenore atau nyeri selama haid.<sup>5</sup>

Menurut penelitian 1, beberapa remaja putri yang memiliki lama menstruasi normal tetapi mengalami dismenore dikarenakan pola hidup yang tidak sehat seperti sering mengonsumsi *junk food*, merokok, tidak pernah berolahraga yang dapat menyebabkan peningkatan rasa nyeri pada saat menstruasi. Faktor lain yang berhubungan dengan nyeri haid adalah pola makan seseorang yang buruk dan lebih banyak mengonsumsi makanan yang mengandung pengawet dan pemanis buatan, makanan yang terlalu banyak lemak dan makanan yang digoreng atau makanan yang pedas ketimbang makanan yang bergizi dan cenderung mudah pula mengalami nyeri haid.<sup>6</sup>

Remaja perempuan sangat memperhatikan bentuk tubuh dirinya. Remaja yang memiliki citra tubuh yang buruk sering kali merasa tidak puas dengan bentuk badannya. Walaupun memiliki status *body mass index* yang normal, remaja putri sering kali merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya dan merasa bahwa badannya masih dalam kategori berat berlebih. Bahkan ada beberapa remaja putri yang memiliki status gizi *underweight* juga merasa bahwa dirinya memiliki berat badan berlebih. Ketidakpuasan inilah yang mampu memicu perilaku pola makan yang tidak sehat dengan tujuan untuk menurunkan berat badan sehingga dapat diperoleh bentuk badan yang diinginkan. Perilaku makan yang tidak sehat ini dapat mengakibatkan kurangnya asupan beberapa zat gizi yang dapat mengakibatkan meningkatnya resiko terjadinya dismenore. Beberapa zat gizi penting bagi sistem reproduksi remaja diantaranya kalsium dan besi. Zat gizi tersebut bila tidak terpenuhi kebutuhannya dapat meningkatkan resiko kejadian dismenore.<sup>4</sup>

Pola konsumsi pangan adalah susunan jenis serta jumlah pangan yang dikonsumsi oleh seseorang pada waktu tertentu. Rentang nilai pola makan seseorang didasari atas dasar jadwal makanan lengkap (*full meat*) dan makan selingan (*snack*). Makanan

lengkap biasanya dilakukan tiga kali sehari (makan pagi, makan siang, dan makan malam), sedangkan makanan selingan biasa diberikan antara makan pagi dan makan siang dan antara makan malam. Lama makanan dalam lambung tergantung dari sifat dan jenis makanan yang dikonsumsi. Jika umumnya lambung kosong antara 3-4 jam setelah makan. Maka jadwal makan seseorang menyesuaikan dengan kosongnya lambung.<sup>7</sup>

Pada prinsipnya, seseorang dikatakan sudah berperilaku makan sehat jika menu yang dikonsumsi sudah mengandung gizi seimbang. Gizi seimbang ini dapat diperoleh dari beraneka ragam bahan pangan. Kesadaran untuk pola makan yang sehat tersebut sampai saat ini umumnya belum dimiliki oleh para remaja. Makanan cepat saji (*fast food*) ialah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap santap seperti *fried chicken*, hamburger atau pizza. Makanan cepat saji ini mudah diperoleh di pasaran serta memberikan variasi pangan sesuai selera dan daya beli. Namun, kandungan dari *fast food* kurang menjamin kebutuhan gizi yang akan berdampak buruk pada kesehatan termasuk kesehatan sistem reproduksi.<sup>8</sup>

*Junk food* umumnya memberikan sedikit mikronutrien, mengandung banyak lemak dan atau gula serta tinggi energi. Contoh *junk food* antara lain makanan yang mayoritas dijual di gerai *fast food*, makanan ringan seperti biskuit manis dan gurih serta kembang gula.<sup>9</sup> Dalam salah satu studi ini siklus menstruasi yang tidak teratur, gejala dismenore dapat disebabkan oleh konsumsi *junk food* karena jenis makanan ini kekurangan mikronutrien.<sup>10</sup>

Gejala umum yang dialami yaitu kelebihan berat badan, sering mengonsumsi junk food, porsi makan sedikit (diet) untuk menurunkan berat badan dan mereka yang tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur. Meskipun tidak signifikan secara statistik, dismenore lebih sering dialami oleh anak perempuan dalam kelompok kurus dan kelebihan berat badan. Dismenore secara signifikan lebih sering terjadi pada anak perempuan yang sedang diet untuk menurunkan berat badan.<sup>11</sup>

Dismenorea merupakan kondisi seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi, terbagi menjadi 2 jenis yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer dikenal dengan sebutan PMS (*primary dysmenorrhea*) dan tidak memiliki patologi khusus, dialami perempuan remaja pada 6 bulan sampai 2 tahun periode menstruasi. Sedangkan, dismenorea sekunder memiliki penyebab patofisiologi khusus misalnya dengan adanya fibromiyomas dan endometriosis.<sup>12</sup> Istilah dismenore (*dysmenorrhea*) berasal dari bahasa "Greek" yaitu *dys* (gangguan atau nyeri hebat atau abnormalitas), *meno* (bulan) dan *rrhea* yang artinya flow atau aliran. Jadi dismenore adalah nyeri di daerah sekitar panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin.<sup>7</sup>

Dismenore berdampak negatif pada rutinitas sehari-hari wanita, pekerjaan atau pendidikan, tidur, kehidupan sosial, dan kesehatan mental.<sup>13</sup> Kejadian dismenorea pada perempuan di seluruh dunia rata-rata lebih dari 50%. Persentase terjadinya dismenore di dunia sangat tinggi. Turki memiliki angka kejadian dismenorea sebesar 89,5%. Menurut WHO angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi, didapatkan (90%) wanita dari total 1.769.425 jiwa mengalami kejadian dismenorea dengan diantaranya 10 -15% men-

galami dismenorea berat. Angka prevalensi dismenore di Malaysia pada remaja mencapai 62,3%.<sup>3</sup>

Dismenore dibagi menjadi 3 tingkatan yaitu ringan, sedang dan berat. Untuk mengetahui tingkatan derajat nyeri saat menstruasi dapat diukur menggunakan salah satu penilaian seperti skala Numeric Rating Scale (NRS) klien dapat menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Nyeri saat menstruasi dikategorikan sebagai nyeri berat (8-10 pada skala 0-10 poin), sedang (4-7), atau nyeri ringan atau tidak nyeri (0-3).<sup>14</sup> Di Jepang, kejadian ini merupakan faktor ketidakhadiran siswa di sekolah.<sup>15</sup>

Dismenore dapat menyerang pada perempuan yang mengalami haid pada usia berapapun. Tidak ada batasan usia. Hampir semua perempuan sering mengalami rasa tidak nyaman saat haid, biasanya disertai mual, pusing, bahkan pingsan. Jika sudah seperti ini, tentunya nyeri haid tidak boleh dibiarkan begitu saja. Nyeri haid harus diatasi dengan benar.<sup>5</sup> Iskemia yang dikarenakan oleh kurangnya kadar hemoglobin, dapat memicu diproduksinya phospholipid, asam arakhidonat, prostaglandin dan vasopressin. Peningkatan prostaglandin dan vasopressin dapat mengakibatkan arteri mengalami vasokonstriksi dan menyebabkan uterus mengalami iskemia yang dapat memicu diproduksinya prostaglandin semakin banyak sehingga menimbulkan dismenore.<sup>4</sup>

Dismenorea dapat diobati dengan terapi medis dan non medis. Terapi medis biasa dilakukan dengan pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Terapi non medis bisa dilakukan dengan memperbaiki pola hidup seperti mengurangi stres dengan cara rekreasi dan berolahraga secara rutin, karena itu dapat meningkatkan produksi endorfin dan serotonin sebagai hormon penghilang rasa sakit alami tubuh.<sup>12</sup>

Didapatkan 5 penelitian yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi produk olahan susu (sumber kalsium) dengan kejadian dismenorea dan 4 diantaranya mengatakan bahwa mengkonsumsi produk olahan susu dapat menurunkan kejadian dismenore. Hal ini dikarenakan produk olahan susu terdapat kalsium yang berperan dalam kontraksi otot sehingga asupan kalsium yang kurang dapat mengakibatkan spasme otot dan meningkatkan kontraksi otot. Zat besi merupakan komponen pembentuk hemoglobin yang berfungsi untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh termasuk ke uterus.<sup>4</sup>

## 2. Metode

Penelitian Jenis penelitian ini menggunakan studi kepustakaan atau *literature review* dengan metode penelitian deskriptif. Penelusuran artikel publikasi menggunakan *PubMed* dan *Google Scholar*. Metode pencarian untuk mendapatkan jurnal menggunakan kata kunci "hubungan pola makan dengan kejadian dismenore pada remaja" atau "hubungan pola makan dengan dismenore". Kriteria inklusi yang digunakan yaitu menggunakan jurnal hubungan pola makan dengan kejadian dismenore dan kriteria eksklusi yang digunakan yaitu penyebab dismenore pada remaja yang dapat diakses secara *full text*. Peneliti membatasi tahun penerbitan jurnal pada *PubMed* dalam rentang waktu 10 tahun terakhir (2013) dan *Google Scholar* dalam rentang waktu 5 tahun terakhir.

Berdasarkan hasil penelusuran dari PubMed menggunakan pencarian dengan PICO didapat 10 jurnal. Peneliti melakukan skrining jurnal yang sesuai dengan penelitian serta bisa diakses *full text* dan mendapatkan 6 jurnal. Pada *Google Scholar* dengan rentang waktu 5 tahun terakhir didapat jurnal sebanyak 2.710. *Assesment* yang dilakukan berdasarkan kelayakan terhadap kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sebanyak 9 artikel yang bisa digunakan dalam *literature review*. Hasil seleksi artikel studi digambarkan dengan Tabel 1.

### 3. Hasil dan Diskusi

**Tabel 1.** Karakteristik jurnal berdasarkan penulis, judul, tahun, tempat, jenis dan hasil penelitian

No	Penulis jurnal, tahun & judul	Tempat penelitian	Jenis penelitian	Hasil penelitian
1	Latif, S., Naz, S., Ashraf, S., & Jafri, S. A. (2022). Junk food consumption in relation to menstrual abnormalities among adolescent girls: A comparative cross sectional study. <sup>7</sup>	Pakistan	<i>Cross-Sectional Study</i>	Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi snack dan daging beku dengan gangguan menstruasi.
2	Rupa Vani, K., Veena, K. S., Subitha, L., Hemanth Kumar, V. R., & Bupathy, A. (2013). Menstrual abnormalities in school going girls - Are they related to dietary and exercise pattern? <sup>7</sup>	India	<i>Chi-Square dan Fisher's Exact Test</i>	Dismenore secara signifikan lebih sering terjadi pada anak perempuan yang sedang diet untuk menurunkan berat badan (p=0,022).
3	Tadakawa, M., Takeda, T., Monma, Y., Koga, S., & Yaegashi, N. (2016). The prevalence and risk factors of school absenteeism due to premenstrual disorders in Japanese high school students a school-based cross-sectional study. <sup>8</sup>	Japan	Analisis logistik multivariat	Kebiasaan makan dan peningkatan konsumsi makanan ringan asin atau junk food dapat berdampak besar pada kesehatan ginekologi wanita.
4	Sari, D. N., Azijah, I., & Herlina, L. (2023). Hubungan Indeks Masa Tubuh ( IMT ) dan Pola Makan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di SMK PGRI 16 Jakarta. <sup>9</sup>	Jakarta, Indonesia	<i>Chi-Square</i>	Nilai p value= 0.558 (p > 0,05) artinya tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian dismenorea.
5	Damayanti, A. N., Setyoboedi, B., & Fatmaningrum, W. (2022). Correlation Between Dietary Habbits With Severity of Dysmenorrhoea Among Adolescent Girl. <sup>10</sup>	Lumajang, Indonesia	<i>Cross-Sectional</i>	P=0,808 (>p0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara derajat keparahan dismenore dengan frekuensi makan pada remaja putri.
6	Septiyani, T., & Simamora, S. (2022). Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada	Palembang, Indonesia	<i>Chi-Square</i>	Pola makan yang buruk dapat menyebabkan responden menderita dismenorea.

	Wanita. <sup>11</sup>			
7	Suciati, E. Hapsari, W. (2022). <i>Hubungan Pola Makan Dengan Dismenoreha Pada Remaja Putri Di Desa Tanjungsari.</i> <sup>12</sup>	Wonogiri, Indonesia	Cross-Sectional	Pola makan yang tidak baik selama masa remaja dapat mengganggu perkembangan dan kematangan organ reproduksi,
8	Y. Taqiyah, F. Jama, N. (2022). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer. <sup>12</sup>	Makassar, Indonesia	Chi-Square	P:0,001 yang menunjukkan $p < \alpha$ (0,05), hal ini berarti ada hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan yang buruk terhadap kejadian dismenore
9	Irmawati, E., Qariati, N. I., & Widyarni, A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan dismenore	Bandung, Indonesia	Penelitian deskriptif dengan desain korelasional	Pola makan dengan dismenore, hal ini ditunjukkan dengan nilai = $0.113 > 0.05$
10	Aolymat, I., Khasawneh, A. I., & Al-Tamimi, M. (2022). COVID-19-Associated Mental Health Impact on Menstrual Function Aspects: Dysmenorrhea & Premenstrual Syndrome, and Genitourinary Tract Health: A Cross Sectional Study among Jordanian Medical Students.	Jordania	Cross-Sectional Study	Korelasi positif yang signifikan ( $p < 0,05$ ) antara total skor DASS-21, dan subskor depresi, kecemasan, dan stres dengan tingkat keparahan dismenore.
11	Esen, İ., Oğuz, B., & Serin, H. M. (2016). Menstrual characteristics of pubertal girls: A questionnaire-based study in Turkey.	Turkey	Cross-Sectional	Dampak ketidakhadiran siswa di turki Sekitar 32% (261/822) subjek tidak masuk sekolah karena alasan terkait siklus menstruasi.
12	Boylan, S., Hardy, L. L., Drayton, B. A., Grunseit, A., & Mihrshahi, S. (2017). Assessing junk food consumption among Australian children: trends and associated characteristics from a cross-sectional study.	Australia	Cross-Sectional	Anak-anak yang mengalami kerugian sosial ekonomi memiliki kualitas makanan yang lebih rendah dan asupan junk food dan minuman yang lebih tinggi.
13	Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung.	Bandung, Indonesia	Cross-Sectional	P-value 0,01 yang berarti terdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore.
14	Savitri, N. P. W. (2019). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Siswi SMP Negeri 2 Sawan.	Bali, Indonesia	Penelitian korelasional dengan	Nilai $p=0,005$ , maka terdapat hubungan antara usia menarche dengan kejadian

---

		teknik <i>Simple Random Sampling</i>	dismenore
15	Mouliza, N. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019.	Medan, Indonesia <i>Cross-Sectional</i>	P= 0,045 terdapat hubungan usia menarche dengan dismenore.

---

Menurut 10 bahwa di antara semua kategori makanan *junk food* tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi snack dan daging beku dengan gangguan menstruasi. Namun hubungan konsumsi daging beku dengan gangguan menstruasi perlu diteliti lebih lanjut.

Menurut 11 menunjukkan hubungan antara masalah menstruasi dan faktor gaya hidup. Gangguan menstruasi secara signifikan lebih umum di antara anak perempuan yang kelebihan berat badan, pada anak perempuan yang makan junk food terus menerus, porsi makan lebih sedikit (diet) untuk menurunkan berat badan dan mereka yang tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur. Meskipun tidak signifikan secara statistik, dismenore lebih sering dialami oleh anak perempuan dalam kelompok kurus dan kelebihan berat badan. Dismenore secara signifikan lebih sering terjadi pada anak perempuan yang sedang diet untuk menurunkan berat badan ( $p=0,022$ ).

Menurut 15 . Kebiasaan mengkonsumsi snack lebih sering terjadi selama beberapa dekade terakhir di Jepang, dan generasi yang lebih muda mengkonsumsi makanan ringan asin dan junk food dalam jumlah yang lebih besar daripada generasi yang lebih tua. Hasil dari penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran bahwa kebiasaan makan dan peningkatan konsumsi makanan ringan asin atau junk food dapat berdampak besar pada kesehatan ginekologi wanita.

Menurut 3 kejadian Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p$  value= 0.558 ( $p > 0,05$ ) artinya tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian dismenorea. Menurut 4 hasil uji statistik Chi-Square didapatkan signifikansi sebesar  $p=0,808$  ( $>p0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara derajat keparahan dismenore dengan frekuensi makan pada remaja putri.

Menurut 12 Pada penelitian ini sedikit sekali responden yang menjawab bahwa pola makannya tergolong baik. Dalam situasi yang serba cepat, serba praktis dan tersedianya jenis makanan enak yang kurang seimbang saat ini, sangat mempengaruhi kebiasaan seseorang, termasuk remaja putri. Pola makan yang buruk dapat menyebabkan responden menderita dismenorea.

Menurut 7 Hasil penelitiannya bahwa tidak ada remaja putri yang mengalami pola makan baik, dan sebanyak 13 remaja putri mengalami pola makan yang buruk sebesar 72,2%, sedangkan 27,8 % atau 5 remaja putri lainnya masih merasa cukup baik dalam mengatur pola makannya. Dan dapat dikatakan bahwa remaja putri yang pola makannya kurang baik mempengaruhi gejala dismenorhea, sehingga kondisi badan akan semakin memburuk.

Menurut 6 Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji statistik Chi-Square maka diperoleh nilai  $p: 0,001$  yang menunjukkan  $p < \alpha (0,05)$ , hal ini berarti ada hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan yang buruk terhadap kejadian dismenore. Menurut 5 uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan dismenore, hal ini ditunjukkan dengan nilai  $r = 0,113 > 0,05$ . Menurut 13 . Uji korelasi menunjukkan korelasi positif yang signifikan ( $p < 0,05$ ) antara total skor DASS-21, dan subskor depresi, kecemasan, dan stres dengan tingkat keparahan dismenore.

Menurut 14 dampak ketidakhadiran siswa di Turki Sekitar 32% (261/822) subjek tidak masuk sekolah karena alasan terkait siklus menstruasi. Menstruasi menyebabkan 1 hari absen untuk sebagian besar anak perempuan (78,1%), tetapi 2- (17,4%) dan 3 hari absen (4,5%) masing-masing pada 17,4% dan 4,5% subjek. Penyebab absen sekolah adalah nyeri pada 88,2%, perdarahan hebat pada 4,9%, dan mual pada 2,3% subjek. Menurut 9 perilaku konsumsi *junk food* dengan sosial ekonomi: anak-anak yang mengalami kerugian sosial ekonomi memiliki kualitas makanan yang lebih rendah dan asupan *junk food* dan minuman yang lebih tinggi.

Menurut 2 Hasil ini menunjukkan (66,7%) sebanyak 78 siswi yang mengalami dismenore dengan riwayat dismenore pada keluarganya. Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* 0,01 yang berarti terdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore. Hasil analisis statistik dengan menggunakan perhitungan uji chi-square dieproleh nilai *p-value* 0,03 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore. Berdasarkan hasil analisis nilai *p value* 0,01. Nilai ini lebih kecil dari taraf signifikan 0,05, yang menunjukkan adanya hubungan antara status nutrisi dengan kejadian dismenore

Menurut 8 Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai  $p=0,005$ , maka terdapat hubungan antara usia menarche dengan kejadian dismenore dengan tingkat korelasi rendah ( $r = 0,341$ ). Menurut 1 Hasil *Chi-Square* diperoleh nilai  $p = 0,045$ . Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan usia menarche dengan dismenore. Hasil *Chi-Square* diperoleh nilai  $p = 0,009$ . Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan riwayat keluarga dengan dismenore

#### 4. Kesimpulan

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa pola makan dapat mempengaruhi terjadinya dismenore. Hasil dari *literature review* menyebutkan bahwa pola makan yang buruk dapat menyebabkan dismenore dan adapula yang tidak terjadi karena status gizinya tergolong baik. Selain itu, *literature review* ini memiliki faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya dismenore pada remaja.

#### Referensi

1. Mouliza N. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2020;20(2):545.

2. Hayati S, Agustin S, Maidartati. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *J Keperawatan BSI* [Internet]. 2020;VIII(1):132–42. Available from: <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>
3. Sari DN, Azijah I, Herlina L. Hubungan Indeks Masa Tubuh ( IMT ) dan Pola Makan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di SMK PGRI 16 Jakarta. 2023;13(1):71–8.
4. Damayanti AN, Setyoboedi B, Fatmaningrum W. Correlation Between Dietary Habbits With Severity of Dysmenorrhea Among Adolescent Girl. *Indones Midwifery Heal Sci J*. 2022;6(1):83–95.
5. Irmawati E, Qariati NI, Widyarni A. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian. *Kesehat Masy*. 2020;28(2):4–9.
6. Y. Taqiyah, F. Jama N. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer. *J Kesehat*. 2022;17(1):41.
7. Suciati, E. Hapsari W. Hubungan Pola Makan dengan Dismenorhea Pada Remaja Putri di Desa Tanjungsari. 2022;10(1):1–52.
8. Savitri NPW. Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Siswi SMP Negeri 2 Sawan. *J Pendid Biol Undiksha*. 2019;6(2):93–102.
9. Boylan S, Hardy LL, Drayton BA, Grunseit A, Mhrshahi S. Assessing junk food consumption among Australian children-trends and associated characteristics from a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2017;17(1):1–9.
10. Latif S, Naz S, Ashraf S, Jafri SA. Junk food consumption in relation to menstrual abnormalities among adolescent girls: A comparative cross sectional study. *Pakistan J Med Sci*. 2022;38(8):2307–12.
11. Rupa Vani K, Veena KS, Subitha L, Hemanth Kumar VR, Bupathy A. Menstrual abnormalities in school going girls - Are they related to dietary and exercise pattern? *J Clin Diagnostic Res*. 2013;7(11):2537–40.
12. Septiyani T, Simamora S. Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Wanita. *AgriHealth J Agri-food, Nutr Public Heal*. 2022;2(2):88.
13. Aolymat I, Khasawneh AI, Al-Tamimi M. COVID-19-Associated Mental Health Impact on Menstrual Function Aspects: Dysmenorrhea & Premenstrual Syndrome, and Genitourinary Tract Health: A Cross Sectional Study among Jordanian Medical Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(3).
14. Esen İ, Oğuz B, Serin HM. Menstrual characteristics of pubertal girls: A questionnaire-based study in Turkey. *JCRPE J Clin Res Pediatr Endocrinol*. 2016;8(2):192–6.
15. Tadakawa M, Takeda T, Monma Y, Koga S, Yaegashi N. The prevalence and risk factors of school absenteeism due to premenstrual disorders in Japanese high school students — a school-based cross-sectional study. *Biopsychosoc Med* [Internet]. 2016;1–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1186/s13030-016-0067-3>