

## Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Nyeri Dismenorea pada Mahasiswa Universitas Ummi Bogor

Fauzul Munah<sup>1\*</sup>, Dinar Indri Bakti Salsabila<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ummi, Indonesia, <sup>2</sup>Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia

Email: [fauzulmunah76@gmail.com](mailto:fauzulmunah76@gmail.com)\*

---

### Keywords

limbah cair, tempat pembuangan sampah, kualitas air sumur, pencemaran tanah

### Abstract

Air Lindi dari Akhir Tempat Pembuangan Akhir ( TPA ) Tibar berpotensi meresap ke tanah dan mencemari air sumur masyarakat. Penelitian ini bertujuan mengkaji dampak air lindi TPA terhadap kualitas air sumur masyarakat disekitar TPA Tibar, kabupaten Liquisa, Timor Leste, serta mengevaluasi korelasi antara jarak sumur dan tingkat kontaminasi. Penelitian menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan kuantitatif, melibatkan 12 titik sumur yang berdekatan dengan TPA. Kualitas air dianalisa berdasarkan parameter Fisik ( pH, Kekeruhan, TDS, Konduktivitas, dan Salinitas ), Kimia ( Ammonia, Magnesium, Kalsium, Mangan, Nitrat dan Nitrit ) Mikrobiologi ( Total Coliforms dan Escherichia Coli). hasil pengujian mengidikasikan bahwa beberapa parameter melampui Standar Kualitas Badan Laboratorium Nasional Timor Leste, termasuk Ammonia hingga 0,99 mg/L, Magnesium 102,6 mg/L, Kalsium 168 mg/L, TDS 1.384 mg/L, Konduktivitas 2.710  $\mu$ S/cm, Salinitas 1,40 ppt, dan Total Coliforms 4 MPN/100 mL. peningkatan konsentrasi terutama ditemukan pada sumur dengan jarak kurang dari 500 m dari TPA, menandakan adanya infiltrasi limbah cair ke dalam air tanah. Temuan ini menunjukkan hubungan antara kedekatan sumur dengan TPA dan tingginya Tingkat pencemaran, sehingga diperlukan pengelolaan limbah yang lebih baik, pemantuan kualitas air sumur secara rutin, serta penerapan kebijakan perlindungan sumber daya air demi menjaga Kesehatan Masyarakat.

### Keywords:

liquid waste, landfill, well water quality, soil contamination

### Abstract

*Leachate from the Waste Disposal Site (WDS) poses a risk of seeping into the ground and contaminating community well water. This study was conducted to examine the impact of WDS effluent on the water quality of wells in Tibar Village, Liquiçá Regency, Timor-Leste, and to evaluate the correlation between well proximity and the degree of contamination. The research employed a descriptive-analytic methodology with a quantitative approach, involving twelve well sites situated near the WDS. Water quality was assessed through analysis of physical parameters (pH, turbidity, TDS, conductivity, salinity), chemical parameters (ammonia, magnesium, nitrate, nitrite, calcium, manganese), and microbiological parameters (total coliform, Escherichia coli). The test results indicated that several parameters exceeded Timor Leste National Laboratory Agency, including ammonia up to 0.99 mg/L, magnesium at 102.6 mg/L, calcium at 168 mg/L, TDS at 1,384 mg/L, conductivity at 2,710  $\mu$ S/cm, salinity at 1.40 ppt, and total coliform at 4 MPN/100 mL. Elevated concentrations were predominantly observed in wells located within 500 meters of the WDS, suggesting the infiltration of Leachate into the groundwater. These findings highlight a relationship between the proximity of wells to the WDS and the high levels of contamination, underscoring the need for enhanced waste management practices, regular water quality monitoring, and water source protection policies to safeguard public health.*



## PENDAHULUAN

Saat menstruasi kerap sekali remaja mengalami masalah, salah satunya adalah dismenorea (Handayani, 2021; Saputra et al., 2021; Tambun & Sinaga, 2022). Dismenore umumnya disebabkan oleh peningkatan hormon yang disebut prostaglandin (Akbar et al., 2020). Hormon prostaglandin meningkat dikarenakan oleh penurunan hormon estrogen dan progesteron sehingga menyebabkan endometrium membesar dan menjadi nekrotik akibat kurangnya pembuahan (Yusuf & Armanto, 2021). Nyeri haid merupakan masalah ginekologi yang paling umum terjadi pada wanita. Nyeri saat menstruasi dapat mempengaruhi produktivitas karena menimbulkan rasa tidak nyaman saat melakukan aktivitas fisik sehari-hari (Sarlis & Desmariyenti, 2024).

Prevalensi dismenore secara global bervariasi, antara 45%-95% (Kasma et al., 2024). Menurut WHO, angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi, dan tingkat kejadian dismenore pada wanita di semua negara melebihi 50%. Hampir 90% wanita yang tinggal di Amerika Serikat diduga menderita dismenore, yaitu 10- 15% wanita mengalami dismenore yang sangat parah (Fajria et al., 2024). Negara Amerika Serikat, dismenore menyebabkan 1,7 juta hari kerja yang tidak produktif bagi wanita dan 14% remaja yang menderita dismenore sering mengabaikan rutinitas sehari-hari mereka dan tidak hadir ke sekolah (Dewi & Lestari, 2024). Lebih dari 50% rata-rata wanita di setiap negara menderita dismenore di Swedia, orang menderita dismenore di AS sekitar 72%, perkiraan hampir 90% wanita mengalami dismenore dan 10-15% sebagian cukup parah, sehingga menghambat aktivitas (Rinrin Dila Nuryanti et al., 2023). Dismenore merupakan kondisi umum di kalangan perempuan usia subur dan dapat memengaruhi hingga 90% (Sima et al., 2022). Di Indonesia angka dismenore cukup tinggi, yaitu 64,25%, yang terdiri dari dismenore primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36%. 50%.

Dismenore pada perempuan dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan pribadi seperti hubungan keluarga, persahabatan, performa akademik, serta kegiatan sosial dan rekreasi (Widianti et al., 2024; Widyanti, 2024). Permasalahan dismenore yang tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan gangguan kesehatan yang serius (Saputra et al., 2021). Gangguan menstruasi ini sering dikaitkan dengan penyakit seperti kanker serviks, kanker payudara, infertilitas dan diabetes melitus (Kasma et al., 2024). Dismenorea sering membuat remaja tidak nyaman, bahkan ada yang sampai mengganggu aktivitas (Lestari, 2025; Widyanthi & Resiyanthi, 2021). Karena dismenorea tidak hanya nyeri di perut, tetapi bisa sampai mual muntah, nyeri pinggang, nyeri punggung, berkeringat dingin, nyeri kepala dan pingsan (Pusporini, 2021). Beberapa orang yang dismenorea ada yang harus beristirahat dan meninggalkan aktivitasnya selama beberapa jam, atau sampai beberapa hari, hal ini dikarenakan tingkat dismenorea setiap orang berbeda ada yang ringan, sedang dan berat (Gunawati & Nisman, 2021).

Beberapa faktor risiko yang berhubungan dengan beratnya tingkat dismenorea adalah umur yang lebih muda saat terjadinya menarche, siklus menstruasi yang tidak normal, menstruasi yang lama, obesitas, gizi kurang, kurangnya aktivitas fisik, dan riwayat keluarga dengan dismenorea (Febriana, 2024; Gunawati & Nisman, 2021). Perokok dan penggunaan alkohol juga berhubungan dengan terjadinya dismenorea primer (Gunawati & Nisman, 2021).

Salah satu faktor penyebab dismenorea adalah pola makan (Septiyani & Simamora, 2021; Zuhkrina & Martina, 2023). Dismenore dapat terjadi karena melakukan pola makan yang

buruk, seperti makanan yang tinggi natrium, makanan berlemak, makanan cepat saji dan frekuensi makan yang tidak teratur (Aulya et al., 2021). Mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan yang mengandung lemak berlebih dapat meningkatkan sekresi prostaglandin yang dapat mengakibatkan terjadinya dismenore. Selain itu, jumlah makan yang tidak teratur juga dapat meningkatkan terjadinya dismenore hal ini dikarenakan frekuensi makan yang tidak teratur akan menyebabkan pola sirkaden terganggu dan juga mengakibatkan terganggunya sumbu hipotalamus- pituitari-ovarium (Nourma Siska Savitri et al., 2025),

Penelitian terdahulu menyatakan bahwa ada hubungan pola makan dengan dismenore pada remaja di MTs Ar-Rahmah Tasikmalaya dengan nilai  $p$  value = 0,001, hal ini karena 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 (Nurhajjah et al., 2025).

Berdasarkan studi pendahuluan pada mahasiswa di Universitas Ummi Bogor pada tanggal 10 Agustus 2025 didapatkan 15 (75%) dari 20 mahasiswa mengalami dismenorea. 10 diantaranya sering mengonsumsi makanan junk food. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pola makan memengaruhi tingkat keparahan dismenore pada mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis berupa kontribusi terhadap literatur kesehatan reproduksi remaja, khususnya faktor nutrisi sebagai determinan dismenore. Secara praktis, penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi edukasi kesehatan kampus dalam membentuk pola makan sehat untuk menurunkan kejadian dismenore dan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian bersifat analitik dengan desain cross-sectional, dengan menggunakan uji Chi-square. Pada penelitian ini diberikan kuesioner dan dilakukan sekali waktu. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 30 remaja, yang merupakan mahasiswa Kebidanan tingkat I Universitas Ummi Bogor. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus tahun 2025, dan uji statistik menggunakan uji Chi-square. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola makan, sedangkan variabel dependen adalah tingkat nyeri dismenorea. Kuesioner yang digunakan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan. Penelitian ini juga telah memperoleh izin etik dari institusi pendidikan terkait, dan setiap responden memberikan persetujuan tertulis untuk berpartisipasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

#### *Distribusi Frekuensi Usia Menarche*

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Menarche**

<i>Usia Menarche</i>	N	%
<i>Menarche Normal</i>	13	40,6
<i>Menarche Dini</i>	17	53,1
<b>Total</b>	30	100

Sumber: Data Olahan

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi usia menarche didapatkan 17 (81,3%) responden menarche dini.

#### *Distribusi Frekuensi Pola Makan*

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Makan**

<i>Pola Makan</i>	N	%
Sehat	18	56,3
Tidak Sehat	12	37,5
<b>Total</b>	30	100

Sumber: Data Olahan

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi pola makan didapatkan 18 (56,3%) responden memiliki pola makan sehat.

#### *Distribusi Frekuensi Nyeri Dismenorea*

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nyeri**

<i>Nyeri Dismenorea</i>	N	%
Ringan	16	53,3
Sedang	14	46,7
<b>Total</b>	30	100

Sumber: Data Olahan

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi nyeri dismenorea didapatkan 16 (53,3%) responden memiliki nyeri ringan.

### Analisa Bivariat

#### *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa Universitas Ummi Bogor*

**Tabel 4. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa Universitas Ummi Bogor**

<i>Pola Makan</i>	<i>Nyeri Dismenorea</i>				<i>Jumlah</i>	<i>P-value</i>	<i>OR</i>
	<i>Ringan</i>		<i>Sedang</i>				
	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>			
Sehat	15	50	3	10	18	56,3	0,001*
Tidak Sehat	1	3,3	11	36,7	12	37,5	
<b>Total</b>	16	53,3	14	46,7	30	100	

\**Chi Square*

Sumber: Data Olahan

Berdasarkan tabel diatas hubungan pola makan dengan kejadian nyeri dismenorean pada mahasiswa Universitas Ummi Bogor didapatkan responden dengan pola makan sehat memiliki nyeri dismenorea ringan sebanyak 15 (50%), sedangkan pola makan yang tidak sehat memiliki nyeri dismenorea 11 (36,7%). Sehingga disimpulkan rata- rata responden memiliki pola makan sehat. Berdasarkan uji *chi square* didapatkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian nyeri dismenorea pada mahasiswa Universitas Ummi Bogor dengan *p-value* 0,001, dan nilai OR 55,00 yang berarti pola makan dapat mempengaruhi nyeri dismenorea sebanyak 55 kali.

### **Hubungan Pola Makna Dengan Kejadian Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa Universitas Ummi Bogor**

Hasil dari uji statistik didaptkan sebanyak 15 (50%), sedangkan pola makan yang tidak sehat memiliki nyeri dismenorea 11 (36,7%). Sehingga disimpulkan rata- rata responden memiliki pola makan sehat. Berdasarkan uji *chi square* didapatkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian nyeri dismenorea pada mahasiswa Universitas Ummi Bogor dengan *p-value* 0,001, dan nilai OR 55,00 yang berarti pola makan dapat mempengaruhi nyeri dismenorea sebanyak 55 kali.

Dismenore merupakan keluhan umum yang paling sering dirasakan pada perempuan yang sedang mengalami menstruasi. Keluhan ini dapat berupa rasa tidak nyaman pada bagian perut hingga punggung seperti keram dan biasanya juga disertai dengan mual dan pusing, hingga dapat menyebabkan pingsan. Dismenore terbagai menjadi dua jenis. Pertama, dismenore primer yaitu nyeri haid yang tidak memiliki hubungan dengan patologi pelvis makroskopis (ketiaadaan penyakit pada pevis). Kedua, dismenore sekunder yaitu nyeri haid akibat dari anatomi atau patologi pelvis makroskopis, seperti yang dialami oleh perempuan yang mengalami radang pelvis kronis (Kasma et al., 2024).

Dismenore berisiko terjadi pada wanita dengan Indeks Masa Tubuh *underweight* dan *overweight*. Penurunan fungsi hipotalamus salah satunya disebabkan oleh kelebihan gizi, penurunan fungsi tersebut akan berdampak pada yang berperan dalam produksi *Follicle Stimulating Hormone (FSH)* dan *Luteinizing Hormone (LH)*. Kedua berperan dalam proses menstruasi. beberapa faktor Penyebab dismenore dapat terjadi karena peningkatan kadar prostaglandin serta kadar vasopressin. Selain itu kadar prostaglandin dan vasopressin dapat dipengaruhi faktor misalnya genetik, tingkat stress, gaya hidup, riwayat siklus menstruasi, dan lain-lain (Sari et al., 2023)

Wanita yang yang mengidap dismenore kongestif ini umumnya hendak tahu dari hari-hari sebelumnya bahwa haidnya hendak lekas datang, mereka akan mengalami indikasi semacam pegal, sakit pada payudara, perut terasa kembung tetapi tidak menentu, sakit kepala sakit punggung, gampang terasa Lelah gampang tersinggung, kehilangan keseimbangan, jadi ceroboh, serta timbul memar di paha ataupun lengan atas (Sanggola et al., 2024). dismenore adalah gejala yang sering terjadi pada saat wanita mengalami menstruasi, maka dari itu semakin tinggi pengetahuan remaja terhadap kesehatan reproduksi dan menangani dismenore dengan baik, nyeri haid atau dismenore akan berkurang (Prasetyo & Hardiati, 2023). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dismenore diantaranya faktor psikologis atau kejiwaan, faktor konstisional, faktor obstruksi kanalis serviks dan faktor endokrin (Marisa et al., 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kunia et al., 2024) bahwa hubungan pola konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri mahasiswa dengan p-value 0,003, hal ini karena Makanan cepat saji mengandung radikal bebas yang dapat merusak membran sel dalam tubuh. Ketika membran sel rusak, akan berpengaruh terhadap salah satu komponen yaitu fosfolipid. Fosfolipid berperan dalam menyediakan asam arakidonat untuk sintesis prostaglandin dalam tubuh. Hal tersebut dapat diartikan bahwa dengan konsumsi makanan cepat saji (fast food) berlebih maka akan terjadi penumpukan prostaglandin pada tubuh yang menjadi penyebab terjadinya rasa nyeri pada saat menstruasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Dianah et al., 2025) bahwa terdapat korelasi antara konsumsi makanan dan kejadian dismenore ( $p=0,020$ ), hal ini karena kebiasaan makan yang buruk, seperti konsumsi makanan tinggi lemak, pengawet, pemanis buatan, atau makanan pedas, dapat meningkatkan risiko nyeri haid. Makanan tersebut dapat merangsang saraf di sekitar rahim, memicu pelepasan prostaglandin, yang menyebabkan nyeri saat menstruasi. Kebutuhan gizi yang seimbang sangat penting untuk menjaga fungsi tubuh yang optimal dan mencegah gangguan gizi.

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. 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. Dalam salah satu studi ini siklus menstruasi yang tidak teratur, gejala dismenore dapat disebabkan oleh konsumsi junk food karena jenis makanan ini kekurangan mikro- nutrien (Azzahra et al., 2023).

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. Kebiasaan pola makan yang kurang baik sering dilakukan oleh remaja adalah kebiasaan memakan fast food dan frekuensi makan yang tidak teratur. 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 (Nurhajjah et al., 2025).

Pola makan 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 (Nurhajjah et al., 2025).

Peneliti berasumsi bahwa pola makan dapat mempengaruhi nyeri dismenorea pada remaja, hal ini karena dismenorea terjadi akibat ketidakseimbangan hormon dan kontraksi otot rahim. Pola makan yang tidak seimbang dapat memicu faktor-faktor ini, sedangkan asupan nutrisi yang tepat, seperti yang terkandung dalam pola makan vegan rendah lemak, dapat

membantu menyeimbangkan hormon dan mengurangi keparahan nyeri haid. 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.

## KESIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan pola makan dengan kejadian nyeri dismenorea pada remaja. Pola makan yang kurang baik dapat mengganggu perkembangan dan kematangan fungsi reproduksi, gangguan obstetri dan ginekologi. Pola makan yang tidak seimbang dapat memicu faktor-faktor ini, sedangkan asupan nutrisi yang tepat, seperti yang terkandung dalam pola makan vegan rendah lemak, dapat membantu menyeimbangkan hormon dan mengurangi keparahan nyeri haid. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan menambahkan faktor penyebab lain agar lebih efektif dalam mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi dismenorea.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F. A., Samsudewa, D., & Ondho, Y. S. (2020). Tampilan vulva sapi perah yang disinkronisasi dengan hormon prostaglandin pada umur yang berbeda. *Jurnal Sain Peternakan Indonesia*, 12(1), 90–102.
- 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).
- Azzahra, F., Ambarwati, D., & Pangesti, W. D. (2023). Pengaruh pola makan terhadap kejadian dismenore pada remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 87–95. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18722>
- Dewi, S., & Lestari, L. (2024). Pengetahuan dan kecemasan berhubungan dengan kejadian dismenorhea pada remaja putri di SMK Muhammadiyah I Purwokerto. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(1), 178–184. <https://doi.org/10.47650/jpp.v7i1.11106>
- Dianah, N., Syam, N., Muliadi, T., Teuku Umar, U., Alue Peunyareng, J., Kleng, G., Meureubo, K., & Aceh Barat, K. (2025). Hubungan asupan nutrisi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 02 Meureubo Kabupaten Aceh Barat: Relationship between the incidence of dysmenorrhoea and nutritional intake in adolescent girls at SMPN 02 Meureubo Kabupaten Aceh Barat. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 11(1), 2615–109.
- Fajria, L., Ramadani, S., & Saputra, D. (2024). *Pendidikan Kesehatan Bagi Penderita Dismenorea*. Penerbit Adab.
- Febriana, R. (2024). Hubungan Menarche, Pola Menstruasi, Dan Status Gizi Dengan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Ciranjang Kabupaten Cianjur: The Relationship Between Menarche, Menstrual Patterns, and Nutritional Status with Primary Dysmenorrhoea in Adolescent Girls at SMP Negeri 1 Ciranjang, Cianjur

- Regency. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science*, 4(02), 55–63.
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat dismenorea di SMP negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Handayani, R. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Swasta Muhammadiyah 10 Rantauprapat Tahun 2020. *Journal of Midwifery Senior*, 4(1), 24–37.
- Kasma, A. S. R., Apriyanto, Mayangsari, R., & Fauziah. (2024). Faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore pada mahasiswi di Majene. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 19(1), 22–28.
- Kunia, E. P., Gunawan, B., & Hidayati, N. (2024). Hubungan pola konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore remaja putri mahasiswa gizi semester akhir IKBIS Surabaya. *Jurnal Ikesma*, 4(1), 10.
- Lestari, H. (2025). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 4 Metro*. Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.
- Marisa, D. E., Kasmad, & Purbaningsih, E. S. (2022). Emosi remaja putri yang mengalami dismenore di wilayah Desa Rajawetan Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan. *Cerdika*, 7(2), 638–642.
- Nourma Siska Savitri, D., Buyu Prakoso, A., & Studi Sarjana Keperawatan, P. (2025). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Citra Medika Sragen. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*, 70–76. <https://doi.org/10.47701/jrsmky88>
- Nurhajjah, W. S., Nuraeni, N., & Sholihat, N. (2025). Pola makan dihubungkan dengan dismenore pada remaja. *Student Health Journal*, 2(1), 160–168. <https://doi.org/10.35568/yatafc55>
- Pusporini, D. P. (2021). *Pengaruh Ikat Pinggang Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Tanjung Bintang*. Poltekkes Tanjungkarang.
- Prasetyo, D. A., & Hardiati, I. S. (2023). Hubungan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja dengan penanganan nyeri dismenore di SMK Kesehatan FISH Bekasi tahun 2023. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 11929–11938.
- Rinrin Dila Nuryanti, Sopiha, P., & Rafika Rosyda. (2023). Efektivitas kompres hangat pada dismenore remaja perempuan: Narrative literature review. *Teknosains: Jurnal Sains, Teknologi dan Informatika*, 10(2), 266–273. <https://doi.org/10.37373/tekno.v10i2.539>
- Sanggola, E., Darwis, & Yusnaeni. (2024). Hubungan nyeri berat dismenore dengan kejadian stres pada mahasiswi S1 Keperawatan di STIKES Nani Hasanudin. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(2), 256–261. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v4i2.1511>
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177–182.
- 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. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 13(1), 71–78. <https://doi.org/10.52643/jbik.v13i1.2822>
- Sarlis, N., & Desmariyenti. (2024). Hubungan status gizi dengan dismenore pada remaja putri di SMAN 5. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 5(2), 21–30.
- Sima, R. M., Sulea, M., Radosa, J. C., Findekle, S., Hamoud, B. H., Popescu, M., Gorecki, G. P., Bobirca, A., Bobirca, F., Cirstoveanu, C., & Ples, L. (2022). The prevalence, management and impact of dysmenorrhea on medical students' lives: A multicenter study. *Healthcare (Switzerland)*, 10(1), 2–11. <https://doi.org/10.3390/healthcare10010157>
- Septiyani, T., & Simamora, S. (2021). Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Wanita. *Journal Agri Health*, 2(2), 88–96.
- Tambun, M., & Sinaga, M. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore saat Menstruasi pada Siswa Puteri Klas XI SMK N. 8. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 363–372.
- Widianti, S., Herliana, I., & Gunardi, S. (2024). Hubungan Dismenore Primer Dengan Aktivitas Belajar Siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 176–188.
- Widyanthi, N. M., & Resiyanthi, N. K. A. (2021). Gambaran penanganan dismenorea secara non farmakologi pada remaja kelas X di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.
- Widyanti, T. (2024). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres pada Remaja yang Mengalami Dismenore Primer di SMPN 3 Kisaran*. Universitas Medan Area.
- World Health Organization. (2020). *Global prevalence of dysmenorrhea and its impact on women's health: A systematic review and meta-analysis*. World Health Organization. <https://www.who.int>
- Yusuf, M., & Armanto, R. P. (2021). Hormon Estrogen Pada Kondisi Inpartu. *Seminar Nasional Riset Kedokteran (SENSORIK) 2021*, 2(1), 114–117.
- Zuhkrina, Y., & Martina, M. (2023). Determinan Faktor Penyebab Dismenore pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 123–130.