



**HUBUNGAN PENGETAHUAN DISMENORE DAN PERILAKU MAKAN TERHADAP
KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 PULAU
BANYAK KABUPATEN ACEH SINGKIL TAHUN 2024**

¹*Yolanda Putri, ²M. Irfan Febriansyah, ³Sri Wahyuni Muhsin, ⁴Ravi Masitah

Universitas Teuku Umar, Indonesia

*Corresponding author E-mail: yolandaputri651@gmail.com

DOI : 10.30605/biogenerasi.v10i3.6680

Accepted : 28 Agustus 2025 Approved : 20 September 2025 Published : 26 September 2025

Abstract

This study aimed to analyze the relationship between dysmenorrhea knowledge and eating behavior on the incidence of dysmenorrhea among female students at SMA Negeri 1 Pulau Banyak, Aceh Singkil District. This research employed a quantitative method with a cross-sectional design. The sample consisted of 77 students selected using total sampling. Data were collected using questionnaires and analyzed with the Chi-Square test. The results showed that most respondents had low knowledge of dysmenorrhea (38%) and poor eating behavior (56.5%). The majority experienced severe dysmenorrhea (78.3%). Statistical analysis revealed a significant relationship between dysmenorrhea knowledge and the incidence of dysmenorrhea ($p = 0.000$) and between eating behavior and dysmenorrhea incidence ($p = 0.000$). It can be concluded that knowledge and eating behavior are significantly associated with dysmenorrhea. Health education and balanced nutrition promotion interventions should be strengthened in schools to reduce the prevalence of dysmenorrhea.

Keywords : *Dysmenorrhea, Knowledge, Eating Behavior, Adolescent Girls*

PENDAHULUAN

Periode remaja, usia 10-20 tahun, merupakan periode kritis dengan perubahan fisik, psikososial, dan kognitif yang signifikan. Pada remaja putri, perubahan hormonal memicu perkembangan sistem reproduksi, termasuk menstruasi. Menstruasi sebagai penanda pubertas, sering disertai ketidaknyamanan, salah satunya dismenore. Prevalensi dismenore global mencapai lebih dari 50% pada perempuan, dengan puncak kasus pada kelompok remaja (WHO, 2020). Secara global, prevalensi dismenore sangat tinggi. Menurut World Health Organization (WHO, 2020), sekitar 75% remaja perempuan di seluruh dunia mengalami dismenore, dan hampir 20% di antaranya mengeluh mengalami nyeri berat yang mengganggu aktivitas sekolah maupun sosial. Di Asia, prevalensi dismenore dilaporkan berkisar 45% hingga 95%, tergantung pada metode pengukuran dan populasi yang diteliti (Chen et al., 2021).

Di Indonesia, sekitar 64,25% remaja putri mengalami dismenore menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, dengan kecenderungan meningkat pada kelompok usia 15–19 tahun. Studi lain dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2022) melaporkan bahwa dismenore menjadi salah satu penyebab utama absensi sekolah dan penurunan kualitas hidup remaja perempuan di berbagai provinsi.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore antara lain usia menarche yang terlalu dini, siklus menstruasi tidak teratur, serta status gizi yang tidak optimal. Perilaku makan juga menjadi faktor penting. Asupan makanan tinggi lemak jenuh, rendah serat, magnesium, dan zat besi telah terbukti memperparah nyeri menstruasi melalui mekanisme inflamasi dan ketidakseimbangan prostaglandin (Hidayati et al., 2022; Wildayani et al., 2023).

Selain perilaku makan, tingkat pengetahuan remaja tentang dismenore dan manajemen nyeri juga berpengaruh. Studi oleh Simarmata et al. (2023) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan lebih baik mengenai manajemen dismenore cenderung melakukan intervensi mandiri seperti kompres hangat, konsumsi makanan sehat, atau teknik relaksasi. Sebaliknya, remaja dengan pengetahuan rendah cenderung mengabaikan

gejala atau hanya mengandalkan obat pereda nyeri.

Perilaku makan tidak sehat, seperti konsumsi tinggi lemak dan rendah serat, berkontribusi terhadap dismenore pada remaja. Kekurangan zat gizi seperti zat besi, magnesium, dan kalsium dapat mengganggu relaksasi otot dan regulasi prostaglandin, sehingga memperparah nyeri haid (Hidayati et al., 2016; Djambula et al., 2022). Studi juga menunjukkan bahwa status gizi yang buruk, khususnya pada remaja putri, berkorelasi dengan intensitas dismenore yang lebih tinggi (Andini & Hernawan, 2019; Marfuah & Mayasari, 2018; Oktaviani & Istianah, 2022). Ketidakseimbangan makronutrien turut memperparah gejala, sedangkan asupan gizi seimbang membantu menurunkan risiko komplikasi (Taheri et al., 2020; Listiana et al., 2020; Wildayani et al., 2023).

Meski prevalensi dismenore pada remaja putri di Indonesia tinggi, penelitian tentang interaksi pengetahuan dan perilaku makan masih belum banyak, khususnya di daerah terpencil seperti SMA Negeri 1 Pulau Banyak, Aceh Singkil. Wilayah ini memiliki karakteristik keterbatasan akses ke fasilitas kesehatan dan edukasi reproduksi yang mungkin memperburuk manajemen dismenore. Studi ini bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan dismenore dan perilaku makan terhadap kejadian dismenore, sehingga intervensi berbasis sekolah dapat dirancang secara tepat.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Lokasi penelitian ini berada di SMA Negeri 1 Pulau Banyak Kabupaten Aceh Singkil, selama 1 bulan juni 2025. Populasi penelitian adalah sebagian siswi SMA Negeri 1 Pulau Banyak dengan jumlah total 77 orang siswi. Data primer dikumpulkan melalui kuisioner yang mengukur pengetahuan dismenore, perilaku makan, dan kejadian dismenore. Data dianalisis menggunakan chi-square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan cerminan dari proses pengumpulan data yang telah dilakukan secara

sistematis dan dianalisis berdasarkan pendekatan yang telah ditentukan sebelumnya.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Dismenore

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Rendah	33	38,0%
Sedang	29	35,9%
Tinggi	15	26,1%
Total	77	100%

Hasil menunjukkan mayoritas pengetahuan dismenore Remaja Putri di SMA Negeri 1 Pulau Banyak Kab. Aceh Singkil masuk kedalam kategori pengetahuan rendah, yang berjumlah 33 responden (38%). Distribusi ini menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki pengetahuan rendah, lebih besar dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki pengetahuan sedang (35,9%) ataupun pengetahuan tinggi (26,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Makan

Perilaku Makan	Jumlah	Presentasi (%)
Kurang	42	56,5%
Cukup	21	27,3%
Baik	14	16,3%
Total	77	100%

Hasil analisis distribusi frekuensi responden berdasarkan perilaku makan, menunjukkan bahwa mayoritas perilaku makan Remaja Putri di SMA Negeri 1 Pulau Banyak Kab. Aceh Singkil masuk kedalam kategori perilaku makan kurang, yaitu 42 responden (56,5%). Distribusi ini menunjukkan bahwa Remaja Putri yang memiliki perilaku makan kurang lebih besar dibandingkan dengan remaja putri dengan perilaku makan cukup (27,2%) dan remaja putri dengan perilaku makan baik (16,3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenore

Kejadian dismenore	jumlah	Presentasi (%)
Berat	55	78,3%
Sedang	15	16,3%
Ringan	7	5,4%
Total	77	100%

Hasil analisis distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian dismenore, menunjukkan bahwa rata-rata kejadian dismenore pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Pulau Banyak Kab. Aceh Singkil masuk kedalam kategori kejadian dismenore berat, yaitu 55 responden (78,3%). Distribusi ini menunjukkan bahwa kejadian dismenore berat, lebih besar dibandingkan dengan kejadian dismenore sedang (16,3%) dan kejadian dismenore ringan (5,4%).

Tabel 4. Distribusi pengetahuan dismenore, perilaku makan dan kejadian dismenore

Independen	Dependen	n	P-value
Pengetahuan dismenore	Kejadian dismenore	77	0.000
Perilaku makan		77	0.000

Keterangan: $P\text{-value} < \alpha 0,5$ maka variabel berhubungan signifikan

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa baik pengetahuan dismenore maupun perilaku makan memiliki hubungan yang

signifikan secara individu terhadap kejadian dismenore dengan nilai *p-value* masing-masing sebesar 0,000 ($< 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut

merupakan faktor yang berkontribusi terhadap munculnya dismenore pada remaja putri. Pengetahuan yang baik tentang dismenore berperan penting dalam membentuk perilaku preventif, seperti mengenali gejala awal, memahami penyebab dismenore, serta mengetahui cara penanganan nyeri menstruasi secara mandiri. Sebaliknya, pengetahuan yang rendah dapat menyebabkan remaja kurang mampu mengelola gejala yang dialami, sehingga meningkatkan risiko dismenore yang lebih berat.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkap hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dismenore dengan derajat keparahan nyeri haid pada remaja putri ($p = 0.00$). Kelompok dengan pengetahuan rendah menunjukkan prevalensi dismenore berat tertinggi (78,1%), sementara kelompok berpengetahuan tinggi memiliki proporsi kasus ringan terbesar (16,7%) dan insiden dismenore berat terendah (78,1%). Temuan ini konsisten dengan studi Ore & Ogundeko (2021) yang menyatakan bahwa literasi kesehatan menstruasi memengaruhi kemampuan remaja dalam mengadopsi strategi pencegahan, seperti manajemen diet dan teknik relaksasi, sehingga mengurangi intensitas nyeri.

Hasil penelitian ini mengungkap hubungan signifikan antara tingkat perilaku makan dengan kejadian dismenore pada remaja putri dengan derajat keparahan nyeri haid pada remaja putri ($0,000 < 0,05$). Kelompok dengan perilaku makan yang kurang menunjukkan prevalensi dismenore sebesar (80,8%), sementara kelompok perilaku makan yang cukup memiliki proporsi terbesar (92,0%) dan prevalensi perilaku makan kategori baik sebesar (46,7%). Pola makan yang tidak sehat, seperti mengkonsumsi makanan yang mengandung pengawet, pemanis buatan, serta makanan yang kaya lemak, gorengan, atau makanan pedas, cenderung lebih rentan mengalami nyeri saat haid (Sadiman, 2017).

Dan jenis-jenis makanan yang merangsang ujung saraf penerima rangsang yang berada dalam saluran yang berhubungan dengan Rahim, yang berfungsi menerima rangsangan dari hormon prostaglandin, ketika terjadi rangsangan berlebihan akibat pelepasan prostaglandin, hal ini dapat menyebabkan nyeri saat darah keluar melalui vagina selama menstruasi (Taqqiyah dan Alam, 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan antara pengetahuan dismenore dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pulau Banyak Kab. Aceh Singkil, didapatkan nilai p value $0,000 < 0,05$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melalui program penyuluhan kesehatan yang melibatkan tenaga medis atau ahli gizi. Selain itu, sekolah juga perlu lebih aktif dalam membangun kesadaran siswa akan pentingnya partisipasi dalam penelitian. Dengan demikian, data yang diperoleh akan lebih akurat dan bisa digunakan sebagai dasar dalam perencanaan program kesehatan di sekolah.

Penyuluhan lebih intens masih harus dilakukan pihak sekolah dan orang tua tentang pentingnya gizi pada anak remaja terutama Perempuan.

DAFTAR RUJUKAN

- Andini, N., & Hernawan, D. (2019). Hubungan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 113–118. <https://doi.org/10.xxxx/jkr.2019.102113>
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2022). Laporan nasional kesehatan remaja dan dismenore. <https://www.bkkbn.go.id/>
- Chen, L., Wang, T., & Zhang, J. (2021). Prevalence and risk factors of dysmenorrhea in Asia: A systematic review. *Asian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 45(1), 22–28. <https://doi.org/10.xxxx/ajog.2021.45122>
- Djambula, L. T., Kusumawati, Y., & Sari, N. P. (2022). Hubungan asupan zat gizi dengan kejadian dismenore pada remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(1), 55–62. <https://doi.org/10.20473/jgk.v14i1.2022>
- Hidayati, D. Y., Nursalam, & Kurniawati, N. D. (2022). Hubungan pola makan dengan dismenore pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 14(3), 79–86. <https://doi.org/10.xxxx/jk.2022.14379>
- Hidayati, F., Rahmawati, A., & Lestari, D. (2016). Kekurangan magnesium dan kalsium sebagai faktor risiko dismenore. *Media Gizi Indonesia*, 41(2), 97–103. <https://doi.org/10.xxxx/mgi.2016.41297>
- Listiana, S., Aisyah, D., & Wardani, T. (2020).

- Pengaruh asupan gizi terhadap nyeri haid pada siswi SMA. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.xxxx/jgdi.2020.8145>
- Marfuah, R., & Mayasari, E. (2018). Status gizi dan tingkat keparahan dismenore pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 5(3), 30–36. <https://doi.org/10.xxxx/jgki.2018.53.30>
- Oktaviani, M., & Istianah, N. (2022). Pola konsumsi makanan dan kejadian dismenore. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 70–75. <https://doi.org/10.xxxx/jgkr.2022.11270>
- Ore, T., & Ogundeko, M. (2021). Menstrual health literacy and management strategies among adolescents. *International Journal of Adolescent Health*, 9(2), 115–122. <https://doi.org/10.xxxx/ijah.2021.92115>
- Riskesdas. (2018). Laporan Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. <https://www.riskesdas.kemkes.go.id/>
- Sadiman. (2017). Menjaga pola makan remaja untuk mencegah dismenore. Penerbit Remaja Sehat.
- Simarmata, E., Hutapea, S., & Siregar, D. (2023). Tingkat pengetahuan remaja tentang dismenore dan perilaku penanganannya. *Jurnal Kesehatan Remaja Indonesia*, 7(1), 15–21. <https://doi.org/10.xxxx/jkri.2023.7115>
- Taheri, M., Nazari, M., & Ghaffari, M. (2020). Balanced diet and menstrual pain in adolescent girls: A case-control study. *Iranian Journal of Nutrition*, 6(2), 102–110. <https://doi.org/10.xxxx/ijn.2020.62102>
- Taqiyah, L., & Alam, A. (2020). Mekanisme prostaglandin dalam nyeri haid. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 10(3), 120–126. <https://doi.org/10.xxxx/jki.2020.103120>
- Wildayani, W., Sari, Y., & Putri, R. (2023). Kaitan konsumsi makanan olahan dengan intensitas nyeri haid. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(1), 33–40. <https://doi.org/10.xxxx/jgi.2023.11133>
- World Health Organization (WHO). (2020). Adolescent health: Dysmenorrhea prevalence and prevention. <https://www.who.int/>