

Pola Makan Dihubungkan Dengan Dismenore Pada Remaja Di MTs Ar-rahmah Kota Tasikmalaya

Wilfa Silmi Nurhajjah^{1*}, Neni Nuraeni¹, Neni Sholihat¹, Ubad Badrudin²

¹Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia.

²Prodi Bimbingan Konseling, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia.



SENAL: Student Health Journal

Volume 2 No.1 Hal 160-168

©The Author(s) 2025

DOI: 10.35568/yatafc55

Article Info

Submit : 01 Februari 2025

Revisi : 25 Februari 2025

Diterima : 01 Maret 2025

Publikasi : 16 Maret 2025

Corresponding Author

Wilfa Silmi Nurhajjah*

wilfasilmi96@gmail.com

Website

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/SENAL>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

P-ISSN : -

E-ISSN : 3046-5230

ABSTRAK

Prevalensi kejadian dismenore pada remaja di Indonesia saat ini masih tinggi. Dismenore adalah nyeri yang dirasakan menjelang dan saat menstruasi akibat adanya kontraksi rahim sebagai akibat peningkatan hormon prostaglandin. Dampak dismenore pada remaja dapat menurunkan produktivitas sehingga tidak mampu beraktivitas secara normal. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya dismenore diantaranya pola makan, stress, dan gangguan riwayat penyakit penyerta. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pola makan dengan dismenore pada remaja di MTs Ar-Rahmah Tasikmalaya. Metode penelitian analitik korelatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi seluruh remaja putri di MTs Ar-Rahmah Tasikmalaya yang sudah mengalami menstruasi dengan teknik *proportionate stratified random sampling* sebanyak 63 orang. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi dan uji Chi-square. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, untuk pola makan menggunakan FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) dan WaLIDD Score untuk dismenore. Hasil didapatkan bahwa responden yang memiliki pola makan baik dan tidak dismenore sebanyak 14 responden (77,8%), dismenore ringan sebanyak 2 responden (11,1%) dan dismenore berat sebanyak 2 responden (11,1%). Sedangkan yang memiliki pola makan cukup dan tidak dismenore sebanyak 5 responden (22,7%), dismenore ringan sebanyak 14 responden (63,6%) dan dismenore berat sebanyak 3 responden (13,6%). Sedangkan yang memiliki pola makan kurang dan tidak dismenore sebanyak 2 responden (8,7%), dismenore ringan sebanyak 3 responden (13,0%) dan dismenore berat sebanyak 18 responden (78,3%). Hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0,001. Kesimpulan ada hubungan pola makan dengan dismenore pada remaja di MTs Ar-Rahmah Tasikmalaya. Disarankan bagi responden untuk mengubah pola makan dan mulai mengidentifikasi makanan yang dapat memperburuk atau mengurangi gejala menstruasi.

Kata Kunci: Dismenore; Pola Makan; Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode penting ketika organ seksual berkembang dan matang dalam kesiapan untuk pembuahan. Menstruasi dapat dialami oleh wanita selama masa remaja sebagai indikasi perkembangan seksual. (Annisa, 2022).

Menurut Adilah, Shofiyyah (2023) mengatakan bahwa, Beberapa remaja akan mengalami gangguan menstruasi mulai dari sedang hingga berat, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Masalah menstruasi meliputi hipermenore, hipomenore, polimenore, oligomenore, amenore, mesothoragia, dismenore, dan sindrom pramenstruasi. Remaja sering mengalami dismenore, kadang-kadang dikenal sebagai nyeri haid.

Fauziyah & Jaya (2024) mengatakan bahwa Dismenore adalah nyeri saat menstruasi, biasanya berupa kram di perut bagian bawah. Ketidaknyamanan menstruasi berkisar dari ringan hingga berat. Dismenore ditandai dengan nyeri kram di perut bagian bawah selama menstruasi, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Menurut penelitian Azzahra et al., (2023) Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25%. Hapsari (2022) mengatakan bahwa Dismenore menyebabkan penurunan produktivitas pada setiap tahun, hal ini dikarenakan lebih dari 50% wanita tidak mampu beraktivitas secara normal selama 1-3 hari tiap bulannya. Oleh karena itu, WHO menetapkan bahwa dismenore adalah salah satu penyebab terpenting dari nyeri panggul.

Penelitian Damayanti et al., (2022) mengemukakan bahwa Dismenore umumnya ditemui oleh wanita usia subur, berkisar antara 45% hingga 93%, dengan remaja memiliki tingkat tertinggi. Dismenore disebabkan oleh prostaglandin, yang merupakan bahan kimia yang menginduksi otot rahim untuk berkontraksi. Oktorika et al., (2020) mengatakan bahwa Nyeri haid mungkin ringan bagi sebagian orang, tetapi bisa cukup parah untuk mempersulit melakukan sesuatu. Menurut penelitian Afrilianti & Anggraini

(2022) mengemukakan bahwa Menstruasi mempengaruhi hampir semua wanita dan merupakan salah satu masalah yang paling umum. Nyeri ini dapat terjadi selama, sebelum, atau segera setelah menstruasi. Kram menstruasi adalah nyeri atau nyeri yang mengganggu aktivitas rutin.

Taqiyah & Jaya (2022) mengatakan bahwa Selama pubertas, wanita mungkin mengalami menstruasi sebagai indikasi kematangan seksual. Meskipun banyak wanita memiliki gejala menstruasi seperti dismenore, menstruasi mereka adalah kejadian alami dan normal. Menurut Kusumawati & Aniroh (2021) mengemukakan bahwa dismenore pada remaja wanita dapat menurunkan kualitas hidup dan mengganggu aktivitas sosial, terutama bila disertai dengan gejala seperti sakit kepala, kelelahan, mual dan muntah, diare, bosan, menggigil, dan kram otot.

Hasil penelitian Septiyani & Simamora (2021) melaporkan bahwa pada situasi yang serba cepat, serba praktis dan tersedianya variasi makanan enak yang kurang seimbang saat ini, sangat mempengaruhi kebiasaan banyak orang, termasuk remaja putri. Pola makan yang tidak baik ini dapat juga mempengaruhi secara signifikan dan menyebabkan responden menderita dismenore primer. Damayanti, Bagus Setyoboedi, and Fatmaningrum (2021) menguraikan dampak dari 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.

Annisa (2022) menguraikan bahwa Pola makan yang buruk dapat menyebabkan kekurangan nutrisi, meningkatkan risiko dismenore. Variabel makanan, komposisi makronutrien, dan kadar mikronutrien dalam makanan semuanya dapat mempengaruhi terjadinya dismenore. Menurut Mivanda (2023) Diet adalah organisasi jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang pada periode

tertentu. Diet seseorang berkisar nilainya berdasarkan rencana makanan lengkap (*full meat*) dan makanan ringan.

Penelitian Suciati, Erlyn Hapsari (2022) menguraikan bahwa Gizi buruk pada remaja perempuan akan mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi reproduksi mereka. Ini akan berdampak pada masalah menstruasi, tetapi akan membaik dengan nutrisi yang tepat. Kekurangan nutrisi, seperti kekurangan vitamin B6, vitamin E, vitamin C, magnesium, zat besi, seng, mangan, asam lemak, dan asam linoleat, memperburuk gejala sindrom pramenstruasi dan dimulainya ketidaknyamanan menstruasi atau dismenore. Adilah, Shofiyyah (2023) mengatakan bahwa Mengonsumsi produk susu dapat menurunkan risiko dismenore. Ini karena produk susu mengandung kalsium, yang membantu kontraksi otot; Oleh karena itu, konsumsi kalsium yang rendah dapat memicu kejang otot dan meningkatkan kontraksi otot. Zat besi adalah komponen hemoglobin, yang mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, termasuk rahim.

Penelitian yang dilakukan oleh Azzahra et al. (2023) mengemukakan bahwa Jika kadar hemoglobin tubuh rendah, oksigen tidak dapat disirkulasikan ke organ reproduksi, menyebabkan pembuluh darah di organ reproduksi mengencang dan menyebabkan rasa sakit. Iskemia yang dihasilkan oleh kadar hemoglobin yang rendah juga dapat mengakibatkan sintesis fosfolipid, asam arakidonat, prostaglandin, dan vasopressin. Peningkatan prostaglandin dan vasopressin ini menyebabkan arteri menyempit dan rahim mengalami iskemia, yang dapat merangsang sintesis prostaglandin tambahan, yang mengakibatkan dismenore.

Penelitian oleh Suciati, Erlyn Hapsari (2022) mengemukakan bahwa kebiasaan kesehatan yang buruk di kalangan remaja. Pola makan mereka biasanya ditandai dengan peningkatan konsumsi minuman manis dan makanan cepat saji yang menyediakan jumlah lemak, kolesterol, dan natrium yang berlebihan. Menurut Fauziyah & Jaya (2024) Komponen dari pola makan terdiri dari tiga, yaitu jenis makanan, frekuensi makanan, dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Wanita

membutuhkan nutrisi seimbang karena dibutuhkan saat menstruasi. Telah terbukti bahwa selama menstruasi, terutama pada fase luteal, terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi; Jika ini diabaikan, hasilnya adalah keluhan yang menyebabkan ketidaknyamanan selama siklus menstruasi.

Penelitian yang dilakukan Damayanti et al., (2022) mengungkapkan bahwa Kualitas makanan yang buruk dapat menyebabkan konsumsi zat besi dan kalsium yang rendah. Selain itu, kekurangan zat besi dan kalsium dapat disebabkan oleh persiapan makanan yang tidak tepat, seperti memasak terlalu lama, yang menyebabkan makanan kehilangan sebagian besar nilai gizinya.

Hasil studi pendahuluan dilakukan di MTs Ar-Rahmah dan MTs Syifaurrahman pada 28 September 2024 pada siswi yang merupakan remaja putri dengan jumlah sampel diambil masing-masing 15 orang setiap sekolah. Dari hasil studi pendahuluan didapatkan hasil bahwa di MTs Ar-Rahmah di dapatkan hasil 11 dari 15 siswi mengalami dismenore saat menstruasi, sedangkan di MTs Syifaurrahman didapatkan hasil 6 dari 15 siswi mengalami dismenore saat menstruasi. Dapat diartikan bahwa hasil studi pendahuluan di MTs Ar-Rahmah paling banyak siswi yang mengalami dismenore saat menstruasi. Dismenore tersebut terjadi pada hari 1-3 menstruasi. Dilihat dari pola makan sebagian besar mereka jarang untuk mengonsumsi makanan sehat, mereka cenderung mengonsumsi makanan yang cepat saji. Selain itu, remaja tersebut juga tidak mementingkan kandungan nutrisi dan gizi dari apa yang mereka makan setiap harinya. Dismenore dapat terjadi ketika memiliki pola makan yang tidak sehat sedangkan pola makan yang sehat dapat meminimalisir terjadinya dismenore.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 169 orang yang berada di MTs Ar-Rahmah Tasikmalaya. Teknik sampling yang digunakan adalah *proportionate stratified random*

sampling sebanyak 63 orang. Waktu pelaksanaan ini dilakukan pada bulan Januari 2025.

HASIL

1. Analisis Univariat

a. Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pola makan dapat dilihat seperti tabel 1 berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pola Makan

Kategorik	n	%
Baik	18	28,6
Cukup	22	34,9
Kurang	23	36,5
Total	63	100,0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan hasil tabel 1 menunjukkan pola makan dari 63 responden sebagian besar pola makan kurang sebanyak 23 responden (36,5%), pola makan cukup sebanyak 22 responden (34,9%) dan pola makan baik sebanyak 18 responden (28,6%).

b. Dismenore

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Dismenore

Kategorik	n	%
Tidak Dismenore	21	33,3
Dismenore Ringan	19	30,3
Dismenore Berat	23	36,5
Total	63	100,0

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa dismenore dari 63 responden sebagian besar dismenore berat sebanyak 23 responden (36,5%), dismenore ringan sebanyak 19 responden (30,3%) dan tidak dismenore sebanyak 21 responden (33,3%).

2. Analisis Bivariat

a. Pola Makan Dihubungkan Dengan Dismenore Pada Remaja

menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan baik dan tidak dismenore sebanyak 14 responden (77,8%), dismenore ringan sebanyak 2 responden (11,1%) dan dismenore berat sebanyak 2 responden (11,1%). Sedangkan yang memiliki pola makan cukup dan tidak dismenore sebanyak 5 responden (22,7%), dismenore ringan sebanyak 14 responden (63,6%) dan dismenore berat sebanyak 3 responden (13,6%). Sedangkan yang memiliki pola makan kurang dan tidak dismenore sebanyak 2 responden (8,7%), dismenore ringan sebanyak 3 responden (13,0%) dan dismenore berat sebanyak 18 responden (78,3%).

Hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0,001 artinya ada hubungan antara pola makan dengan dismenore pada remaja di MTs Ar-Rahmah Tasikmalaya

Tabel 3 pola makan dihubungkan dengan dismenore pada remaja

Dismenore									
Pola Makan	Tidak Dismenore		Dismenore Ringan		Dismenore Berat		Total		P value
	F	%	F	%	F	%	Jumlah	%	
Baik	14	77,8	2	11,1	2	11,1	18	100	
Cukup	5	22,7	14	63,6	3	13,6	22	100	
Kurang	2	8,7	3	13,0	18	78,3	23	100	0,001
Jumlah	21	33,3	19	30,2	23	36,5	63	100	

Sumber: Data Primer (2025)

PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Pola Makan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan pada remaja di MTs Ar-Rahmah Tasikmalaya didapatkan pola makan baik sebanyak 18 responden (28,6%), pola makan cukup sebanyak 22 responden (34,9%) dan pola makan kurang sebanyak 23 responden (36,5%). Hasil penelitian ini dikatakan pola makan baik bila skor 344-452, pola makan cukup bila skor 236-343 dan pola makan kurang bila skor 128-235 dilihat dari hasil ukur kuesioner FFQ (Food Frequency Questionnaire).

Hasil penelitian menunjukkan responden terbanyak memiliki pola makan yang kurang baik. Peneliti berasumsi bahwa pola makan kurang baik ini disebabkan beberapa hal seperti konsumsi makanan cepat saji, pola makan yang banyak mengandung lemak dan tinggi gula, kurang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, mereka cenderung suka mengonsumsi jajanan yang berada di sekitar sekolah seperti cilok, cireng dan lain sebagainya. Selain itu mereka juga memiliki kebiasaan sering melewati sarapan serta memiliki pola makan yang tidak teratur yang biasanya berhubungan dengan keadaan psikologis atau sosial seperti cemas dan stres.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Damayanti et al., 2022) bahwa pola makan kurang baik dipengaruhi oleh kebiasaan makan makanan tidak sehat yang mengandung tinggi lemak, seperti makanan yang digoreng, junk food dan lain sebagainya. Penelitian lain oleh (Sifah Fauziyah, 2024) menunjukkan bahwa sering mengonsumsi junk food dan pola makan yang tidak teratur menyebabkan pola makan kurang baik.

Pada remaja dan dewasa pola makan yang kurang baik dapat mengganggu perkembangan dan kematangan fungsi reproduksi, gangguan obstetri dan ginekologi yang belum menunjukkan gejala yang jelas tetapi dapat diperbaiki dengan perubahan pola makan. Selain itu, penurunan fungsi reproduksi dapat terjadi, yang dapat

menyebabkan masalah obstetri dan ginekologi di masa mendatang (Annisa, 2022).

Kebiasaan pola makan yang kurang baik sering dilakukan oleh remaja adalah kebiasaan memakan fast food dan frekuensi makan yang tidak teratur (Ida Kusumawati, 2021). Fast food adalah makanan yang tidak sehat karena banyak mengandung lemak dan kurang zat gizi. Mengonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak memicu sekresi prostaglandin, yang terbuat dari asam lemak. Asam lemak trans juga merupakan radikal bebas yang memiliki kemampuan untuk merusak sel (Adilah, Shofiyyah, 2023).

Kekurangan asupan zat besi dan kalsium dapat diakibatkan oleh kualitas makanan yang kurang baik, seperti kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi dan kalsium. Selain itu, kekurangan zat besi dan kalsium juga dapat diakibatkan oleh proses pengolahan makanan yang kurang benar seperti masak terlalu lama yang mengakibatkan makanan kehilangan sebagian besar kandungan gizinya (Suciati, Erlyn Hapsari, 2022).

b. Dismenore

Hasil penelitian menunjukkan kejadian dismenore pada remaja di MTs Ar-Rahmah Tasikmalaya didapatkan tidak dismenore sebanyak 21 responden (33,3%), dismenore ringan sebanyak 19 responden (30,2%) dan dismenore berat sebanyak 23 responden (36,5%). Remaja putri yang tidak dismenore yaitu tidak mengalami nyeri menstruasi sama sekali, dismenore ringan yaitu bentuk nyeri menstruasi yang relatif tidak mengganggu aktifitas sehari-hari, sedangkan dismenore berat yaitu nyeri menstruasi sangat parah dan bisa mengganggu aktifitas sehari-hari.

Hasil penelitian menunjukkan responden terbanyak mengalami kejadian dismenore berat. Peneliti berasumsi bahwa derajat keparahan dismenore yang berat ini

dipengaruhi oleh pola makan yang kurang baik, seperti mengonsumsi lemak berlebih, kurangnya konsumsi sayuran dan buah-buahan, kekurangan vitamin D, magnesium atau kalsium dapat berperan dalam memperburuk dismenore. Namun pada hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden yang pola makan baik masih mengalami dismenore. Peneliti berasumsi bahwa hal ini dikarenakan adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi terjadinya dismenore walaupun memiliki pola makan baik diantaranya yaitu stres, faktor riwayat penyakit penyerta dan faktor kejiwaan.

Hasil ini sejalan dengan (Suciati, Erlyn Hapsari, 2022) bahwa dismenore berat disebabkan oleh pola makan yang kurang baik seperti kurangnya mengonsumsi karbohidrat, pola makan tidak teratur yang mengakibatkan kurangnya nafsu makan, padahal mereka membutuhkan energi yang cukup untuk mengurangi rasa nyeri yang diderita. Penelitian lain oleh (Afrilianti & Anggraini, 2022) juga menunjukkan bahwa pola makan kurang baik, kurangnya mengonsumsi sayuran dan buah-buahan mengakibatkan terjadinya dismenore berat yang mengganggu aktifitas. Nyeri pada panggul yang disebabkan oleh menstruasi dan produksi prostaglandin disebut dismenore. Seringkali terjadi sebelum atau setelah menstruasi pertama. remaja yang mengalami dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka (Ayu, 2020).

Hasil penelitian (Septiyani & Simamora, 2022; Yusrah Taqiyah, Fatma Jama, 2022) melaporkan kejadian dismenore disebabkan oleh kebiasaan kesehatan yang buruk di kalangan remaja. Pola makan mereka biasanya ditandai dengan peningkatan konsumsi minuman manis dan makanan cepat saji yang menyediakan jumlah lemak, kolesterol, dan natrium yang berlebihan. Wanita memerlukan gizi seimbang karena mereka dibutuhkan selama menstruasi. Ini jelas bahwa wanita memerlukan lebih banyak nutrisi selama menstruasi, terutama selama

fase luteal. Apabila ini diabaikan, hal ini dapat menyebabkan keluhan dan ketidaknyamanan selama siklus menstruasi.

2. Analisis Bivariat

a. Pola Makan Dihubungkan Dengan Dismenore Pada Remaja

Hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pola makan dihubungkan dengan dismenore pada remaja di MTs Ar-rahmah Tasikmalaya dari 63 responden yang memiliki pola makan kurang baik dan mengalami dismenore berat yaitu 18 responden (78,3%). Peneliti berasumsi bahwa faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore primer adalah pola makan yang buruk karena makanan ini mengandung jumlah kandungan yang melebihi batas normal dan membutuhkan waktu yang lama untuk diserap oleh tubuh. Akibatnya hal ini berdampak negatif pada beberapa fungsi organ tubuh manusia, salah satunya adalah alat reproduksi khususnya pada wanita dengan efek yang lebih buruk. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya pola makan yang baik dan benar untuk mengurangi rasa dismenore pada saat menstruasi sedang berlangsung.

Hasil uji statistik menggunakan uji chi-square didapatkan nilai p value = 0,001 artinya ada hubungan antara pola makan dengan dismenore pada remaja di MTs Ar-Rahmah Tasikmalaya. Hal ini dikarenakan pola makan remaja cenderung mengonsumsi makanan cepat saji, pola makan tidak teratur, konsumsi lemak tinggi, sering makan gorengan, kurangnya konsumsi sayur dan buah-buahan sehingga menyebabkan pola makan kurang baik yang dapat memperburuk terjadinya dismenore.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Yusrah Taqiyah, Fatma Jama, 2022) bahwa remaja yang kebiasaan makannya buruk dan lebih banyak mengonsumsi makanan mengandung pengawet dan pemanis buatan, makanan yang terlampaui banyak lemak dan makanan yang digoreng

atau makanan yang pedas cenderung mudah pula mengalami nyeri dismenore. Penelitian lain (Suciati, Erlyn Hapsari, 2022) bahwa ada hubungan pola makan dengan dismenore pada remaja putri di Desa Tanjungsari, hal ini karena pola makan remaja yang tidak teratur dan kurangnya konsumsi karbohidrat dapat mempengaruhi dismenore.

Penelitian ini tidak sejalan dengan (Afrilianti & Anggraini, 2022) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian dismenore, meskipun pola makan yang diterapkan tergolong kurang baik. Hasil yang berbeda ini kemungkinan disebabkan oleh adanya faktor lain seperti aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat keparahan dismenore.

Pola makan menurut (Alvionita, 2019) mencakup jenis makanan yang dikonsumsi, asupan serat, dan kebiasaan makan cepat saji. Dismenore termasuk keluhan ginekologis yang paling sering dialami oleh remaja dan perempuan yang menginjak usia dewasa awal. Dismenore primer merupakan dismenore yang umumnya dialami oleh remaja dan dewasa muda, yang berhubungan dengan siklus ovulasi normal dengan tanpa adanya keabnormalan pada pelvis.

Faktor lain yang berkontribusi pada dismenore adalah kebiasaan makan seseorang yang buruk, termasuk mengonsumsi lebih banyak makanan yang mengandung pengawet dan pemanis buatan, makanan yang terlalu banyak lemak dan digoreng, serta makanan pedas (Suciati, 2022). Makanan-makanan ini juga cenderung menyebabkan nyeri haid lebih sering. Makanan-makanan ini dengan mudah merangsang ujung saraf penerima rangsang dalam saluran yang berhubungan dengan rahim. Ujung saraf ini bertanggung jawab untuk menerima rangsangan dari hormon prostaglandin, yang menyebabkan nyeri selama menstruasi (Yusrah Taqiyah, Fatma Jama, 2022).

Kandungan nutrisi pada makanan dapat memberi efek pada produksi sex hormone. Produksi estrogen ke progesteron akan meningkat menyebabkan penebalan lapisan endometrium lebih tebal, meningkatkan produksi prostaglandin, meningkatkan vasokonstriksi, dan meningkatkan kontraksi miometrium yang menyebabkan rasa nyeri yang lebih besar selama menstruasi. Sebaliknya, penurunan produksi estrogen akan menurunkan konsentrasi reseptor estrogen, yang mempengaruhi nosiseptif saraf aferen yang meningkat. Sehingga dengan konsumsi makanan sehat diharapkan terjadi produksi hormon estrogen dan progesteron yang seimbang sehingga tidak terjadi peningkatan dari produksi prostaglandin yang menyebabkan vasokonstriksi dan kontraksi pada miometrium yang menyebabkan dismenore (Annisa, 2022).

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai pola makan dihubungkan dengan dismenore pada remaja pada 63 responden di MTs Ar-Rahmah Tasikmalaya dapat diambil kesimpulan Pola makan pada remaja di MTs Ar-Rahmah Tasikmalaya sebagian besar memiliki pola makan kurang sebanyak 23 responden (36,5%). Dismenore pada remaja di MTs Ar-Rahmah Tasikmalaya sebagian besar mengalami dismenore berat sebanyak 23 responden (36,5%).

Ada hubungan pola makan dengan dismenore pada remaja di MTs Ar-Rahmah Tasikmalaya dengan p value 0,001 ($p < 0,05$) yang artinya H_a diterima dan H_o ditolak.

Berdasarkan kesimpulan tersebut peneliti merekomendasikan Bagi Profesi Keperawatan :Perawat diharapkan untuk lebih aktif memberikan edukasi lebih dalam mengenai pola makan sehat dan pentingnya edukasi gizi dalam mencegah dan mengurangi dismenore pada remaja.

Bagi FIKES Universitas muhammadiyah Tasikmalaya: Fakultas dapat menyelenggarakan pelatihan untuk mahasiswa

perawatan kesehatan terkait dengan pencegahan dan penanganan masalah dismenore pada remaja. Ini juga termasuk pengetahuan tentang dampak jangka panjang mengenai gangguan reproduksi.

Bagi Responden :Remaja putri disarankan untuk perbanyak makan buah dan sayuran, perbanyak karbohidrat, kurangi lemak dan kurangi makanan cepat saji.

Bagi Peneliti Selanjutnya :Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dan mendalami faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi dismenore selain pola makan seperti aktivitas fisik, stress, gangguan riwayat penyakit penyerta.

REFERENSI

- Abubakar, R. (2021). Pengantar Metodologi Kesehatan. In *Kesehatan* (Issue November).
- Adilah, Shofiyyah, P. A. (2023). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Derajat Keparahan Dismenore Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 425–429.
- Afrilianti, Y., & Anggraini, W. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 5 Jakarta. *Jurnal Ilmiah Obsgyn*.
- Alvionita, F. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi S1 Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga. *Repository Universitas Airlangga*, 117.
- Annisa, T. (2022). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Dismenore Pada Remaja. *Repository UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Apriani, R. (2021). Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta. *Menara Medika*, 4(1).
- Ayu, I. G. P. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri Smp Di Denpasar. *Repository Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali*.
- Azzahra, F., Ambarwati, D., & Pangesti, W. D. (2023). Pengaruh Pola Makan terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*.
<https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18722>
- Damayanti, A. N., Setyobudi, B., & Fatmaningrum, W. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Derajat Keparahan Dismenore Pada Remaja Putri. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 6(1), 83–95.
<https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i1.2022.83-95>
- Herlina, V. (2019). *Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner Menggunakan SPSS*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Heryana, A. (2019). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: e-book tidak dipublikasikan.
- Izza, S. N., Ardha, D., & Rizkia, M. (2023). GAMBARAN GAYA HIDUP DAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 7(4).
- Kusumawati, I., & Aniroh, U. (2021). Konsumsi Makanan Siap Saji Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Dismenore Pada Remaja. *Journal of Holistics and Health Sciences (JHHS)*, 2(2), 68-77.
- Mivanda, D., Follona, W., & Aticeh, A. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 34-46.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Oktorika, P., Indrawati, I., & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Massa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*, 4(2), 122-129.
- Pradina, N. P. M. (2021). Hubungan Perilaku Mengonsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMA Saraswati 1 Denpasar. *Repository Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali*, 1–155.
- Putri, D. H. (2020). *Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).
- Sari, D. N., Azijah, I., & Herlina, L. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Pola Makan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di SMK PGRI 16 Jakarta. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 13(1), 71-78.
- Septiyani, T., & Simamora, S. (2021). Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Kejadian Dismenore Primer pada Wanita. *Journal of Agri-food, Nutrition and Public Health*, 2(2), 88-96.
- Sifah Fauziyah, Danur Jaya, E. R. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Smk Kesehatan Annisa 3 Citeureup Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(4), 25–34.
- Suciati, Erlyn Hapsari, W. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Tanjungsari. *Jurnal Kesehatan Bakti Husada*.

- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi penelitian kesehatan* (M. Bendatu. CV. Andi Offset.
- Taqiyah, Y., Jama, F., & Najihah, N. (2022). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 17(1), 14-18.