

Original Research

Vol. 1.2. July 2026

Hubungan Pola Makan dan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja**Janur Putri Wayanshakty¹, Sultanah Zahariah²**^{1,2}Program Studi D3 Kebidanan
Politeknik Kesehatan Jember, Jember, Indonesia**ABSTRACT**

Background: The most common factor influencing dysmenorrhea in adolescents is daily dietary intake. Junk food consumption is closely linked to dysmenorrhea in adolescents. Research shows that Indonesians consume a high proportion of unhealthy foods, including processed foods, fast food, sweetened drinks, and foods high in sugar, salt, and fat. Surveys also indicate a low intake of healthy foods, particularly fruits and vegetables.

Methods: This study employed a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The sample was drawn using purposive sampling. A total of 48 respondents were obtained. The statistical test used in the bivariate analysis was the chi-square test.

Results: The eating patterns of adolescents in Jember have a good eating pattern category of 14 respondents (29.2%) and adolescents with poor eating patterns of 34 respondents (70.8%). The level of mild dysmenorrhea pain is 13 respondents (27.1%) and the level of moderate dysmenorrhea pain is 35 respondents (72.9%). The results of statistical analysis of eating patterns with the level of primary dysmenorrhea pain in adolescents with a p-value of 0.022 and an OR value of 4.67, which means there is a relationship between eating patterns and the level of primary dysmenorrhea pain felt by adolescents.

Conclusion: There is a link between adolescent dietary patterns and the incidence of primary dysmenorrhea in adolescents. Poor dietary habits, such as skipping breakfast, consuming less than the recommended daily intake, and consuming more fast food, are the most common contributing factors to dysmenorrhea in adolescents.

KEYWORDS*Dysmenorrhea, adolescents, dietary habits***ARTICLE HISTORY**

Received :07 July 2026

Revised :10 July 2026

Accepted :20 July 2026

Coessponding Author:

Janur Putri Wayanshakty

janurputri@gmail.comD3 Kebidanan Politeknik
Kesehatan Jember**INTRODUCTION**

Remaja adalah periode perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Salah satu perkembangan yang terjadi dengan cepat pada usia remaja adalah perkembangan biologi, terutama perubahan kematangan organ reproduksi (P. Sari, Hilmanto, Herawati, Dhamayanti, & Ma'ruf, 2022). Kematangan organ reproduksi pada wanita ditandai dengan menstruasi. Menstruasi adalah proses biologis alami yang dialami oleh setiap wanita (Anggraeni, 2025). Gangguan menstruasi yang dialami wanita berbeda-beda, salah satunya adalah dismenore (T. M. Sari, Suprida, Amalia, & Yunola, 2023). Dismenore primer dikenal dengan sebutan PMS (*primary dysmenorrhea*) dan tidak memiliki penyakit yang berhubungan dengan reproduksi. Dismenore ditandai dengan nyeri didaerah sekitar

panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin (Azzahra, Ambarwati, & Pangesti, 2023). Rasa nyeri pada dismenore diakibatkan oleh kontraksi otot perut secara kontinyu selama pengeluaran menstruasi (Handayani, 2021). Penyebab kejadian dismenore pada remaja dikarenakan oleh penyebab langsung dan tidak langsung. Faktor penyebab langsung meliputi kerja hormone dan organ reproduksi sedangkan faktor penyebab tidak langsung dikarenakan usia menarche, kebiasaan makan, aktivitas olahraga (Taqiyah, Jama, & Najihah, 2022). Faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore pada remaja paling banyak dikarenakan asupan makanan sehari-hari. Konsumsi makanan cepat saji (*junkfood*) berhubungan erat dengan kejadian dismenore pada remaja (Herlambang, Safitriani, Azahra, Aziza, & Herbawani, 2025). Dismenore mempengaruhi aktivitas rutin pada wanita, antara lain pekerjaan maupun pendidikan, pola istirahat, pola kehidupan sosial, dan kecemasan (Azzahra et al., 2023). Prevalensi dismenore pada remaja di setiap negara hampir 50%. Menurut WHO 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenore, diantaranya mengalami dismenore berat 10-15% (Zuhkrina & Martina, 2023). Di Indonesia, wanita yang mengalami dismenore mencapai 64,5% (BRIN, 2024). Hasil Survei Kesehatan Kemenkes RI (2023) menunjukkan masyarakat Indonesia banyak mengonsumsi makanan tidak sehat, antara lain makanan olahan, makanan cepat saji, minuman manis, makanan tinggi gula, garam dan lemak. Survey juga menunjukkan pola makan sehat, yaitu sayur dan buah, yang rendah. Masyarakat Indonesia memiliki proporsi makan buah dan sayur sebanyak <5 porsi per hari dalam satu minggu. Alasan kebiasaan konsumsi masyarakat Indonesia dipengaruhi beberapa hal, antara lain keterbatasan daya beli, kebiasaan pola makan, rasa bosan dan malas. Upaya pemerintah melalui Kementerian Kesehatan dalam meningkatkan gizi remaja telah merekomendasikan angka kecukupan gizi (AKG) yang dapat digunakan dalam merencanakan dan menilai konsumsi makanan harian remaja, namun sebagian besar remaja masih mengonsumsi nutrisi yang tidak sesuai dengan AKG yang direkomendasikan (Kemenkes RI, 2019; Musfira & Hadju, 2024). Berdasarkan latar belakang di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan dismenore primer pada remaja di Kabupaten Jember.

MATERIALS AND METHOD

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional yang bertujuan mengetahui analisis indeks massa tubuh dengan tingkat nyeri dismenore primer pada remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Kabupaten Jember. Sampel diambil menggunakan purposive sampling. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 48 responden. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 28 April 2026 di Kabupaten Jember. Data univariat dianalisis untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan presentase setiap kategori pola makan remaja dan tingkat nyeri dismenore pada remaja. Uji statistik yang digunakan pada analisis bivariat adalah chi-square. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah responden yang sudah mengalami menstruasi, bukan perokok dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah responden yang pernah memiliki kelainan organ reproduksi, obesitas, mengonsumsi alkohol dan stres.

RESULTS

Analisis hubungan kebiasaan pola makan remaja dan tingkat nyeri dismenore pada remaja didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis univariat pola makan remaja

Kategori	Frekuensi	Presentase
Baik	14	29.2
Buruk	34	70.8

Tabel 1 menunjukkan pola makan remaja di Jember memiliki kategori pola makan baik sebanyak 14 responden (29.2%) dan remaja dengan pola makan buruk sebanyak 34 responden (70.8%). Kategori pola makan baik dinilai dari kecukupan, keseimbangan, moderasi, dan keragaman (WHO, 2026). Kategori tersebut diadaptasi oleh Kemenkes “Isi Piringku Remaja” dengan ketentuan frekuensi makan 3 kali sehari berisi lauk 1/3 dari setengah piring, buah 1/3 dari setengah piring, makanan pokok 2/3 dari setengah piring, sayuran 2/3 dari setengah piring, dan membatasi makanan junkfood (Kemenkes RI, 2014; Purtiantini, 2023).

Tabel 2. Analisis univariat tingkat nyeri dismenore primer pada remaja

Kategori	Frekuensi	Presentase
Ringan	13	27.1
Berat	35	72.9

Tabel 2 menunjukkan tingkat nyeri dismenore ringan sebanyak 13 responden (27.1%) dan tingkat nyeri dismenore sedang sebanyak 35 responden (72.9%). Definisi kategori ringan yaitu seseorang akan mengalami rasa nyeri beberapa saat, nyeri dirasakan hilang timbul dan penderita masih dapat melakukan pekerjaan sehari-harinya. Dismenore sedang yaitu seseorang mulai merasakan nyeri yang semakin kuat, sehingga nyeri dirasakan menjalar hingga ke pinggang sampai ke bagian punggung, penderita masih dapat melakukan aktivitas tetapi terhambat (Hizkia, Tampubolon, & Hutahaean, 2024).

Tabel 3. Analisis pola makan dengan tingkat nyeri dismenore primer pada remaja

		Nyeri		Jumlah	p value	OR
		Ringan	Sedang			
Pola Makan	Baik	7	6	34	0.022	4.67
	Buruk	7	28	14		

Tabel 3 merupakan hasil analisis statistik pola makan dengan tingkat nyeri dismenore primer pada remaja dengan p-value 0.022, yang berarti terdapat hubungan pola makan dan tingkat nyeri dismenore primer yang dirasakan oleh remaja. Nilai OR 4.67 yang berarti seorang remaja yang memiliki pola makan baik memiliki kecenderungan empat kali lipat merasakan nyeri dismenore tingkat ringan dibandingkan dengan remaja dengan pola makan buruk.

DISCUSSION

Dismenore merupakan keluhan paling umum di kalangan remaja. Dismenore dapat menghambat aktivitas rutin dan berdampak besar pada kualitas hidup wanita. Dismenore juga menjadi alasan ketidakhadiran remaja di sekolah (Wang et al., 2022). Berdasarkan studi Wang et al., (2022) prevalensi dismenore meningkat secara signifikan dalam

beberapa tahun terakhir sejak 2010. Diperkirakan faktor yang paling banyak ditemui sebagai penyebab dismenore adalah faktor gaya hidup, antara lain berat badan kurang, melewatkan sarapan, kualitas tidur buruk, kurang olahraga, dan lebih banyak konsumsi makanan ringan. Berdasarkan penelitian Musfira & Hadju (2024) asupan makronutrien pada remaja putri secara umum masih di bawah angka kecukupan gizi (AKG) yang direkomendasikan. Asupan energi harian rata-rata remaja putri adalah 908,25 kkal hingga 2125 kkal sedangkan AKG untuk energi remaja usia 10-19 tahun sebesar 1900 kkal – 2250 kkal. Asupan protein harian rata-rata remaja putri hanya 24.16 gr hingga 55.7 gr sedangkan AKG untuk asupan protein remaja usia 10-19 tahun sebesar 55 g – 60 gr. Asupan serat harian remaja putri adalah 3.88 gr hingga 4.9 gr sedangkan AKG asupan serat untuk remaja usia 10 – 19 tahun sebesar 27 gr – 32 gr (Kemenkes RI, 2019; Musfira & Hadju, 2024). Faktor signifikan yang berperan mempengaruhi pola makan remaja adalah akses dan ketersediaan makanan bergizi gratis, kecenderungan untuk mengonsumsi makanan tidak sehat, status sosial ekonomi dan faktor lingkungan (Salam et al., 2019). Remaja putri di Indonesia terbiasa mengonsumsi makanan olahan, minuman bersoda, dan camilan berbahan dasar tepung yang rendah zat gizi (P. Sari, Marhaeni, Herawati, Dhamayanti, & Hilmanto, 2022). Frekuensi konsumsi makanan ringan untuk remaja perempuan baik di pedesaan maupun perkotaan rata-rata sebesar 96%, yang berarti bahwa sebagian besar remaja putri memiliki kebiasaan makan makanan ringan. Konsumsi makanan ringan remaja putri telah beralih dari makanan ringan tradisional ke makanan ringan kemasan yang kurang sehat (Musfira & Hadju, 2024). Kebiasaan pola makan tersebut dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan, khususnya perkembangan reproduksi pada remaja putri. Berdasarkan penelitian (Rachmi, Jusril, Ariawan, Beal, & Sutrisna, 2020) sebanyak 28% remaja putri cenderung melewatkan sarapan. Kebiasaan melewatkan sarapan dapat berdampak terhadap asupan energy dan nutrisi. Selain itu, sarapan juga dapat memberikan nutrisi penting seperti vitamin dan mineral yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Kebiasaan melewatkan sarapan dalam jangka panjang menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi dan meningkatkan risiko masalah kesehatan (Musfira & Hadju, 2024). Kebiasaan melewatkan sarapan bagi remaja dipengaruhi oleh gaya hidup dan aksesibilitas terhadap makanan cepat saji yang mudah didapatkan (El-ammari, Kazdough, Bouftini, Fakir, & Achhab, 2020). Penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara pola makan pada remaja dan kejadian dismenore primer. Hal ini sejalan dengan penelitian Kazama, Maruyama, & Nakamura (2015) yang melaporkan ada hubungan antara frekuensi sarapan dan nyeri menstruasi. Dismenore dapat diredakan dengan asupan harian yaitu vitamin esensial, vitamin D dan B12. Vitamin D dan B12 memiliki fungsi potensial dalam menghambat kaskade inflamasi dan meredakan sakit. Dismenore juga terjadi karena asupan gula yang tinggi (Fernandez-Martinez, Onieva-Zafra, & Parra-Fernandez, 2018). Hasil ini menunjukkan bahwa dengan memperbaiki pola makan dengan benar maka kebutuhan nutrisi akan tercukupi dan dismenore dapat dicegah tanpa menggunakan obat-obatan (Naraoka, Hosokawa, Minato-inokawa, & Sato, 2023).

CONCLUSION

Terdapat hubungan antara pola makan remaja dan kejadian dismenore primer pada remaja. Pola makan yang buruk seperti melewatkan sarapan, konsumsi harian tidak sesuai AKG dan lebih banyak konsumsi makanan cepat saji menjadi faktor terbanyak penyebab terjadinya dismenore pada remaja.

REFERENCES

- Anggraeni, L. N. (2025). *Pengaruh Faktor Sosial Budaya Terhadap Kejadian Menstruasi Pada Siswi SD : Literature Review*. 9(3), 30–41.
- Azzahra, F., Ambarwati, D., & Pangesti, W. D. (2023). Pengaruh Pola Makan terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja. *JRKM*, 3(2). <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18722>
- BRIN. (2024). Indonesia Miliki 280.000 Hattra dari 1.086 Etnis untuk Atasi Dismenore. Retrieved June 18, 2026, from BRIN website: <https://brin.go.id/news/120343/indonesia-miliki-280000-hattra-dari-1086-etnis-untuk-atasi-dismenore>
- El-ammari, A., Kazdough, H. El, Bouftini, S., Fakir, S. El, & Achhab, Y. El. (2020). Social-ecological influences on unhealthy dietary behaviours among Moroccan adolescents : a mixed-methods study. *Public Health Nutrition*, 23(6), 996–1008. <https://doi.org/10.1017/S1368980019003641>
- Fernandez-Martinez, E., Onieva-Zafra, M. D., & Parra-Fernandez, M. L. (2018). Lifestyle and prevalence of dysmenorrhea among Spanish female university students. *PLoS ONE*, 13(8), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201894>
- 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).
- Herlambang, A. K., Safitriani, V. A., Azahra, S., Aziza, D. I., & Herbawani, C. K. (2025). Gambaran Umum Asupan Gizi Remaja Perempuan Terhadap Peningkatan Fenomena Terjadinya Dismenore Primer. *JSM*, 11(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.33084/jsm.v11i2.9759>
- Hizkia, I., Tampubolon, L., & Hutahaean, E. L. (2024). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Remaja Putri dalam Menangani Dismenore di SMA Negeri 12 Medan Tahun 2023. *Jurnal Midwifery*, 6(1), 12–28. <https://doi.org/10.24252/jmw.v6i1.45167>
- Kazama, M., Maruyama, K., & Nakamura, K. (2015). Prevalence of Dysmenorrhea and Its Correlating Lifestyle Factors in Japanese Female Junior High School Students. *Tohoku J. Exp. Med*, 236, 107–113. <https://doi.org/10.1620/tjem.236.107>.Correspondence
- Kemkes RI. *Pedoman Gizi Seimbang*. , Pub. L. No. Permenkes Nomor 41 Tahun 2024, 1(2014).
- Kemkes RI. *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. , Pub. L. No. Permenkes Nomor 28 Tahun 2019 (2019).
- Kemkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Retrieved from <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Musfira, M., & Hadju, V. (2024). *Nutrition and Dietary Intake of Adolescent Girls in Indonesia : A Systematic Review*. 55(4), 473–487.

<https://doi.org/10.5937/scriptamed55-49461>

- Naraoka, Y., Hosokawa, M., Minato-inokawa, S., & Sato, Y. (2023). Severity of Menstrual Pain Is Associated with Nutritional Intake and Lifestyle Habits. *Healthcare*, 11, 1–14. <https://doi.org/10.3390/healthcare11091289>
- Purtiantini. (2023). Gizi Seimbang pada Remaja. Retrieved June 20, 2026, from Dirjen Keslan Kemenkes RI website: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2487/gizi-seimbang-pada-remaja
- Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., & Sutrisna, A. (2020). Review Article Eating behaviour of Indonesian adolescents : a systematic review of the literature. *Public Health Nutrition*, 24(S2). <https://doi.org/10.1017/S1368980020002876>
- Salam, R. A., Das, J. K., Ahmed, W., Irfan, O., Sheikh, S. S., & Bhutta, Z. A. (2019). Nutrients Effects of Preventive Nutrition Interventions among Adolescents on Health and Nutritional Status in Low and Middle-income Countries : A systematic Review and Meta Analysis. *Nutrients*, 12(49). <https://doi.org/10.3390/nu12010049>
- Sari, P., Hilmanto, D., Herawati, D. M., Dhamayanti, M., & Ma'ruf, T. L. (2022). *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Remaja*. Retrieved from https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=hvp7EAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=definisi+remaja&ots=G3-o75eTy0&sig=tFOF4I0kIDW_ULUuQwItKmkWcmc&redir_esc=y#v=onepage&q=definisi+remaja&f=false
- Sari, P., Marhaeni, D., Herawati, D., Dhamayanti, M., & Hilmanto, D. (2022). The Study of Nutrient Intake and Adolescent Girls ' Quality of Life in a Rural Area of Indonesia. *Children*, 9(1248), 1–13. <https://doi.org/10.3390/children9081248>
- Sari, T. M., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2023). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 8. <https://doi.org/https://doi.org/10.36729/jam.v8i1>
- Taqiyah, Y., Jama, F., & Najihah. (2022). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 17(1), 14–18.
- Wang, L., Yan, Y., Qiu, H., Xu, D., Zhu, J., Liu, J., & Li, H. (2022). Prevalence and Risk Factors of Primary Dysmenorrhea in Students: A Meta-Analysis. *Value in Health*, 25(10), 1678–1684. <https://doi.org/10.1016/j.jval.2022.03.023>
- WHO. (2026). Healthy Diet. Retrieved June 20, 2026, from World Health Organization website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Zuhkrina, Y., & Martina. (2023). Determinan Faktor Penyebab Dismenore pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Sehatrakyat*, 2(1), 123–130. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i1.1504>