

Gambaran Umum Asupan Gizi Remaja Perempuan Terhadap Peningkatan Fenomena Terjadinya Dismenore Primer

General Description of Nutritional Intake of Adolescent Girls on Increasing the Phenomenon of Primary Dysmenorrhea

Adinda Kurnia Herlambang¹

Vyrza Aristya Safitriani²

Sabrina Azahra³

Dhiya Iman Aziza⁴

Chahya Kharin Herbawani⁵

Program Studi Kesehatan Masyarakat
Program Sarjana/Fakultas Ilmu
Kesehatan Masyarakat, Universitas
Pembangunan Nasional "Veteran"
Jakarta, Depok, Jawa Barat, Indonesia

*email:

2210713050@mahasiswa.upnvj.ac.id

Abstrak

Dismenore atau yang lebih dikenal dengan nyeri saat menstruasi sampai saat ini prevalensinya masih cukup tinggi, khususnya dismenore primer. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran hubungan antara dismenore primer dan status gizi. Penelitian ini menggunakan metode systematic review dan didapat sepuluh artikel. Dengan menggunakan metode PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses) dalam proses pengumpulan artikel penelitian. Selain itu, pencarian artikel penelitian yang relevan menggunakan tiga database yaitu Google Scholar, PubMed dan ResearchGate. Artikel yang dipilih berdasarkan periode publikasi dalam rentang 5 tahun terakhir (2019-2024), populasi target remaja perempuan, serta berbahasa Indonesia dan Inggris. Simpulan yang didapat yaitu menyatakan bahwa status gizi dapat memicu dismenore primer. Remaja dengan status gizi baik akan kecil kemungkinan mengalami dismenore. Makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh remaja juga dapat memicu dismenore primer. Makanan tersebut seperti junk food, kafein dan alkohol. Perilaku tidak sehat seperti melewatkan sarapan, kurangnya kesadaran serta pengetahuan akan pentingnya pola makan dan ketersediaan nutrisi yang kurang memadai juga menjadi faktor pemicu dismenore primer. Dalam mencegah dismenore primer, disarankan khususnya remaja perempuan untuk lebih memperhatikan status gizinya. Seperti tidak melewatkan sarapan, mengurangi makanan junk food, kafein dan lebih memperhatikan pola makan serta jajanan yang dibeli.

Kata Kunci:

Dismenore Primer
Remaja Perempuan
Status Gizi

Keywords:

Adolescent Girls
Nutritional Status
Primary Dysmenorrhea

Abstract

Dysmenorrhea or what is better known as pain during menstruation, to date, the prevalence is still quite high, especially primary dysmenorrhea. Therefore, this research was conducted to determine the relationship between primary dysmenorrhea and nutritional status. This research used a systematic review method and obtained ten articles. By using the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses) method in the process of collecting research articles. In addition, searching for relevant research articles uses three databases, namely Google Scholar, PubMed and ResearchGate. The articles selected were based on the publication period in the last 5 years (2019-2024), the target population of female teenagers, and in Indonesian and English. The conclusion obtained states that nutritional status can trigger primary dysmenorrhea. Adolescents with good nutritional status are less likely to experience dysmenorrhea. Food and drinks consumed by teenagers can also trigger primary dysmenorrhea. These foods include junk food, caffeine and alcohol. Unhealthy behavior such as skipping breakfast, lack of awareness and knowledge of the importance of diet and inadequate nutritional availability are also factors that trigger primary dysmenorrhea. In preventing primary dysmenorrhea, it is recommended that adolescent girls especially pay more attention to their nutritional status. Such as not skipping breakfast, reducing junk food, caffeine and paying more attention to your diet and the snacks you buy.



PENDAHULUAN

Hal yang paling mendasar dalam menjaga kesehatan, khususnya pada perempuan adalah dengan memperhatikan pola makan dan nutrisi yang dikonsumsi setiap hari. Pemenuhan nutrisi telah memegang peran penting dalam menjaga manajemen kesehatan diri untuk mencegah terserang penyakit (Ciebiera et al., 2021). Sehingga kenaikan angka kejadian penyakit yang dapat dicegah bila asupan makanan terjaga bisa semakin diminimalisir. Salah satu contoh dampak yang akan terjadi bila pola makan dan nutrisi tidak dijaga dengan baik adalah terjadinya peningkatan peluang remaja perempuan untuk mengalami dismenore (Lail, 2019).

Pada umumnya perempuan usia subur yang tidak memiliki masalah pada kesehatannya pasti akan mengalami tahap menstruasi. Menstruasi yang dialami setiap individu akan berbeda-beda, ada individu yang mengalami dismenore dan bahkan ada juga yang tidak mengalami dismenore dan menjalani menstruasi tanpa ada keluhan apapun. Dismenore umumnya digambarkan sebagai nyeri haid berupa nyeri perut bagian bawah, yang memiliki tingkat keparahan dan gejala yang bervariasi (Ciebiera et al., 2021). Hal ini merupakan masalah ginekologi yang sangat umum dan dapat berdampak negatif terhadap kehidupan pasien (Nagy et al., 2024). Salah satu dampak negatif yang terjadi tersebut adalah penurunan kualitas hidup sehingga membuat aktivitas sosial remaja perempuan terhambat, khususnya apabila disertai tanda seperti sakit kepala, tidak bertenaga, diare, muntah, mual dan muntah, diare, rasa bosan, dan kram otot.

Dismenore dikelompokkan kedalam dua kategori, primer dan sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi tanpa kelainan anatomi panggul pada wanita. Biasanya akan dihadapi pada usia remaja (17–22 tahun), sedangkan wanita dewasa lebih sering mengeluhkan terkait dismenore sekunder yang juga bersangkutan dengan kelainan anatomi pelvis seperti endometriosis, tumor fibroid, adenomiosis, kista (Fen

Tih et al., 2017). Pada intinya individu yang mengalami dismenore akan merasakan sakit di perut bagian bawah dengan tingkat keparahannya akan berbeda-beda. Gejalanya disertai keluhan mual, muntah, pusing, lemas, tidak nafsu makan, kram perut atau bahkan dapat juga menyebabkan pingsan (Ciebiera et al., 2021). Sehingga pada seseorang yang mengalami dismenore pada saat menstruasi akan sangat menghambat kegiatan sehari-harinya dan tidak dapat beraktivitas normal untuk beberapa hari. Laporan menunjukkan bahwa sekitar 1% wanita usia subur melewatkan 1-3 hari jam kerja aktif di setiap bulannya (Bajalan et al., 2019). Selain itu, perempuan yang sedang menstruasi memiliki perubahan suasana hati (Sunarti et al., 2022).

Prevalensi angka kejadian dismenore di dunia masih terbilang cukup besar. Data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Diperkirakan hampir 90% wanita Amerika Serikat mengalami dismenore, 10-15% diantaranya menderita dismenore berat yang berpotensi menghambat tingkat produktivitas mereka secara total. (WHO, 2019). Pada tahun 2018 prevalensi angka kejadian di Indonesia juga masih cukup tinggi, prevalensi menunjukan 60-70% wanita di Indonesia mengalami dismenore. 54,89% diantaranya mengalami dismenore tipe primer, sedangkan sisanya yaitu 45,11% masuk kedalam katagore dismenore tipe sekunder (Kemenkes RI, 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan reproduksi dapat berasal dari berbagai aspek, termasuk nutrisi yang cukup dan seimbang. Sebagai contoh, rendahnya kadar Vit D dapat meningkatkan dismenore primer dengan meningkatkan produksi prostaglandin atau mengurangi penyerapan kalsium di usus (Abdi et al., 2021). Dalam beberapa penelitian juga ditemukan faktor-faktor yang berpengaruh signifikan terhadap kejadian dismenore primer pada remaja seperti terlalu sering mengkonsumsi makanan cepat saji, perilaku sarapan sehingga apabila seseorang melewatkan sarapan

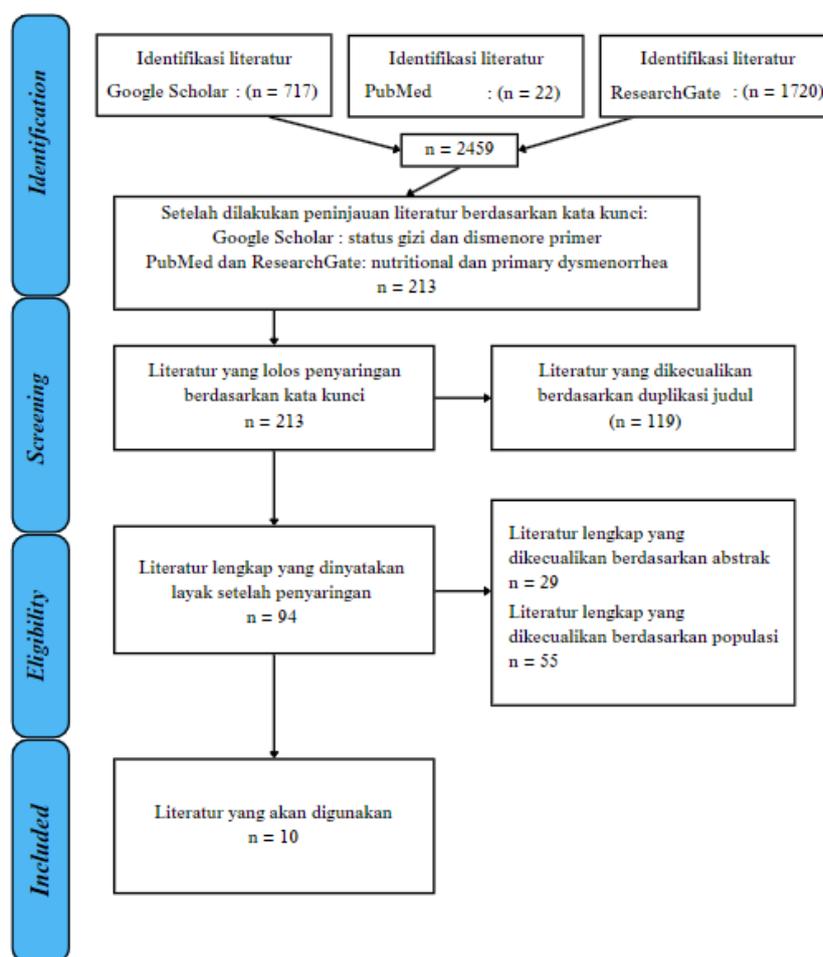
pagi maka akan beresiko mengalami dismenore (Thania et al., 2023). Dari hasil uraian tersebut, tujuan penulisan yaitu untuk memberikan gambaran asupan gizi remaja perempuan terhadap kejadian dismenore primer, serta mengetahui kaitan asupan gizi dan tingkat keparahan dismenore primer yang diderita remaja perempuan melalui systematic review dengan sumber jurnal dan artikel-artikel ilmiah.

METODOLOGI

Penulisan ilmiah ini menggunakan tinjauan sistematis (juga dikenal sebagai tinjauan sistematis) dengan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses*) dilakukan dengan sistematis dan sesuai dengan tahapan penelitian yang tepat. Tahapan penelitian tersebut meliputi menyusun 1) Background and Purpose, 2) Research Question, 3) Searching for

the literature, 4) Selection Criteria, 5) Practical Screen, 6) Quality Checklist and Procedures, 7) Data Extraction Strategy, 8) Data Synthesis Strategy.

Artikel penelitian yang relevan dengan topik penelitian ini didapatkan dari database Google Scholar, Pubmed, dan ResearchGate dengan menggunakan kata kunci utama “status gizi”, “dismenore primer”, “nutritional” dan “primary dysmenorrhea”. Populasi penelitian berasal dari terbitan artikel dalam jurnal nasional dan internasional terkait hubungan antara asupan gizi remaja perempuan dan peningkatan kasus dismenore primer. Dalam penelitian ini, kriteria sampel yang termasuk meliputi: 1) Artikel yang membahas hubungan asupan gizi remaja perempuan terhadap peningkatan fenomena terjadinya dismenore primer, 2) Publikasi artikel dalam rentang 5 tahun terakhir (2019-2024), 3) Berbahasa Indonesia dan Inggris, dan 4) Artikel ilmiah dengan sasaran remaja perempuan.



Gambar I. Alur Pencarian Artikel dengan metode PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tinjauan sistematis yang dilakukan serta diidentifikasi pada 213 artikel, didapat sejumlah 205 artikel dikecualikan karena tidak memenuhi kriteria yang sudah ditetapkan. Seperti tahun penerbitan, topik

pembahasan, bahasa, populasi, dan hasil. Sehingga, hasil akhir didapat 10 artikel yang akan digunakan sebagai rujukan dan memenuhi kriteria. Artikel tersebut berasal dari berbagai negara termasuk Indonesia, Turkey, Arab Saudi, dan China.

Tabel I. Hasil Review Artikel

Penulis Tahun	Tempat	Judul	Metode	Hasil
(Aktaş et al., 2023)	Türkiye	The Relationships Between Primary Dysmenorrhea with Body Mass Index and Nutritional Habits in Young Women	Cross-Sectional	Primer dismenore lebih umum terjadi pada wanita muda yang lajang dibanding yang menikah dengan usia rata-rata 20,84 tahun. Wanita yang mengalami dismenore primer cenderung mengkonsumsi makan yang tidak bergizi seperti minuman bersoda dan makanan cepat saji. Sehingga perempuan muda dalam kelompok risiko tinggi memiliki risiko dismenore primer 1,18 kali lebih tinggi dibandingkan perempuan muda dengan kelompok risiko ringan dan sedang.
(Anggreni et al., 2023)	Indonesia	Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur dan Status Gizi terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri	Cross-Sectional	Terdapat 35 siswi yang mengalami dismenore dan terdapat hubungan antara Status Gizi dan siklus menstruasi dengan Dismenore. Selain itu, responden dengan status gizi baik berisiko lebih rendah 52,500 kali dibandingkan dengan status gizi buruk.
(Genius Wulandariy et al., 2023)	Indonesia	HUBUNGAN NILAI STATUS GIZI DENGAN NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI I PASIRIAN LUMAJANG	Cross-Sectional	Status gizi tidak normal yang terjadi pada 40 remaja putri memiliki peluang lebih besar untuk mengalami dismenore sebanyak 2,87 kali dibandingkan remaja putri lainnya dengan status gizi normal pada sekolah yang sama. Kekurangan gizi dapat mempengaruhi ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen sehingga produksi prostaglandin F _{2α} meningkat.
(Hashim et al., 2020)	Arab Saudi	Prevalence of primary dysmenorrhea and its effect on the quality of life amongst female medical students at King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia	Cross-sectional	Pada penelitian terdapat 80% mengalami Dismenore Primer. Pada penelitian didapat hasil kebiasaan minum minuman kafein memiliki hubungan yang signifikan dengan dismenore primer. Sehingga berdampak buruk pada kualitas hidup dan prestasi.
(Hu et al., 2020)	Cina	Prevalence and Risk Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Chinese Female University Students: A Cross-sectional Study. Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology	Cross-sectional	Pada penelitian disebutkan beberapa faktor penyebab dismenore primer. Diantaranya seperti berat badan rendah, melewatkan sarapan, sering mengkonsumsi kafein, dan pernah mengkonsumsi alkohol.
(Huda et al., 2020)	Indonesia	Hubungan Antara Status Gizi, Usia Menarche dengan Kejadian Dysmenorrhea Primer pada Remaja Putri di SMPN 3 Jember	Cross-Sectional	Pada mayoritas responden remaja perempuan (15-17 tahun), ditemukan adanya hubungan antara dysmenorrhea primer dengan faktor genetik atau riwayat keluarga yang sama, status gizi, siklus menstruasi, usia menarche, dan aktivitas fisik. Faktor yang paling mempengaruhi adalah faktor genetik.
(Indrawati, 2022)	Indonesia	HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, KALSIMUM, MAGNESIUM DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN	Cross-Sectional	Kejadian dismenore primer pada siswi SMAN 9 Surabaya memiliki korelasi signifikan dengan asupan lemak, kalsium, magnesium, dan status gizi. Hasil menunjukkan bahwa 72% responden

		DISMENOREA PRIMER PADA SISWI SMAN 9 SURABAYA		dengan asupan lemak tinggi mengalami dismenore, sementara hanya 30% responden dengan asupan lemak rendah yang mengalami dismenore. Asupan kalsium dan magnesium yang cukup masing-masing berhubungan dengan penurunan kejadian dismenore sebesar 45% dan 38%. Status gizi yang baik juga menurunkan risiko dismenore sebesar 50%
(Oktaviani et al., 2021)	Indonesia	DISMENORE PRIMER DAN FAKTOR GIZI YANG MEMPENGARUHI PRIMARY DYSMENORRHEA AND FACTOR AFFECT NUTRITION	Cross-Sectional	Hasil penelitian dari 40 responden didapatkan bahwa 64.25% siswi mengalami dismenore primer, dengan 39.3% pada tingkat nyeri 1 dan 6% pada tingkat nyeri 3. Durasi menstruasi normal ditemukan pada 53.6% responden. Konsumsi makanan cepat saji tinggi pada 63.1% siswi, dan sebagian besar memiliki aktivitas fisik sedang. Studi ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan durasi menstruasi memiliki korelasi signifikan dengan jumlah kasus dismenore primer.
(Retno & Amalia, 2023)	Indonesia	HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TERJADINYA DISMENORE PRIMER PADA SISWI KELAS VIII SMP NEGERI 17 KOTA BANDAR LAMPUNG TAHUN 2021	Cross-Sectional	37% dari 100 responden berstatus gizi gemuk mengalami dismenore, sementara 63% tidak mengalami. Pada 69 responden dengan status gizi normal, 8.5% diantaranya mengalami dismenore. Sedangkan pada status gizi kurus, 35.7% dari 14 responden mengalami dismenore dengan sisanya tidak mengalami. Hasil menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara status gizi responden dan kemungkinan mengalami dismenore dengan responden yang mengalami dismenore sebanyak 20 (20,0%) dan responden dengan tidak mengalami dismenore sebanyak 80 (80,0%).
(Amany et al., 2022)	Indonesia	HUBUNGAN STATUS GIZI DAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD) DENGAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMP SWASTA AL-AZHAR MEDAN	Cross-Sectional	Ditemukan 46 siswi (51,11%) yang mengalami dismenore primer memiliki status gizi yang baik. Untuk 5 siswi (5,56%) ditemukantidak mengalami dismenore primer. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan dismenore primer dengan menggunakan metode uji korelasi rank spearman. Koefisien korelasi yang kuat dan positif menunjukkan hubungan yang searah, yaitu dismenore primer lebih sedikit pada remaja putri dengan gizi yang lebih baik.

Banyak faktor yang dapat memicu dismenore pada remaja perempuan dan salah satunya adalah asupan gizi. Faktor asupan gizi yang dimaksud yaitu seperti status gizi, makanan dan minuman yang dikonsumsi serta perilaku tidak sehat lainnya. Berikut dijabarkan hubungan antara asupan gizi dengan dismenore primer.

Status Gizi

Sejumlah penelitian menyebutkan bahwa status gizi memiliki hubungan dengan dismenore primer. Penelitian yang dilakukan di SMA 105 Jakarta pada siswi kelas X juga menunjukkan hubungan yang signifikan. Penelitian tersebut mengasumsikan bahwa kecil kemungkinan remaja berstatus gizi baik mengalami dismenore, sebaliknya pada remaja dengan status gizi kurang dan

lebih jauh lebih rentan mengalami dismenore (Anggreni et al., 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi antara status gizi dan terjadinya dismenore pada siswi SMP. Dismenore ditemukan pada sebagian besar responden yang gemuk, tetapi juga ditemukan pada sebagian besar responden yang kurus. Meskipun status gizi normal tidak menjamin terhindar dari dismenore, faktor-faktor seperti makanan, stres, dan kelelahan juga dapat mempengaruhi terjadinya nyeri haid. Oleh karena itu, meningkatkan status gizi menjadi normal dapat menjadi salah satu upaya pencegahan dismenore pada remaja putri (Retno & Amalia, 2023).

Status gizi pada siswi memiliki status gizi yang beragam. Sebagian besar siswi mendapatkan nutrisi yang baik, tetapi beberapa mengalami dismenore primer. Penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara dismenore primer dan status gizi, jika kondisi gizi remaja perempuan menjadi lebih baik, maka akan lebih sedikit kejadian dismenore primer. Selain itu, penelitian tersebut menjelaskan bahwa kekurangan zat gizi, yang menyebabkan metabolisme yang lebih rendah dalam tubuh, termasuk penurunan hormon gonadotropin, yang mempengaruhi produksi. Selain itu, dismenore primer pada remaja putri juga dapat terjadi pada status gizi berlebih atau obesitas. Ini karena kelebihan jaringan lemak dapat mengganggu metabolisme progesteron dan meningkatkan produksi prostaglandin, yang juga dapat membuat ketidaknyamanan saat menstruasi. Dengan demikian, remaja putri yang mengalami dismenore primer dapat disebabkan oleh status gizi yang buruk, makanan yang tidak sehat atau berlebihan (Amany et al., 2022)

Konsumsi Makanan dan Minuman

Hasil review pada artikel penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan beberapa makanan maupun minuman yang dianggap dapat memicu terjadinya dismenore primer. Pada beberapa penelitian disebutkan bahwa minuman bersoda, *junk food*, dan kopi

berhubungan dengan kejadian dismenore primer. Penelitian yang dilakukan di universitas Türkiye dengan populasi 307 remaja perempuan menunjukkan bahwa kopi, teh, coca cola, makanan cepat saji yang berlebihan, konsumsi makanan berlemak dan kaya gula menjadi faktor risiko penting dismenore primer (Aktaş et al., 2023). Di penelitian pada negara lain yaitu China mengatakan bahwa di antara peserta dengan dismenore primer, 8% pernah mengkonsumsi alkohol dibandingkan dengan 7,4% tanpa dismenore (Hu et al., 2020).

Penelitian statistik di Arab Saudi juga menyebutkan konsumsi kafein berhubungan secara signifikan terhadap terjadinya dismenore primer. Tetapi mekanisme kafein dapat memicu nyeri seperti kram belum diketahui secara pasti dan diperlukan penelitian lebih lanjut. Salah satu mekanisme yang dihipotesiskan adalah efek vasokonstriksi kafein pada pembuluh darah (Hashim et al., 2020). Sejalan dengan penelitian lainnya yang menjelaskan bahwa dismenore primer dapat dipengaruhi oleh factor lain. Faktor tersebut adalah konsumsi makanan dan minuman yang kurang benar pada remaja yaitu konsumsi *junk food*, teh, kopi, minuman bersoda, coklat yang mengandung kafein (Fitria et al., 2023).

Penelitian oleh Indrawati (2022) di SMAN 9 Surabaya, menemukan bahwa ada korelasi signifikan antara kejadian dismenore dan asupan lemak, kalsium, dan magnesium. Studi menunjukkan bahwa asupan lemak siswi yang tinggi terkait dengan lebih banyak kasus dismenore yang sedang hingga berat. Spasme otot rahim dan gejala menstruasi seperti mual, muntah, dan sakit kepala disebabkan oleh pelepasan prostaglandin yang disebabkan oleh asupan lemak tak jenuh (PUFA) (Fahimah et al., 2017). Sebaliknya, konsumsi tinggi kalsium dan magnesium dikaitkan dengan nyeri menstruasi yang lebih ringan atau tidak ada dismenore sama sekali. Kalsium membantu mengontrol aktivitas neuromuskuler dan mengurangi rasa sakit (Abdul-Razzak et al., 2010), dan magnesium membantu otot

uterus bekerja dengan baik dan mencegah kram (Hudson et al., 2007).

Oktaviana et al. 2021 dalam penelitiannya, menemukan bahwa mengonsumsi makanan cepat saji berkontribusi pada peningkatan jumlah kasus dismenore primer pada siswi SMA. Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi di kalangan siswi SMA dikaitkan cenderung lebih sering mengalami dismenore. Asam lemak trans yang berasal dari deep frying dapat ditemukan dalam makanan cepat saji, yang dapat meningkatkan jumlah prostaglandin, yang dapat menyebabkan nyeri haid (Smith, 2012). Masalah ginekologi seperti dismenore dan menstruasi tidak teratur sering dikaitkan dengan konsumsi makanan cepat saji yang merupakan salah satu gaya hidup yang tidak sehat (Oktaviani & Dewi, 2023). Konsumsi *fast food* yang berlebih menunjukkan kecenderungan peningkatan jumlah prostaglandin yang dapat menyebabkan nyeri haid.

Studi menunjukkan bahwa responden lebih kerap mengonsumsi makanan cepat saji daripada makanan lain. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa ada korelasi yang signifikan antara pola konsumsi makanan cepat saji dan jumlah kasus dismenore primer. Remaja putri yang mengalami peningkatan pola konsumsi makanan cepat saji juga mengalami trend peningkatan resiko dismenore primer karena mayoritas lemak trans pada makanan cepat saji memiliki kemampuan untuk merusak membran sel. Dengan demikian, konsumsi makanan cepat saji yang tinggi dapat memperburuk kondisi dismenore primer pada remaja putri (Amany et al., 2022).

Perilaku Tidak Sehat

Banyak perilaku atau kebiasaan tidak sehat yang mungkin sering dilakukan oleh remaja perempuan baik secara sengaja ataupun tidak sengaja. Salah satunya adalah melewatkan sarapan dan kebiasaan merokok. Menurut penelitian di Universitas China, Tiongkok, kebiasaan melewatkan sarapan menjadi salah satu faktor pemicu dismenore primer (Hu et al., 2020). Meskipun

mekanisme yang mendasari efek buruk dari melewatkan sarapan tidak jelas, hal ini mungkin terkait dengan kurangnya asupan makanan tertentu. dan mungkin menyebabkan cacat nutrisi pada tingkat tertentu di pagi hari. Misalnya, rendahnya asupan makanan yang mengandung serat dan produk susu ditemukan berkorelasi terbalik dengan nyeri haid (Hu et al., 2020). Penelitian lain yang dilakukan di SMAN 1 Toboali juga menyebutkan siswi yang melewatkan sarapan dua kali lebih berisiko menderita nyeri dismenore berat, dibandingkan siswa yang tidak melewatkan sarapan (Halim et al., 2024). Penemuan ini juga sejalan dengan penelitian di Ethiopia remaja yang melewatkan sarapan pagi berpeluang mengalami dismenore primer 1,62 kali lebih besar dibandingkan dengan remaja yang sarapan (Mammo et al., 2022).

Terdapat beberapa perilaku atau kebiasaan tidak sehat yaitu kurangnya kesadaran akan pentingnya pola makan seimbang (Retno & Amalia, 2023). Hal ini terlihat dari jumlah responden yang mengalami status gizi tidak normal, seperti kurang gizi atau kelebihan gizi, menunjukkan adanya kurangnya kesadaran akan pentingnya pola makan yang seimbang dan ketersediaan nutrisi yang memadai. Selain itu, kurangnya pemahaman tentang dampak kesehatan juga menjadi masalah, terutama terkait hubungan antara gizi yang baik dan masalah kesehatan seperti dismenore. Ada kemungkinan bahwa remaja putri yang mengalami status gizi abnormal tidak menyadari risiko kesehatan reproduksi dirinya sendiri (Retno & Amalia, 2023). Dapat dilihat juga kurangnya tindakan pencegahan yang memadai, ditunjukkan oleh masih tingginya jumlah responden yang mengalami dismenore, terutama di antara mereka yang memiliki status gizi tidak normal. (Retno & Amalia, 2023).

KESIMPULAN

Hasil menunjukkan bahwa remaja perempuan dengan status gizi yang baik cenderung memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami dismenore primer, sedangkan remaja perempuan yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan dan minuman tertentu seperti *junk food*, minuman bersoda, kopi, dan alkohol memiliki risiko yang lebih tinggi untuk terjadinya dismenore. Selain itu, perilaku tidak sehat seperti kebiasaan merokok dan melewatkan sarapan juga memiliki keterkaitan dengan peningkatan risiko dismenore primer pada remaja perempuan. Dengan demikian, meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan yang seimbang, menghindari konsumsi makanan dan minuman yang dapat memicu dismenore, serta mengubah perilaku dapat menjadi langkah yang efektif dalam mengurangi risiko dan keparahan dismenore primer pada remaja perempuan. Penelitian ini diharapkan dapat menguatkan pemahaman secara komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore primer pada remaja perempuan. Untuk itu, terdapat beberapa gap yang direkomendasikan untuk diteliti lebih lanjut yaitu: terkait pengukuran nilai efektivitas intervensi edukasi dalam meningkatkan aktivitas fisik terhadap pencegahan dismenore primer; serta pengembangan strategi pencegahan dan pengobatan dismenore primer yang lebih efektif dengan mempertimbangkan faktor-faktor individual dan sosial budaya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari masih memiliki banyak kekurangan dan hambatan terkait penelitian yang dilakukan yang disebabkan kurangnya kemampuan. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada pihak yang sudah membantu. Khususnya dosen yang sudah membimbing yaitu ibu Dr.. Fajaria Nurcandra, SKM, M.Epid.

REFERENSI

- Abdi, F., Amjadi, M. A., Zaheri, F., & Rahnemaei, F. A. 2021. Role of vitamin D and calcium in the relief of primary dysmenorrhea: a systematic review. *Obstetrics and Gynecology Science*, 64(1), 13–26. <https://doi.org/10.5468/OGS.20205>
- Abdul-Razzak, K. K., Ayoub, N. M., Abu-Taleb, A. A., & Obeidat, B. A. 2010. Influence of dietary intake of dairy products on dysmenorrhea. *The Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 36(2), 377–383. <https://doi.org/10.1111/j.1447-0756.2009.01159.x>
- Aktaş, D., Külcü, D. P., & Şahin, E. 2023. The Relationships Between Primary Dysmenorrhea with Body Mass Index and Nutritional Habits in Young Women. *Journal of Education and Research in Nursing*, 143–149. <https://doi.org/10.14744/jern.2021.93151>
- Amany, F. Z., Ampera, D., Emilia, E., Mutiara, E., & Juliarti. 2022. HUBUNGAN STATUS GIZI DAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD) DENGAN DISMENOEA PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMP SWASTA AL-AZHAR MEDAN. *Sport and Nutrition Journal*, 4(2), 15–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/spnj.v4i2.58311>
- Anggreni, M. K., Wilantika, & Novita, A. 2023. Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur dan Status Gizi terhadap Disminore Primer pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*. <https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jiki.v13i01.2729>
- Bajalan, Z., Alimoradi, Z., & Moafi, F. 2019). Nutrition as a potential factor of primary dysmenorrhea: A systematic review of observational studies. *Gynecologic and Obstetric Investigation*, Vol. 84, pp. 209–224. S. Karger AG. <https://doi.org/10.1159/000495408>
- Ciebiera, M., Esfandyari, S., Siblini, H., Prince, L., Elkafas, H., Wojtyła, C., ... Ali, M. 2021. Nutrition in gynecological diseases: Current perspectives. *Nutrients*, Vol. 13. MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/nu13041178>
- Fahimah, Margawati, A., & Fitranti, D. Y. 2017. HUBUNGAN KONSUMSI ASAM LEMAK OMEGA-3, AKTIVITAS FISIK DAN PERSEN LEMAK TUBUH DENGAN TINGKAT DISMENOEA PADA REMAJA. *Journal Of Nutrition College*, 6(4), 268–276. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jnc.v6i4.18249>

- Fen Tih, F. T., Azaria, C., Gunadi, J. W., Rumanti, R. T., Susanto, A. T., Santoso, A. A., & Evitasari, F. T. 2017. Efek Konsumsi Suplemen Kalsium dan Magnesium terhadap Dismenore Primer dan Sindrom Premenstruasi pada Perempuan Usia 19–23 Tahun. *Global Medical & Health Communication (GMHC)*, 5(3), 159. <https://doi.org/10.29313/gmhc.v5i3.2161>
- Fitria, Ningtyas, L. N., & Nursyarofah, N. 2023. Edukasi Gizi Pengaturan Pola Makan dan Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Gangguan Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(1), 20. <https://doi.org/10.24853/jaras.l.1.20-26>
- Halim, H., Kuswati, & Hidayani. 2024. HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU MELEWATKAN SARAPAN PAGI DENGAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 TOBOALI TAHUN 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(7), 2552–2563. <https://doi.org/https://doi.org/10.55681/sentri.v2i7.1170>
- Hashim, R. T., Alkhalifah, S. S., Alsalman, A. A., Alfariis, D. M., Alhussaini, M. A., Qasim, R. S., & Shaik, S. A. 2020. Prevalence of primary dysmenorrhea and its effect on the quality of life amongst female medical students at King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia. *Saudi Medical Journal*, 41(3), 283–289. <https://doi.org/10.15537/smj.2020.3.24988>
- Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. 2020. Prevalence and Risk Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Chinese Female University Students: A Cross-sectional Study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(1), 15–22. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.09.004>
- Huda, A. I., Ningtyias, F. W., & Sulistiyani. 2020. Hubungan Antara Status Gizi, Usia Menarche dengan Kejadian Dysmenorrhea Primer pada Remaja Putri di SMPN 3 Jember. *E-Journal Pustaka Kesehatan (PK)*, 8, 123–130. <https://doi.org/https://doi.org/10.19184/pk.v8i2.12007>
- Indrawati, A. 2022. HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, KALSIMUM, MAGNESIUM DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PRIMER PADA SISWI SMAN 9 SURABAYA. *Jurnal Gizi UNESA*, 02.
- Kemenkes RI. 2019. Angka Kejadian Disminorea Di Indonesia.
- Lail, N. H. 2019. Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Disminorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(2), 92. <https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jiki.v9i02.225>
- Mammo, M., Alemayehu, M., & Ambaw, G. 2022. Prevalence of Primary Dysmenorrhea, Its Intensity and Associated Factors Among Female Students at High Schools of Wolaita Zone, Southern Ethiopia: Cross-Sectional Study Design. *International Journal of Women's Health*, 14, 1569–1577. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S384275>
- Nagy, H., Carlson, K., & Khan, M. A. 2024. Dysmenorrhea.
- Oktaviani, A. D., & Dewi, Z. 2023. DISMENORE PRIMER DAN FAKTOR GIZI YANG MEMPENGARUHI PRIMARY DYSMENORRHEA AND FACTOR AFFECT NUTRITION. *Jurnal GIZIDO*, 13(2), 85–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.47718/gizi.v13i2%20November.1381>
- Retno, S. N., & Amalia, R. 2023. HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TERJADINYA DISMENORE PRIMER PADA SISWI KELAS VIII SMP NEGERI 17 KOTA BANDAR LAMPUNG TAHUN 2021. *Jurnal Bidan Mandira Cendikia*, 2(1), 12–18. Retrieved from <https://journal-mandiracendikia.com/jbmc>
- Smith, A. F. 2012. *Fast Food and Junk Food: An Encyclopedia of What We Love to Eat* (1st ed.). Bloomsbury Publishing.
- Hudson, M. S. Leo., Pukazhselvan, D., Sheeja, G. Irene., & Srivastava, O. N. 2007. Studies on synthesis and dehydrogenation behavior of magnesium alanate and magnesium–sodium alanate mixture. *International Journal of Hydrogen Energy*, 32(18), 4933–4938. <https://doi.org/10.1016/j.ijhydene.2007.07.068>
- Sunarti, N. T. S., & Winarsih. 2022. SELF-CARE EDUCATION MASA MENSTRUASI PADA REMAJA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 2(3), 6. <https://doi.org/https://doi.org/10.36656/jpmph.v2i3.840>
- Thania, W. F., Arumsari, I., & Aini, R. N. 2023. Konsumsi Makanan Cepat Saji berhubungan dengan Dismenore Primer pada Remaja di Wilayah Urban. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(1), 37. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.37-45>
- WHO. 2019. Data Angka Kejadian Disminorea.
- Wulandari, V. G., Ermawati, I., & Sary, Y. N. E. 2023. HUBUNGAN NILAI STATUS GIZI DENGAN NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI 1 PASIRIAN LUMAJANG. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(4).

<https://doi.org/https://doi.org/10.36089/job.v15i4.1458>