

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND DIET WITH THE INCIDENCE OF DYSMENORRHEA IN YOUNG WOMEN

Anggun Tri Oktami¹, Septiwiarsi², Risky Fitri Andini³

Corresponden Email: Septiwiarsi.midwife@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan : Di Indonesia, juga prevalensi dismenore sebesar 64,25%, terdapat 60% hingga 75% remaja putri mengalami dismenore primer, di mana tiga perempat mengalami nyeri ringan hingga berat dan sisanya mengalami nyeri dismenore tingkat berat. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode desain analitik, teknik cross sectional, populasi 229 responden, sampel penelitian ini 45 responden. teknik pengambilan sampel accidental, data yang diambil primer dengan menggunakan kuesioner. **Hasil :** ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore dengan nilai $p= 0,000 < 0,05$. artinya tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian dismenore dengan karbohidrat $p= 0,323 > 0,05$, nilai protein $p= 0,413 > 0,05$, nilai lemak $p= 0,445 > 0,05$, nilai makanan jadi $p= 0,776 > 0,05$ dan nilai serat $p= 0,345 > 0,05$. **Kesimpulan :** Terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore, tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian dismenore. Disarankan pihak sekolah dan orang tua meningkatkan pengawasan, serta memberikan perhatian anak remaja serta meningkatkan pengetahuan tentang status gizi.

Kata kunci : status gizi, pola makan, dismenore, remaja.

Abstract

Introduction: In Indonesia, also the prevalence of dysmenorrhea is 64.25%, there are 60% to 75% of young women experiencing primary dysmenorrhea, of which three-quarters experience mild to severe pain and the rest experience severe dysmenorrhea pain. **Method:** This study used analytical design method, cross sectional technique, population of 229 respondents, this study sample was 45 respondents. Accidental sampling technique, data taken primary using questionnaires. **Result:** there is a relationship between nutritional status and the incidence of dysmenorrhea with a value of $p = 0.000 < 0.05$. This means that there is no relationship between diet and dysmenorrhea incidence with carbohydrates $P= 0.323 > 0.05$, protein value $p= 0.413 > 0.05$, fat value $p= 0.445 > 0.05$, finished food value $p= 0.776 > 0.05$ and fiber value $p= 0.345 > 0.05$. **Conclusion:** There is a relationship between nutritional status and the incidence of dysmenorrhea, there is no relationship between diet and dysmenorrhea events. It recommended that schools and parents increase supervision, provide attention adolescents increase knowledge about nutritional status.

Keywords : nutritional status, diet, dysmenorrhea, adolescents

Pendahuluan

Menurut World Health Organization (WHO) dalam penelitian Sulistyorini (2017), Angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 –81%. Rata-rata di negara-negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada remaja wanita, yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore berat. Di Amerika Serikat, dismenore diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri. Selain itu, juga dilakukan survey pada 113 wanita Amerika Serikat dan dinyatakan prevalensi sebanyak 29-44%, paling banyak pada usia 18-45 tahun (Sulistyorini, 2017).

Di Indonesia sendiri angka kejadian dismenore tercatat 64,25% dari jumlah kaum perempuan di Indonesia mengalami dismenore dengan variasi 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder. Rezhela Lintang Ginanjarsari 1, and Dwiana Estiwidani 2, and Heni Puji (Widyanthi et al., 2021). Di Indonesia, juga prevalensi dismenore sebesar 64,25%, terdapat 60% hingga 75% remaja putri mengalami dismenore primer, di mana tiga perempat mengalami nyeri ringan hingga berat dan sisanya mengalami nyeri dismenore tingkat berat. Dismenore mempengaruhi lebih dari 50% wanita dan menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya pada sekitar 10% dari wanita tersebut sehingga memerlukan waktu untuk istirahat (Widyanthi et al., 2021).

Menurut (Agustin, 2021). diketahui bahwa prevalensi kejadian dismenore di Jawa Barat sebesar 54,9% dan di Kabupaten Bekasi mencapai 63,2%.

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenorea adalah status gizi. Status gizi remaja wanita sangat mempengaruhi terjadinya menstruasi, adanya keluhan-keluhan

selama menstruasi maupun lamanya hari menstruasi. Tetapi pada beberapa remaja keluhan-keluhan tersebut tidak dirasakan, hal ini dipengaruhi oleh nutrisi yang adekuat yang biasa dikonsumsi, selain olahraga yang teratur. Status gizi merupakan salah satu faktor resiko terjadinya dismenore primer, status gizi yang rendah (*underweight*) dapat diakibatkan karena asupan makanan yang kurang, termasuk zat besi yang dapat menimbulkan anemia. (Rahmadhani & Widayati, 2019).

Status gizi yang tidak normal diakibatkan oleh ketidakseimbangan antara asupan zat gizi yang dikonsumsi dengan kebutuhan individu. Status gizi yang tidak normal dapat mempengaruhi siklus menstruasi seseorang. Status gizi dapat menggambarkan persen lemak tubuh seseorang. Persen lemak tubuh tersebut berpengaruh terhadap produksi hormon esterogen. Hormon esterogen tersebut merupakan hormon yang mengatur siklus menstruasi sehingga dapat mempengaruhi siklus menstruasi seseorang. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan menstruasi seperti dismenorea, lama dan jumlah darah haid, siklus menstruasi yang tidak teratur, dan gangguan lainnya⁴. Jarak hari pertama menstruasi hingga datangnya menstruasi pada periode berikutnya disebut siklus menstruasi. Siklus menstruasi normal berada dalam kisaran 21 – 35 hari dan siklus menstruasi rata-rata terjadi selama 28 hari. Macam-macam gangguan siklus menstruasi yaitu polimenore, oligomenore dan amenore. Sebesar 60,2% dari 108 remaja mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan siklus menstruasi yang tidak normal diantaranya yaitu stres, konsumsi gizi, merokok, konsumsi obat hormonal dan gangguan endokrin dan status gizi. (Rahmadhani, 2019).

Pada masa pandemi Covid-19 pola makan yang terjadi diseluruh dunia, yaitu sebanyak 52,9% remaja lebih banyak mengkonsumsi makanan junk food selama diberlakukan lockdown sehingga remaja mengalami penambahan berat badan sebesar 19,5%. Serta adanya peningkatan konsumsi junk food sebesar 42,5% dan makanan ringan/cemilan sebanyak 23,5%. Adanya kecemasan di dalam diri remaja sehingga ada ketertarikan untuk mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak (21,2%) dan ada juga remaja yang memang mengakui buah dan sayur tidak menarik bagi mereka sebanyak (56,2%). Peningkatan konsumsi makanan instant seperti indomie dan cemilan makanan ringan, serta waktu makan yang tidak teratur, sehingga beresiko pada kenaikan status gizi (Jennifer L. Wilkins, 2020).

Pola makan yang sering menimbulkan dismenorea adalah pola konsumsi makanan junk food). Kegemaran terhadap junk food disebabkan karena tidak membutuhkan waktu lama dalam pengolahan, mudah didapatkan dan harganya murah dan terjangkau. Sehingga banyak remaja yang lebih suka mengonsumsi makanan junk food dibandingkan makanan yang lainnya. Kandungan asam lemak yang tinggi didalam makanan junk food dapat mengganggu metabolisme progesteron pada fase luteal dari siklus menstruasi yang berakibat dapat menyebabkan timbulnya rasa nyeri saat terjadinya menstruasi atau dismenore (Indahwati, 2022).

Menstruasi merupakan suatu perdarahan yang terjadi karena adanya luruhan dinding bagian dalam dari rahim atau yang disebut dengan endometrium. Perdarahan ini terjadi secara periodik yang mana jarak antar periodik disebut dengan satu siklus menstruasi. Menstruasi dikatakan teratur apabila berjalan tiga kali dengan rentang periodik yang sama setiap bulannya (Nurfadilah et al., 2022)

Dismenorea berasal dari bahasa Yunani yang memiliki arti perdarahan bulanan yang

menyakitkan. Dismenorea adalah rasa kram yang nyeri dari uterus yang terjadi pada saat menstruasi dan menjadi hal yang menyebabkan rasa nyeri panggul dan gangguan menstruasi. Dismenorea dimulai setelah menarche yang akan membaik dengan bertambahnya usia, atau bisa terjadi karena adanya kondisi penyebab yang mendasarinya.(Agustin, 2021).

Dampak dari nyeri haid sangat beragam, diantaranya wanita menjadi tidak bisa berjalan, kesulitan tidur, suasana hati yang buruk, kehilangan kontrasepsi dalam melakukan sesuatu, dan bahkan nyeri haid yang sangat berat bisa membuat wanita memutuskan untuk absen atau istirahat sejenak dari sekolah maupun kerja. Suasana hati yang buruk akibat nyeri haid juga bisa mengakibatkan kecemasan dan depresi pada penderita. Disamping itu nyeri haid juga sering diasosiasikan dengan durasi menstruasi yang lebih lama serta aliran darah menstruasi yang lebih banyak.(Rahmadhani & Widayati, 2019).

Masa remaja merupakan masa perubahan yang dramatis pertumbuhan yang relatif cepat dengan kecepatan yang sama yang terjadi pada anak. Peningkatan pertumbuhan pada remaja disertai dengan perubahan kongnitif, psikososial, maupun tingkah laku yang membutuhkan zat gizi dalam asupan makanan sehari-hari. Makanan merupakan salah satu unsur kebutuhan manusia yang pokok bagi seorang makan dengan urutan gizi yang sangat diperlukan untuk tumbuh dan berkembang, dengan mengkonsumsi makanan yang cukup dan teratur remaja akan tumbuh sehat sehingga akan mencapai gizi yang seimbang. (Aswan, 2022).

Pola makan didefinisikan sebagai perilaku sadar, kolektif, dan berulang seseorang untuk mengkonsumsi makanan sebagai respons dari pengaruh sosial dan budaya (Rivera et al., 2020). Pola makan yang sehat adalah konsumsi makronutrien dengan proposi yang cukup untuk mencukupi kebutuhan energi dan fisiologis. Selain makronutrien pola makan yang sehat juga harus mengandung mikronutrien serta hidrasi yang cukup untuk kebutuhan fisiologis tubuh (Cena dan Calder, 2022).

Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Pengertian dasar tentang remaja ialah pertumbuhan ke arah pematangan. Periode ini oleh para ahli psikologi digambarkan sebagai periode yang penuh dengan tekanan dan ketegangan (stress and strain), karena pertumbuhan kematangannya baru pada aspek fisik sedang psikologisnya masih belum matang saat mereka menghadapi pertumbuhan masa anak ke masa dewasa yang sangat cepat, mereka mengalami ketidakpastian tak kalah mencari kedudukan dan identitas. (Eya setianingrum, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 10 orang remaja putri Di SMA Negeri 1 Kedung Waringin yang telah dilakukan didapatkan 8 remaja putri yang mengalami nyeri haid saat menstruasi. 2 remaja putri diantaranya dengan status gizi normal dan 6 remaja putri berstatus gizi kurang. Sedangkan 2 remaja putri yang tidak mengalami nyeri haid dengan status gizi kurang. Beberapa fakta menyebutkan bahwa pola makan yang sehat dapat meminimalisir terjadinya Dismenorehea sedangkan memiliki pola makan yang tidak sehat akan memicu terjadinya Dismenorehea. Di Indonesia sendiri kejadian dismenore cukup besar, menunjukkan penderita dismenore mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Prevalensi penderita dysmenorrhea di Indonesia adalah sebesar 64,5% dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja, yaitu usia 17-24 tahun. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Silaen et al., 2019). Berdasarkan data tersebut, maka peneliti tertarik akan merumuskan masalah apakah hubungan antara status gizi dan pola makan dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dan pola makan dengan kejadian dismenore pada remaja putri Di SMA Negeri 1 Pebayuran, manfaat penelitian untuk mengetahui informasi dan permasalahan yang berhubungan dengan status gizi dan pola makan terhadap kejadian dismenore.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan Di SMA Negeri 1 Pebayuran, Kabupaten Bekasi, dilakukan selama 1 hari yaitu pada tanggal 10 Februari 2023. Penelitian ini bersifat analitik, jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Pebayuran pada tahun 2023. Dengan jumlah populasi 229 responden. Pengambilan sampel menggunakan Teknik accidental sampling, dengan kriteria inklusi dan eksklusif yaitu 45 orang remaja putri.

Alat pengumpul data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner, Lembar observasi, Dan timbangan BB dan pengukuran TB. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat. Analisis univariat dalam penelitian ini akan menampilkan distribusi frekuensi kejadian dismenore, status gizi, dan pola makan. Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara 2 variabel yaitu status gizi dengan dismenore, dan pola makan dengan dismenore. dengan menggunakan uji Chi-Square.

Hasil dan Pembahasan

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenorea

	Kategori		
	Jumlah	%	Persentase Kumulatif
Dismenore Sedang	19	42.2	42.2
Dismenore Berat	26	57.8	100
Total	45	100	100

Sumber : data primer SMAN Pebayuran tahun 2023

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa semua remaja mengalami dismenore, dan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pebayuran didominasi pada kejadian dismenorea sedang dengan persentase 42,2%. Sedangkan remaja dengan dismenorea berat 57,8%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja Status Gizi

Kategori	Jumlah	%	Persentase Kumulatif
Baik	15	33.3	33.3
Kurang	30	66.7	100
Total	45	100	100

Sumber : data primer SMAN Pebayuran tahun 2023

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pebayuran didominasi status gizi baik dengan persentase 33,3% dan yang berstatus gizi kurang dengan presentase 66,7%.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pola Makan

NO	Kategori	Value	Pearson Chi-Square Asymptomatic Significance (2-sided)
1	Karbohidrat	0,978	0,323
2	Protein	0,670	0,413
3	Lemak	0,584	0,445
4	Makanan jadi	0,089	0,776
5	Serat	0,876	0,345

Sumber : data primer SMAN Pebayuran tahun 2023

tabel 3 didapatkan bahwa responden paling sering memperoleh sumber karbohidrat dari nasi sebanyak 93%, paling sering memperoleh sumber protein dari daging ayam dan telur ayam sebanyak 87%, paling sering memperoleh sumber lemak dari minyak sayur sebanyak 67%, responden paling sering memperoleh sumber makanan jadi dari *soft drink* yaitu sebesar 71%, paling sering memperoleh sumber serat dari sayuran yaitu sebesar 80%.

Variabel	Sering		jarang	
	Σ	%	Σ	%
Frekuensi konsumsi sumber karbohidrat				
Nasi	42	93%	3	7%
Singkong	11	24%	34	76%
Ubi jalar	9	20%	36	80%
Roti	35	78%	10	22%
Mie	33	73%	12	27%
Sirup/minuman	37	82%	8	18%

2. Analisa Bivariat

Tabel 4 Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Pebayuran Tahun 2023

Status Gizi	Dismenore sedang		Dismenore berat		Total	p VALUE 0,000
	N	%	N	%		
Baik	13	68%	2			
Kurang	6	31%	24		15	100%
Total	19	100%	26		30	100%
					45	100%

Sumber : data primer SMAN Pebayuran tahun 2023

Hasil uji *chi-square* menghasilkan nilai $P = 0,000 > \alpha 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak maka artinya ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pebayuran Kabupaen bekasi tahun 2023.

Tabel 5 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Pebayuran Tahun 2023.

Hasil uji *chi-square* pada table 5 dapat disimpulkan bahwa konsumsi pola makan karbohidrat, protein, lemak, makanan jadi dan serat didapatkan nilai Sig. $>0,05$ sehingga H_0 gagal ditolak maka artinya tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pebayuran Kabupaen bekasi tahun 2023.

Pembahasan

Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore

Dari hasil penelitian yang diambil nilai median $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak artinya ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pebayuran Kabupaen bekasi tahun 2023. Perhitungan nilai Odds Rasio (OR) = 143,082 (4,578-147,66) yang artinya status gizi yang baik memberikan resiko 143,082 terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pebayuran Kabupaen bekasi tahun

2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Feberwanti Sari Br. Ginting (2017) yang menyatakan bahwa $p \text{ value} = 0,015 > 0,05$ artinya ada hubungan status gizi dengan kejadian dismenorea pada menstruasi remaja putri di Sekolah SMPN 2 Tanjung Timur Kec. STM Hulu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2017.

Dengan demikian status gizi remaja putri dapat menyebabkan terjadinya dismenorea. Oleh sebab itu remaja putri harus memperhatikan asupan gizinya guna mengurangi kejadian dismenorea. Jadi dapat disimpulkan bahwa penelitian yang didapatkan oleh peneliti yaitu ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pebayuran Kabupaen bekasi tahun 2023.

Dismenorea adalah rasa nyeri saat menstruasi yang mengganggu kehidupan sehari-hari wanita. Dismenore juga memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri, yaitu menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru, dan kecendrungan tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar. Ini berpengaruh pada prestasi dibidang akademik maupun non akademik. Banyak remaja yang mengeluh bahkan tidak mau masuk sekolah pada saat menstruasi (Widyanthi et al., 2021).

Pola Makan Dengan Kejadian Dismenore

Pada penelitian ini didapatkan sebanyak 93% responden memperoleh sumber karbohidrat berasal dari nasi dan paling jarang memperoleh sumber karbohidrat dari ubi jalar. Kemudian untuk sumber makanan protein memperoleh sumber protein dari daging ayam dan telur ayam yaitu 87% dan paling jarang memperoleh sumber protein dari daging sapi. Untuk konsumsi sumber lemak paling sering didapat dari minyak sayur sebesar 67% dan paling jarang memperoleh sumber lemak dari mentega.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Leak et al. (2018) dalam Reicks et al (2019) remaja lebih sering mengkonsumsi makanan sendiri yang menyebabkan peningkatan frekuensi asupan

makanan fast food dan konsumsi minuman mengandung gula. Pada penelitian ini presentase konsumsi makanan jadi yaitu menunjukkan angka sebesar fast food (62%) dan soft drink (72%), menunjukkan bahwa presentase konsumsi fast food baik sebelum maupun saat pandemi Covid-19 terjadi kenaikan namun tidak terjadi perubahan yang signifikan.

Pada penelitian ini didapatkan data frekuensi sumber serat sebanyak (80%) sering mengkonsumsi sayuran sedangkan sebanyak 20% jarang mengkonsumsi buah. Rachmi et al. (2021) didapatkan data sebesar 18% remaja di Indonesia mengkonsumsi protein hewani, buah-buahan dan sayuran kurang dari 5 kali dalam satu minggu sedangkan pada data penelitian Fitriyaningsih & Sentanu (2021) didapatkan konsumsi serat lebih dari satu kali sehari sebesar 61,86% dimana hal tersebut menunjukkan pada pandemi Covid-19 terdapat peningkatan dalam konsumsi sumber serat.

Pada penelitian Uche et al. (2021) selama 3 siklus menstruasi responden yang mengalami dismenorea dan mengkonsumsi karbohidrat menunjukkan terjadinya peningkatan tekanan darah. Peningkatan tekanan darah tersebut terjadi karena terdapat peningkatan Angiotensin-II dan VCAM-1 yang menyebabkan disfungsi vaskuler, namun mekanisme peningkatan Angiotensin-II dan VCAM-1 pada responden yang mengalami dismenorea dengan konsumsi karbohidrat belum diketahui. Pada penelitian ini tidak mengukur porsi dari konsumsi karbohidrat dan tidak mengukur tekanan darah pada responden sehingga tidak dapat mengetahui porsi dari konsumsi karbohidrat yang dapat mempengaruhi dismenorea.

Makanan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi dismenorea, namun sejauh mana konsumsi makanan tertentu menyebabkan dismenorea tidak dapat diukur karena tidak ada standar biomarker yang digunakan untuk mengklasifikasikan

dismenorea menurut tingkat keparahan nyeri (Uche et al, 2021).

Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p=0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak artinya ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pebayuran Kabupaen bekasi tahun 2023.

Hasil penelitian juga menunjukkan nilai karbohidrat $p=0,323 > 0,05$, nilai protein $p=0,413 > 0,05$, nilai lemak $p=0,445 > 0,05$, nilai makanan jadi $p=0,776 > 0,05$ dan nilai serat $p=0,345 > 0,05$ sehingga H_0 gagal ditolak maka artinya tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pebayuran Kabupaen bekasi tahun 2023.

Saran

1. bagi tempat penelitian

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang status gizi dan pola makan yang baik dan dampak apa saja yang akan terjadi jika status gizi yang tidak normal yang akan terjadi kepada remaja-remaja yang ada di SMA Negeri 1 Pebayuran dengan cara sering mengikuti atau memberikan penyuluhan, dan perlu ditingkatkan lagi guru sekolah untuk bekerja sama dengan puskesmas untuk mengadakan penyuluhan terkait gizi dan pola makan, pembuatan feamlet di mading sekolah tentang gizi dan pola makan serta permasalahannya seperti kejadian dismenore.

2. Bagi Remaja

Remaja sebaiknya mengkonsumsi gizi seimbang supaya dapat pengaturan pola makan baik dari jumlah dan kualitas makanan serta melakukan aktivitas fisik yang cukup agar tercipta status gizi yang normal. Jika hal tersebut dilakukan maka kemungkinan akan memperkecil risiko untuk mengalami gangguan dismenore. Diharapkan remaja juga lebih giat dalam mengikuti penyuluhan, seminar, ataupun pencerahan

dalam kegiatan tentang gizi dan permasalahannya yang berhubungan dismenore dan permasalahan lainnya yang berkaitan dengan status gizi. Agar menghindari hal-hal yang tidak diinginkan.

3. Bagi peneliti

Kepada peneliti lain diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan status gizi, pola makan serta kejadian dismenore pada remaja putri, dan diharapkan kepada peneliti untuk bisa melakukan penelitian berkaitan dengan gizi.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih peneliti ucapkan atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dalam penyelesaian penelitian ini. Bapak Marsan : Kepala sekolah SMA Negeri 1 Pebayuran.

Daftar Pusaka

- Agustin, M. (2021). Hubungan antara tingkat dismenore dengan tingkat stres pada mahasiswi akper As- syafi'iyah jakarta. *Jurnal Afiat*, 4, 603–612. https://www.mendeley.com/catalogue/615bf01b-8504-3bea-a0c7-b28e1d8437a6/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.8&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7Be2983635-fcbf-41ca-b2c3-841b28c694a5%7D diakses (25 november 2022)
- Akbar et al. (2020). *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Desminore*. eprints.ums.ac.id/44895/12/NASKAH_PUBLIKASI_REV.pdf diakses (25 november 2022)
- Al, P. A. et. (2019). *Status Gizi Dan Pola Makan*. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Hubungan+Status+Gizi+Dan+Pola+Makan+Dengan+Kejadian+Dismenore+di+SMA&btnG= diakses (25 november 2022)

- Annienda, A. A. A. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Fast Food Dengan Derajat Nyeri Haid Siswi Kelas X Dan XI SMAN 4 Surakarta. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 2(2), 68–77. <http://repo.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/1918/1/SKRIPSI%20FEBERWANTI.pdf> diakses (26 november 2022)
- Astuti, E. P. (2018). Hubungan Indeks Masa Tubuh (Imt) Dengan Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Kebidanan*, 9(02), 121. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v9i02.314> diakses (26 november 2022)
- Aswan, Y. (2022). *Menstruasi Remaja*. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/4945/2/BAB%20I.pdf> diakses (27 november 2022)
- Cena dan Calder. (2022). *Hubungan Antara Pola Makan Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Dismenorea Pada Remaja*. <http://repository.um-palembang.ac.id/id/eprint/551/1/SKRIPSI388-1704278403.pdf> diakses (27 november 2022)
- Darmayani. (2019). *Kerangka Konsep Penelitian*. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/505/1/HESTI%20DWI%20LINGGARSIH%20%28> diakses (28 november 2022) diakses (28 november 2022)
- Dya, N. M., & Adiningsih, S. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan. *Amerta Nutrition*, 3(4), 310. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.310-314> diakses (2 desember 2022)
- Eya setianingrum. (2019). *Hubungan Status Gizi Dan Pola Makan Pada Remaja*. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Hubungan+Status+Gizi+Dan+Pola+Makan+Dengan+Kejadian+Dismenore+di+SMA&btnG= diakses (2 desember 2022)
- Fauridha, F., & Subiyanto. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Kelas Viii Smp Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun 2019 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Aisyiyah*, 1–10. http://digilib.unisayogya.ac.id/3390/1/naskah_publicasi.pdf diakses (2 desember 2022)
- Hamid Darmadi. (2019). *Penelitian*. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/505/1/HESTI%20DWI%20LINGGARSIH%20%28> diakses (3 desember 2022)
- Hasdianah dkk. (2018). *Penilaian Status Gizi*. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/505/1/HESTI%20DWI%20LINGGARSIH%20%28> diakses (3 desember 2022)
- Indahwati, A. N. (2022). *Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Ponorogo*. <http://repository.unimus.ac.id/1220/3/baba2.pdf> diakses (10 desember 2022)
- Jennifer L. Wilkins, 2020). (2020). No Title. *POLA KONSUMSI MAKANAN FAST FOOD DAN JUNK FOOD PADA REMAJA SAAT MASA SEBELUM DAN SESUDAH COVID-19 DI INDONESIA*. <http://repository.unimus.ac.id/1220/3/baba2.pdf> diakses (10 desember 2022)

- Juliana, 2018. (2018). *Dismenore*. eprints.ums.ac.id/44895/12/NASKAH_PUBLIKASI_REV.pdf diakses (10 desember 2022)
- Kartika. (2017). *Konsep Dasar Penelitian*. eprints.ums.ac.id/44895/12/NASKAH_PUBLIKASI_REV.pdf diakses (10 desember 2022)
- Kumalasari. (2020). *Hubungan Status Gizi Dan Pola Makan Terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri*. <https://osf.io/tem7f/download/?format=pdf#:~:text=PENGERTIAN%20STATUS%20GIZI,yang%20diperlukan%20tubuh%20untuk%20metabolisme> . diakses (15 desember 2022)
- Lppm. (2021). *Metode Penelitian. Metode Penelitian*. eprints.ums.ac.id/44895/12/NASKAH_PUBLIKASI_REV.pdf diakses (11 desember 2022)
- Martini, S., Putri, P., & Caritas, T. (2021). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Muhammadiyah 2 Palembang. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(1), 17–23. <https://e-journal.unair.ac.id/IMHSJ/article/download/29009/17239> diakses (14 desember 2022)
- Notoadmodjo. (2017). *Data Dalam Penelitian*. eprints.ums.ac.id/44895/12/NASKAH_PUBLIKASI_REV.pdf diakses (11 desember 2022)
- Nurfadilah et al. (2022). *Siklus Menstruasi*. <https://e-journal.unair.ac.id/IMHSJ/article/download/29009/17239> diakses (14 desember 2022)
- NW Rikayani. (2020). No Title. *Gambaran Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore Primer Di SMA Negeri 1 Penebel Tabanan Tahun 2020*. repository.poltekkes-denpasar.ac.id/4945 diakses (14 desember 2022)
- Prayuni, E. D., Imandiri, A., & Adianti, M. (2019). Therapy for Irregular Menstruation With Acupuncture and Herbal Pegagan (*Centella Asiatica* (L.)). *Journal Of Vocational Health Studies*, 2(2), 86. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v2.i2.2018.86-91> diakses (14 desember 2022)
- R Ulfa - AL-Fathonah. (2021). *Metode Penelitian*. eprints.ums.ac.id/44895/12/NASKAH_PUBLIKASI_REV.pdf diakses (14 desember 2022)
- Rahmadhani, L. S. (2019). *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA MTA Surakarta*. 8–14. <https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/view/23> diakses (14 desember 2022)
- Rahmadhani, L. S., & Widayati, R. S. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Mta Surakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 7(2), 8–14. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v7i2.23> diakses (15 desember 2022)
- Rahmadhayanti, E., & Rohmin, A. (2019). Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas XI SMA Negeri 15 Palembang. *Jurnal Kesehatan*, VII(2), 255–259. eprints.ums.ac.id/44895/12/NASKAH_PUBLIKASI_REV.pdf diakses (18 desember 2022)
- Sulistiyorini. (2017). *Dismenore Di Dunia*. [journal.unair.ac.id/IMHSJ/article/download/29009/17239](https://e-journal.unair.ac.id/IMHSJ/article/download/29009/17239) diakses (2 januari 2023)

- Uche et al. (2021). hub pola makan dg dismenore. *Kebidanan*. <https://e-journal.unair.ac.id/IMHSJ/article/download/29009/17239> diakses (4 januari 2023)
- WHO. (2018). *Klarifikasi Pengukuran IMT*. <https://e-journal.unair.ac.id/IMHSJ/article/download/29009/17239> diakses (6 januari 2023)
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Hubungan+S+tatus+Gizi+Dan+Pola+Makan+Denga+n+Kejadian+Dismenore+di+SMA&btnG= diakses (10 januari 2023)
- Wulandari, I. A. (2021). *Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Mizanul ‘ Ulum Sanrobone Kabupaten Takalar Tahun 2021*. 5(1), 55–60. <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/view/7351> diakses (12 januari 2023)
- Mukhoirotn,S.kep.,Ns.,M.Kep.(2019) Dismenore.,Dialektika.,Jl. Kotagede Yogyakarta.
- Rusmini,S.Kep,Ns.,M.H(2021) Kespro&KB.,Jl.Paleman.,Rejonawangin., Yogyakarta.