SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, AKTIVITAS OLAHRAGA DAN PERILAKU MAKAN TERHADAP KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA KOTA PALEMBANG TAHUN 2022



OLEH

NAMA : FIRDA RIZKI AMILIA

NIM : 10021181722013

PROGRAM STUDI GIZI (S1) FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA 2022

SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, AKTIVITAS OLAHRAGA DAN PERILAKU MAKAN TERHADAP KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA KOTA PALEMBANG TAHUN 2022

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1) Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : FIRDA RIZKI AMILIA

NIM : 10021181722013

PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2022

GIZI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA Skripsi, Juli 2022

Firda Rizki Amilia, Dibimbing oleh Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH

Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Olahraga Dan Perilaku Makan Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Kota Palembang Tahun 2022

xix + 169 Halaman + 30 Tabel + 6 Gambar + 16 Lampiran

ABSTRAK

Dismenore adalah adanya keluhan atau nyeri yang dirasakan wanita saat menstruasi. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenore adalah pengetahuan tentang sumber zat gizi tubuh yang dapat mengatasi dismenore, aktivitas olahraga yang baik untuk mengurangi dismenore serta perilaku makan yang baik untuk mengatasi dismenore. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, aktivitas olahraga dan perilaku makan terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Kota Palembang tahun 2022. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain cross sectional. Jumlah sampel penelitian adalah 118 sampel dengan teknik pengambilan sampel yaitu cluster random sampling. Instrumen penelitian diisi melalui google form dan secara langsung. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data yakni Chi-Square. Penelitian ini didapatkan bahwa dari 118 responden sebanyak 98 orang (83,1%) remaja putri mengalami dismenore dan sebanyak 53 orang (44,9%) remaja putri didominasi mengalami nyeri haid dalam skala nyeri yang ringan. Terdapat hubungan antara variabel pengetahuan gizi dengan nilai p-value 0,023 < 005, variabel aktivitas olahraga dengan nilai p-value 0,014 < 005, dan variabel perilaku makan dengan nilai pvalue 0.049 < 005 terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Kota Palembang tahun 2022. Pengetahuan mengenai sumber makanan bergizi yang kurang, aktivitas olahraga yang kurang baik serta perilaku makan yang negatif dapat menimbulkan dismenore saat menstruasi, maka dari itu dibutuhkan pengetahuan gizi yang baik, aktivitas olahraga yang baik, serta perilaku makan yang positif agar dapat mengatasi nyeri pada saat haid yakni dismenore.

Kata kunci : Pengetahuan Gizi, Aktivitas Olahraga, Perilaku Makan,

Dismenore

Kepustakaan : 120 (2003-2022)

NUTRITION FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY Thesis, July 2022

Firda Rizki Amilia, Guided by Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH

The Relation Of Knowledge Of Nutrition, Exercise Activity And Eating Behavior On The Incidence Of Dysmenorrhea In Young Women In High School Palembang City By 2022

xix + 169 Pages + 30 Tables + 6 Pictures + 16 Attachments

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a complaint or pain felt by women during menstruation. Several factors that can influence the occurrence of dysmenorrhea are knowledge about sources of body nutrients that can overcome dysmenorrhea, good sports activities to reduce dysmenorrhea and good eating behavior to overcome dysmenorrhea. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional knowledge, exercise activity and eating behavior on the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls at Palembang City Senior High School in 2022. This study was a quantitative study using a cross sectional design. The number of research samples is 118 samples with a sampling technique that is cluster random sampling. The research instrument was filled in through the google form and directly. This study uses a data analysis technique that is Chi-Square. This study found that from 118 respondents, 98 (83.1%) adolescent girls experienced dysmenorrhea and 53 (44.9%) female adolescents experienced menstrual pain on a mild pain scale. There is a relationship between nutritional knowledge variable with a p-value of 0.023 < 005, the sports activity variable with a p-value of 0.014 < 005, and the eating behavior variable with a p-value of 0.049 < 005 on the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls at High School Palembang City in 2022. Knowledge about sources of nutritious food that is lacking, sports activities that are not good and negative eating behavior can cause dysmenorrhea during menstruation, therefore good nutrition knowledge, good sports activities, and positive eating behavior are needed in order to overcome Pain during menstruation, namely dysmenorrhea.

Keyword : Nutrition Knowledge, Sports Activities, Eating Behavior,

Dysmenorrhea

Bibliography: 120 (2003-20022)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal. Indralaya, 31 Juli 2020 Menyatakan, (Firda Rizki Amilia) 10021181722013

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah ini berupa skripsi ini dengan judul "Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Olahraga dan Perilaku makan terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMA Kota Palembang Tahun 2022" telah dipertahankan di hadapan tim penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 22 Juli 2022.

Indralaya, 13 September 2022

Ketua:

 Fatmalina Febry, S.KM., M.Si NIP.197802082002122003 ,

Anggota:

- Feranita Utama, S.KM, M.Kes NIP.198808092018032002
- Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH NIP.199005052016072201

(faux)

Mengetahui,

Dr. Manadarti, S.KM., M.KM

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Koordinator Program Studi Gizi

Fatmalina Febry, S.KM., M.Si NIP. 197802082002122003

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, AKTIVITAS OLAHRAGA DAN PERILAKU MAKAN TERHADAP KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA KOTA PALEMBANG TAHUN 2022

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar (S1) Sarjana Gizi

Oleh:

FIRDA RIZKI AMILIA 10021181722013

Indralaya, 22 Juli 2022

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

MANIARTI, S.KM., M.KM

NIP. 197606092002122001

Pembimbing

Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH

RIWAYAT HIDUP

Nama : Firda Rizki Amilia NIM : 10021181722013

Tempat, Tanggal Lahir : Prabumulih, 16 September 1999

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Jln Basuki Rahmat Kel. Tanjung Raman, Kec. Prabumulih Selatan Kota

Prabumulih Provinsi Sumatera Selatan RT 001/RW

003

Email : <u>firdarizkiamilia16@gmail.com</u>

No Hp : 085268235327

Riwayat Pendidikan

2017-Sekarang: Universitas Sriwijaya – S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat

2014-2017 : SMA Negeri 2 Prabumulih 2001-2014 : SMP Negeri 3 Prabumulih

2006-2011 : SDN Negeri 52 Prabumulih

2004-2005 : TK Cindo Prabumulih

Riwayat Organisasi

2018 : Volunteer BEM FKM Batch V

2015-2016 : Sekretaris 1 Perwiranda SMA Negeri 2 Prabumulih

2009-2010 : Wakil Ketua Pramuka SD Negeri 52 Prabumulih

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Olahraga dan Perilaku Makan terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMA Kota Palembang Tahun 2022." Selesainya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, serta dukungan-dukungan dari pihak keluarga, dosen dan pihak-pihak lainnya. Maka dari itu di kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

- Allah SWT dan kedua orang tua saya yang sangat berjasa sekali sampai saya bisa dititik sekarang yaitu Bapak Maryadi dan Ibu Betty Elia dan semua keluarga besar saya yang sudah memberikan semangat, didikan dan motivasi untuk kelancaran skripsi saya.
- Firda Rizki Amilia, untuk saya terima kasih sudah berusaha keras agar selalu tetap optimis dan tidak putus asa serta menyerah dalam menghadapi segala rintangan dan halangan untuk menyelesaikan tugas skripsi ini.
- 3. Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya, ibu Dr. Misnaniarti, S.KM, M.KM.
- 4. Ibu Fatmalina Febry, S.KM.,M.Si selaku Kepala Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat yang sudah membantu dalam pemberian masukan dan saran dalam proses pengerjaan skripsi.
- 5. Ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz.,M.PH selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk terus membimbing saya, memberikan masukan,saran dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi saya.
- 6. Ibu Fatmalina Febry, S.KM.,M.Si selaku Dosen Penguji 1 saya yang sudah bersedia memberikan motivasi dan saran.
- 7. Ibu Feranita Utama, S.KM, M.Kes selaku Dosen Penguji 2 saya yang sudah bersedia memberikan motivasi dan saran.

8. Sahabat saya Briliana, Ariza, Sarah, Dinda, Ratna dan Isti serta temanteman gizi 2017 yang terus membantu saya dan memotivasi dalam kelancaran skripsi ini.

9. Sahabat saya Ratu dan kakak saya Zisi yang bersedia terus menerus mendorong saya agar dapat menyelesaikan skripsi saya sebaik mungkin dan membantu saya dalam proses pembuatan bab per bab.

10. SMA It Izzatuna , SMA Sriguna Palembang dan SMA Muhammadiyah 02 Palembang yang sudah memberikan izin dan meluangkan waktu untuk proses penelitian skripsi saya

11. Dan semua pihak-pihak lainnya yang sudah mendukung pengerjaan skripsi ini.

Dalam menyelesaikan skripsi ini tentu penulis menyadari masih banyak kesalahan dan kekurangan. Maka dari itu saran dan masukan sangat bermanfaat untuk penulis dan semoga dengan adanya skripsi ini bisa bermanfaat dan berguna. Terima kasih

Indralaya, 22 Juli 2022

Firda Rizki Amilia

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Firda Rizki Amilia NIM : 10021181722013

Program Studi : Gizi

Fakultas : Kesehatan Masyarakat

Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui / tidak menyetujui *) (jika tidak menyetujui sebutkan alasannya) untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclucive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

"Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Olahraga Dan Perilaku Makan Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Kota Palembang Tahun 2022"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Nonekslusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/ formatkan, mengelolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya

Pada Tanggal : 22 Juli 2022

Yang Menyatakan,

Firda Rizki Amilia

10021181722013

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR

HALAMAN SAMPUL DALAM

HALAMAN JUDUL

ABSTRA	K	i
ABSTRA	CT	ii
LEMBAR	R PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMA	AN PERSETUJUAN	iv
HALAMA	AN PENGESAHAN	v
RIWAYA	AT HIDUP	vi
KATA PI	ENGANTAR	vii
LEMBAR	R PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
DAFTAR	ISI	X
DAFTAR	TABEL	xiv
DAFTAR	GAMBAR	xvi
DAFTAR	LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PE	ENDAHULUAN	1
1.1 Latar I	Belakang	1
1.2 Rumus	san Masalah	5
1.3 Tujuar	ı Penelitian	6
1.3.1	Tujuan Umum	6
1.3.2	Tujuan Khusus	6
1.4 Manfa	at penelitian	7
1.4.1	Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	7
1.4.2	Manfaat Bagi Remaja Putri	7
1.4.3	Manfaat Bagi Peneliti Lainnya	7
1.5 Ruang	Lingkup Penelitian	
1.5.1	Lingkup Waktu	7

1.5.2	Lingkup Lokasi	7
1.5.3	Lingkup Materi	7
BAB II T	INJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Remaj	a	8
2.1.1	Definisi Remaja	8
2.1.1	Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	9
2.2 Disme	nore	11
2.2.1	Definisi Dismenore	11
2.2.2	Jenis-Jenis Dismenore	12
2.2.3	Tanda dan Gejala Dismenore	13
2.2.4	Faktor yang Mempengaruhi Dismenore	14
2.2.5	Pengobatan Dismenore	18
2.3 Penget	ahuan Gizi	19
2.3.1	Definisi Pengetahuan Gizi	19
2.3.2	Tingkat Pengetahuan	21
2.3.3	Sumber-Sumber Zat Gizi	22
2.3.4	Beberapa Sumber Asupan Makanan yang Mempengaruhi Dismenore	24
2.3.5	Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	28
2.4 Aktivit	tas Olahraga	29
2.4.1	Definisi Aktivitas Olahraga	29
2.4.2	Frekuensi dan Durasi Aktivitas Olahraga	30
2.4.3	Jenis Aktivitas Olahraga	30
2.4.4	Manfaat Olahraga	31
2.5 Perilak	tu Makan	32
2.4.4	Definisi Perilaku Makan	32
2.4.4	Perilaku Makan Remaja	32
2.4.4	Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan	34
2.6 Penelit	ian Terdahulu	35

2.7 Kerang	gka Teori	39
2.8 Kerang	gka Konsep	40
2.9 Definis	si Operasional	41
2.10 Hipot	esis	44
BAB III N	METODELOGI PENELITIAN	45
3.1 Desain	Penelitian	45
3.2 Lokasi	Penelitian	45
3.3 Popula	si dan Sampel Penelitian	46
3.3.1	Populasi Penelitian	46
3.3.2	Sampel Penelitian	46
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel	48
3.4 Jenis, 0	Cara, dan Alat Pengumpulan Data	49
3.4.1	Jenis Data	49
3.4.2	Cara Pengumpulan Data	50
3.4.3	Alat Pengumpulan Data	50
3.4.4	Instrumen Penelitian	51
3.4.5	Alur Penelitian	54
3.5 Pengol	ahan Data	55
3.6 Validit	as dan Reliabilitas Data	56
3.6.1	Validitas	56
3.6.2	Reliabilitas	57
3.6.3	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	57
3.7 Analisi	is dan Penyajian Data	64
3.7.1	Analisis Univariat	64
3.7.2	Analisis Bivariat	65
3.7.3	Penyajian Data	65
BAB IV H	IASIL PENELITIAN	67
4.1 Gamba	uran Umum Kota Palembang	67

4.1.1	Geografis Kota Palembang67
4.1.2	Kesehatan Kota Palembang69
4.1.3	Pendidikan Kota Palembang69
4.2 Hasil	Penelitian70
4.2.1	Hasil Analisis Univariat70
4.2.2	Hasil Analisis Bivariat78
BAB V P	EMBAHASAN83
5.1 Keter	batasan Penelitian83
5.2 Pemb	ahasan83
5.2.1	Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMA Kota Palembang83
5.2.2	Hubungan antara Pengetahuan Gizi terhadap Kejadian Dismenore pada
Rema	aja Putri di SMA Kota Palembang Tahun 202289
5.2.3	Hubungan antara Aktivitas Olahraga terhadap Kejadian Dismenore
pada	Remaja Putri di SMA Kota Palembang Tahun 202292
5.2.4	Hubungan antara Perilaku Makan terhadap Kejadian Dismenore pada
Rema	aja Putri di SMA Kota Palembang Tahun 202296
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN99
6.1 Kesin	ıpulan99
6.2 Saran	100
DAFTAF	R PUSTAKA102
LAMPIR	RAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Penelitian Terdahulu	35
Tabel 2.2	Definisi Operasional	41
Tabel 3.1	Hasil Perhitungan Sampel dari Penelitian Terdahulu	47
Tabel 3.2	Jumlah Sekolah Atas di Kota Palembang	48
Tabel 3.3	SMA Terpilih dan Perhitungan Jumlah Sampel	49
Tabel 3.4	Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan gizi	58
Tabel 3.5	Hasil Uji Validitas Ulang Kuesioner Pengetahuan Gizi	59
Tabel 3.6	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi	59
Tabel 3.7	Hasil Uji Reliabilitas Ulang Kuesioner Pengetahuan Gizi	60
Tabel 3.8	Hasil Uji Validitas Kuesioner Aktivitas Olahraga	60
Tabel 3.9	Hasil Uji Validitas Ulang Kuesioner Aktivitas Olahraga	60
Tabel 3.10	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Aktivitas Olahraga	61
Tabel 3.11	Hasil Uji Reliabilitas Ulang Kuesioner Aktivitas Olahraga	61
Tabel 3.12	Hasil Uji Validitas Kuesioner Perilaku Makan	61
Tabel 3.13	Hasil Uji Validitas Ulang Kuesioner Perilaku Makan	62
Tabel 3.14	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Perilaku Makan	63
Tabel 3.15	Hasil Uji Validitas Kuesioner Dismenore	63
Tabel 3.16	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Dismenore	64
Tabel 3.17	Hasil Uji Reliabilitas Ulang Kuesioner Dismenore	64
Tabel 4.1	Luas Daerah di Kota Palembang Tahun 2020	68

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri di SMA Kota
Palembang Tahun 202270
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Remaja Putri yang Mengalami Dismenore di SMA
Kota Palembang Tahun 202272
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Skala Dismenore pada Remaja Putri yang
Mengalami Kejadian Dismenore di SMA Kota Palembang Tahun 202272
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Pertanyaan Pengetahuan Gizi Remaja Putri di
SMA Kota Palembang Tahun 202273
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi, Aktivitas Olahraga, dan Jenis
Olahraga pada Remaja Putri di SMA Kota Palembang Tahun 202274
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Pertanyaan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA
Kota Palembang Tahun 202276
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Kota
Palembang Tahun 202277
Tabel 4.9 Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Kejadian Dismenore pada
Remaja Putri di SMA Kota Palembang Tahun 2022
Tabel 4.10 Hubungan Aktivitas Olahraga terhadap Kejadian Dismenore pada
Remaja Putri di SMA Kota Palembang Tahun 202280
Tabel 4.11 Hubungan Perilaku Makan terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja
Putri di SMA Kota Palembang Tahun 202281

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	39
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	40
Gambar 3.1 Alur Penelitian	54
Gambar 4.1 Peta Wilayah Kota Palembang	67
Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi Umur Remaja Putri di SMA Kota Palembang Tahun 2022	
Gambar 4.3 Distribusi Frekuensi Jenis Olahraga Remaja Putri di SMA Kota	
Palembang Tahun 2022	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Bimbingan Konsultasi Skripsi
Lampiran 2	Surat Pernyataan Protokol Kesehatan
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 4	Lembar Pernyataan Ketersediaan Responden
Lampiran 5	Kuesioner Pengetahuan Gizi
Lampiran 6	Kuesioner Aktivitas Olahraga
Lampiran 7	Kuesioner Perilaku Makan
Lampiran 8	Instrumen NRS.
Lampiran 9	Surat Izin Penelitian untuk Kesbangpol Provinsi Sumatera Selatan
Lampiran 10	Surat Izin Penelitian dari Kesbangpol Provinsi Sumatera Selatan ke Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Selatan
Lampiran 11	Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Selatan
Lampiran 12	Hasil Output SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 13	Hasil Analisis Univariat
Lampiran 14	Hasil Analisis Bivariat
Lampiran 15	Dokumentasi
Lampiran 16	Tabel Jumlah Guru, Murid dan Sekolah Menengah Atas di Kota Palembang

BABI

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut World Health Organization (WHO) masa remaja adalah individu yang mengalami perubahan dari segi perkembangan awal munculnya tanda-tanda seksual sampai akhirnya mencapai tingkat kedatangannya. Sehingga memiliki pemikiran yang mandiri terhadap sosial ekonomi yang dari ketergantungan ke arah yang lebih mandiri. World Health Organization (WHO) menetapkan batas umur remaja atau usia awal remaja yaitu dari 10-20 tahun.

Pada masa inilah remaja putri mulai memasuki fase yang akan mengalami masa pubertas serta remaja putri Akan mengalami siklus haid atau sering disebut dengan menstruasi. Proses menstruasi akan dialami selama perempuan atau wanita masih dalam usia masa subur. Menstruasi yang terjadi setiap bulan dipengaruhi oleh hormon reproduksi sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri saat akan terjadinya menstruasi. Berdasarkan Pratiwi (2011) dikutip dalam Tia (2016) Nyeri saat sebelum atau saat mengalami menstruasi ini biasanya disebut dengan Dismenore.

Menurut Lowdermilk Et Al (2011) Dismenore merupakan timbulnya keluhan gejala atau rasa sakit pada bagian perut atau bagian bawah perut yang menyebabkan kram di daerah uterus selama menstruasi karena adanya gangguan hormone progesterone yang tidak seimbang (Nurwana et al., 2017). Menurut WHO terdapat angka kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan wanita yang dismenore, tetapi sebesar 10-15% mengalami dismenore berat dalam (Elvera Zundha Nurlaily, 2015).

Adapun di Amerika sebesar 60 %, di Swedia sebesar 72 % sedangkan di Indonesia sebesar 55 % (Priyanti dan Mustika Sari, 2014) dalam (Budiarti,

2018). Kejadian dismenore di Indonesia sebanyak 54,89 % mengalami dismenore primer dan dismenore sekunder sekitar 9,36 (Ni Kadek, 2016) dalam (Tia, 2016).

Pada siswi SMA Negeri di Palembang terdapat sekitar 74,7% dari jumlah responden yang diteliti mengalami dismenore primer(Angelia et al., 2017). Hasil studi di tanggal 2 Februari 2016 pada remaja putri kelas XI SMA Wachid Hasyim 2 Taman ditemukan dari 23 responden ditemukan 20 siswi yaitu sekitar 87% mengalami nyeri haid atau dismenore (Budiarti, 2018). Dismenore dibedakan menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder.

Dismenore primer adalah nyeri haid yang terjadi yang biasanya disebabkan oleh patologis tubuh yang ditandai dengan gejala-gejala seperti mual, muntah, diare, berat badan naik dan sebagainya (Larasati & Alatas, 2016). Sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri yang dirasakan pada saat pertama mengalami menstruasi dan rasa nyeri nya akan lebih lama dari umumnya tetapi biasanya tidak disertai dengan tanda atau gejala seperti dismenore primer.

Dismenore disebabkan oleh beberapa faktor seperti, mengalami menstruasi yang terlalu dini, obesitas, aktivitas fisik seperti olahraga, riwayat keluarga, usia, status gizi, stress, paparan rokok, pengetahuan ,kebiasaan makanan cepat saji, serta minuman beralkohol (Ammar, 2016; Larasati and Alatas, 2016; Cholifah and Hadikasari, 2015). Gejala atau keluhan yang banyak dirasakan remaja putri saat mengalami dismenore adalah sering tersinggung, mudah merasa marah, muntah, perut kembung, berat badan menjadi bertambah, sakit kepala, mual, depresi dan sebagainya.

Pengetahuan berperan penting dalam mengatasi dismenore karena dengan adanya pengetahuan atau pemahaman dapat mempengaruhi kebutuhan asupan nutrisi yang baik untuk mencegah terjadinya dismenore (Soviyati and Nurjanah 2019). Kandungan nutrisi yang dikonsumsi oleh tubuh sesuai kebutuhannya sangat berperan penting dalam kejadian dismenore. Beberapa

asupan nutrisi yang sangat baik dikonsumsi remaja putri pada saat nyeri menstruasi atau menjelang menstruasi antara lain kalsium, zat Fe, magnesium, serta vitamin E yang sudah banyak dilakukan penelitiannya.

Kalsium dan magnesium merupakan salah satu asupan zat gizi yang tergolong dalam kandungan mineral yang sangat berperan penting dalam mengatasi atau mencegah dismenore. Menurut FKM UI (2013) asupan kalsium dibutuhkan karena jika konsumsi kalsium kurang makan akan menyebabkan otot tidak bisa dilenturkan yang mengakibatkan nyeri (Hidayati et al., 2016). Berdasarkan penelitian Sinaga (2012) ada hubungan asupan kalsium dengan dismenore karena sebanyak 77,5 % responden mengkonsumsi kalsium yang sedikit dan mengalami nyeri (Safitri et al., 2015).

Asupan magnesium juga berperan dalam mengurangi nyeri haid. Sejalan dengan penelitian Matanaru (2012) dilakukan penelitian pada siswi kelas X MAN 2 Model Medan terdapat hubungan antara asupan magnesium dengan kejadian nyeri haid (Nurhuda, 2019). Zat besi juga sangat baik dikonsumsi pada saat nyeri haid. Menurut penelitian Wahyuningsih dan Sari (2014) pada siswi yang diteliti mengalami dismenore karena kurangnya konsumsi makanan yang mengandung Fe sehingga hemoglobin menjadi kurang dan menyebabkan anemia serta menimbulkan dismenore. Penelitian Hidayati (2016) dilakukan penelitian pada siswi di SMK Batik Surakarta terdapat hubungan antara konsumsi asupan zat besi terhadap kejadian dismenore (Masruroh & Fitri, 2019)..

Adapun untuk vitamin yang baik dikonsumsi pada saat nyeri haid salah satunya yaitu vitamin E. Berdasarkan penelitian Fahmi MF (2013) setelah dilakukan penelitian mengenai pengaruh vitamin E yang diamati selama 3 bulan menunjukkan hasil yaitu nyeri haid atau dismenore sedang bisa dikurangi dengan konsumsi vitamin E (Surmiasih & Ningrum, 2019). Tetapi beberapa penelitian menunjukkan masih banyaknya remaja putri yang mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food). Menurut Khasanah (2012) makanan cepat saji adalah sumber makanan yang tinggi lemak, gula, dan

garam tetapi untuk kandungan serat tergolong rending sehingga sangat berpengaruh pada kesehatan remaja putri (Masluroh, 2018).

Sesuai dengan penelitian Indahwati (2017) terdapat 35 remaja putri masih mengkonsumsi fast food dengan 27 orang mengalami dismenore. Sejalan dengan penelitian Soviyati dan Nurjanah (2019) membuktikan bahwa dari 58 siswi yang diteliti terdapat 31 siswi (53,4 %) termasuk kategori pengetahuan tentang *fast food* rendah dan mengalami dismenore. Kurangnya pengetahuan gizi seseorang dikarenakan informasi mengenai konsumsi pangan yang masih rendah atau belum mencukupi serta tidak mengaplikasikan informasi gizi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore adalah olahraga. Adanya olahraga dapat mengurangi rasa sakit nyeri yang disebabkan selama menstruasi. Olahraga dibutuhkan karena dapat melancarkan aliran oksigen ke sistem reproduksi melalui aliran darah yang menyebabkan keparahan atau rasa nyeri berkurang. Berdasarkan penelitian Ika Krastanaya (2015) pada peserta senam aerobik di Pontianak menyatakan hasil bahwa adanya suatu hubungan frekuensi olahraga dengan kejadian dismenore. Olahraga sebaiknya dilakukan dengan mengikuti kriteria frekuensi berolahraga yaitu 3-5 kali dalam per minggu dengan durasi 30-60 menit.

Sesuai dengan hasil penelitian Irwin yang menyatakan perempuan yang melakukan aktivitas fisik dan berolahraga setidaknya 1 kali per minggu dapat menurunkan intensitas nyeri haid atau kram pada perut bagian bawah yang disebabkan oleh terlepasnya endorphin saat berolahraga (Mutohir, 2004) dalam (Elvera Zundha Nurlaily, 2015). Menurut Hanum dan Nuriyanah (2016) dalam penelitian yang dilakukan dengan jumlah responden sebanyak 37 terdapat 23 responden (79,3%) mengalami dismenore karena kebiasaan yang tidak seimbang atau teratur dalam berolahraga (Syarifah & Nurhavivah, 2017). Olahraga tersebut bisa senam, jogging, berenang, bersepeda dan olahraga (Agustin, 2017) dalam (Sholihah, 2019).

Selain itu faktor yang berhubungan dengan remaja serta dismenore adalah perilaku makan. Menurut Sayogo (2006:43) remaja yang banyak melakukan kegiatan masih sering mengkonsumsi makanan cepat saji padahal kandungan lemaknya tinggi selain itu, masih kurang teraturnya pola konsumsinya, suka mengkonsumsi jajanan, dan kurangnya pemenuhan asupan di pagi hari dan pada saat siang hari sehingga perilaku makannya masih kurang baik padahal sangat dibutuhkan remaja putri setiap bulan agar dapat mengatasi nyeri haid saat menstruasi (Fauridha & W, 2010).

Sejalan dengan hasil penelitian yang Fauridha dan Subiyanto W (2010) menunjukkan hasil terdapat sebanyak 76 responden dengan pola makan yang termasuk kategori kurang serta mengalami dismenore dan sebanyak 2 orang masuk dalam kategori pola makan yang buruk serta mengalami dismenore. Karena itu dibutuhkan perilaku makan yang teratur agar dapat mengatasi nyeri haid. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Fatrin dan Surnaini (2013) pada siswi SMA Bina Cipta Palembang terdapat 54 responden yang mengalami dismenore (Fatrin & Surnaini, 2014).

Sejalan dengan penelitian Sulistyorini dkk (2017) pada siswi di SMA PGRI 2 Palembang terdapat sebanyak 113 siswi yang mengalami dismenore (Sulistyorini et al., 2017). Berdasarkan penelitian Angelia dkk pada siswi SMA Negeri di Palembang (2017) juga terdapat sebanyak 74,7% responden yang mengalami dismenore (Angelia et al., 2017). Berdasarkan latar belakang diatas maka menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana hubungan pengetahuan gizi, aktivitas olahraga dan perilaku makan pada remaja putri terhadap kejadian dismenore di SMA Kota Palembang tahun 2022.

1.2 Rumusan Masalah

Kejadian dismenore masih belum ada data yang pasti. Tetapi dilihat dari angka-angka pada beberapa penelitian diatas masih banyak remaja putri yang mengalami dismenore baik secara keseluruhan maupun di provinsi Sumatera Selatan. Hal ini diakibatkan kurangnya informasi baik dari pengetahuan

ataupun informasi cara mengatasinya yang belum banyak diketahui oleh remaja putri tentang sumber makanan dengan kandungan yang bergizi dan baik untuk dikonsumsi saat menstruasi, aktivitas olahraga yang baik dilakukan dalam per minggunya serta perilaku makan yang teratur

Berdasarkan uraian diatas sangat dibutuhkan penelitian bagaimana hubungan dari pengetahuan gizi, aktivitas olahraga dan perilaku makan terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Kota Palembang tahun 2022.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui serta menganalisis adanya hubungan pengetahuan gizi, aktivitas olahraga dan perilaku makan terhadap kejadian dismenore di kalangan remaja putri di SMA Kota Palembang tahun 2022.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1. Mengetahui distribusi frekuensi lama menstruasi dan usia pertama kali menstruasi pada remaja putri di SMA Kota Palembang tahun 2022.
- 2. Mengetahui distribusi frekuensi Indeks Massa Tubuh dan Umur pada remaja putri di SMA Kota Palembang tahun 2022.
- 3. Mengetahui distribusi frekuensi gambaran dismenore dan derajat dismenore pada remaja putri yang mengalami dismenore di SMA Kota Palembang tahun 2022.
- 4. Mengetahui gambaran jenis olahraga yang digunakan oleh remaja putri di SMA Kota Palembang tahun 2022.
- 5. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Kota Palembang tahun 2022.
- 6. Mengetahui hubungan aktivitas olahraga terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Kota Palembang tahun 2022.
- 7. Mengetahui hubungan perilaku makan terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Kota Palembang tahun 2022.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah referensi mengenai kejadian dismenore di kalangan remaja putri serta sebagai tambahan informasi mengenai pengetahuan gizi, aktivitas olahraga, serta perilaku makan terhadap kejadian dismenore pada remaja putri.

1.4.2 Bagi Remaja Putri

Sebagai sumber informasi serta pengetahuan yang dapat menambah wawasan tentang cara menurunkan intensitas nyeri haid pada saat menstruasi dan menjadi remaja yang dapat menurunkan persentase dismenore.

1.4.3 Bagi Peneliti Lainnya

Sebagai data agar dapat dijadikan penunjang dan sebagai sumber ilmu yang bisa dikembangkan dengan wawasan yang baru serta dapat memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian selanjutnya yang lebih luas mengenai kejadian dismenore di kalangan remaja putri.

1.5 Ruang lingkup penelitian

1.5.1 Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2021 sampai Januari 2022.

1.5.2 Lingkup Lokasi

Penelitian ini dilakukan di SMA Kota Palembang tahun 2022 dengan melakukan penyebaran kuesioner melalui Google Form.

1.5.3 Lingkup Materi

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, aktivitas olahraga dan perilaku makan terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Kota Palembang Tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2010. Penuntun Diet Edisi Baru. Jakarta : Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, 2010. ISBN.
- Ammar, U. R. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. Jurnal Berkala Epidemiologi, 4(1), 37–49.
- Angelia LM, Sitorus RJ, Etrawati F. Model Prediksi Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Sma Negeri Di Palembang. J Ilmu Kesehatan Masyarakat. 2017;8(1):10–8.
- Aprilianti, D., & Syah R. Purba, J. (2018). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Asupan Energi Dan Protein Terhadap Risiko Kurang Energi Kronik (Kek) Pada Wanita Usia Subur Di Desa Hibun Kabupaten Sanggau. Pontianak Nutrition Journal (PNJ), 1(1), 36.
- Ardyana, D. (2016). Perbedaan Asupan Lemak Dan Kebiasaan Olahraga Pada Siswa Dengan Status Gizi Overweight Dan Non-Overweight Di Smk Muhammadiyah 2 Surakarta
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Apriani, R. (2021). Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta Tahun 2021. 4(1), 10–21.
- Auliyani, D. iIma, Fahrurazi, H., & Hayati, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Man Kota Banjarbaru. 1–10.
- Ayu, D., & K, S. S. (2017). Hubungan Pola Makan (Jumlah, Jenis Dan Frekuensi) Status Gizi (Antropometri Dan Survei Konsumsi) Dengan Keteraturan Haid Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 51 Jakarta Timur Tahun 2015. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 9(1), 83–92.
- BPS-Statistics Of Palembang. (2021). Kota Palembang Dalam Angka Tahun 2021. 442.
- Budiarti, A. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Sma Wachid Hasyim 2 Taman. Journal Of Health Sciences, 11(1), 79–84.

- Cahyaningsih, I., Utami, P., & Utami, S. (N.D.). Pemberian Suplemen Kombinasi Kalsium, Vitamin B6, Vitamin C Dan Vitamin D Terhadap Penurunan. 98–104.
- Cholifah, C., & Ayu Hadikasari, A. (2016). Hubungan Anemia, Status Gizi, Olahraga Dan Pengetahuan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. Midwiferia, 1(1), 30. Https://Doi.Org/10.21070/Mid.V1i1.346
- Damayanti, A. N., Setyoboedi, B., & Fatmaningrum, W. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Derajat Keparahan Dismenorea Pada Remaja Putri. 6(1), 83–95.
- Data Pokok Pendidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. (2020). Data Pokok Pendidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Data Sekolah Provinsi Sumatera Selatan Kota Palembang. 04 September 2020.
- Dewi, R. (2019). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenore Di Sma Assanadiyah Palembang Tahun 2016. Journal Of Midwifery And Nursing, 1(1), 19–23.
- Ediningtyas Nadira, A. (2017). Analisis Faktor Penyebab Dismenore Primer Di Kalangan Mahasiswa Kedokteran.
- Elsira, N. (2017). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Terhadap Kejadian Disminorhea Pada Remaja Kelas X Di SMA Bina Cipta Palembang Tahun 2017 Noviani Elsira. 8(16).
- Elvera Zundha Nurlaily. (2015). Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Relation Between Nutritional Status And The Regularity Of Exercise With The Incidence Of Dysmenorrhea In Adolescent Girls Elvera Zundha Nurlaily, Triska Susila Nindya Airlangga.
- Fajarsari, D., & Purwanti, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Siswi Smk Citra Bangsa Mandiri Purwokerto Di Masa Pandemi Covid-19. Bina Cipta Husada, 18(1), 118–130.
- Fauridha, F., & W, S. S. (2010). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Kelas Viii Smp Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun Viii Smp Muhammadiyah 1. Jurnal Kesehatan Aisyiyah.

- Fatrin, T., & Surnaini, S. (2014). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Di Sma Bina Cipta Palembang Tahun 2013. JKAB:Jurnalkesehatan...,3(2),18.
- Febryanto, M. A. B. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Di MI Sulaimaniyah Jombang. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 1(2), 7–17.
- Florence, Agnes Grace. 2017. Skripsi Kesehatan. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis Dan Manajemen Institusi Teknologi Bandung. [Online] Maret, 2017. [Cited: Agustus, 3,2020]
- Ginting, D. A. B. (2019). Gambaran Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pada Siswi Yang Mengalami Dismenore Di Smp Dharma Pancasila Medan.
- Hakim, W., Yuli, T., & Pramono, D. (2016). Hubungan Antara Olahraga Dengan Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016. Jurnal Kedokteran Diponegoro, 5(4), 298–306.
- Hanum, S. M. F., & Nuriyanah, T. E. (2016). Dismenorea Dan Olahraga Pada Remaja Di Smk Muhammadiyah 1 Taman. Kesehatan, 337–343.
- Harahap, N. S., & Tobing, T. S. (2018). Pengaruh Aktifitas Aerobik Dan Anaerobik Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. Kesehatan Dan Olahraga, 2(1), 24–32.
- Hartini, H. (2017). Perkembangan Fisik Dan Body Image Remaja. Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 1(2), 27.
- Hartono, Susanto Priyo And Luknis Sabri, 2013. Statistika Kesehatan. Jakarta : Penerbit PT Raja Grafindo Persada, 2013. ISBN.
- Haryanti, R. S., & Kurniawati, D. (2017). Hubungan Frekuensi Olahraga Aerobik Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. 14, 44–48.
- Hasanah, U. (2013). Pembentukan Identitas Diri Dan Gambaran Diri Pada Remaja Putri Bertato Di Samarinda. Ejournal Psikologi, 1(2), 177–186.
- Hasnerita, & Permatasari, R. (2014). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Di Akbid Bakti Indonesia Bogor 2013. Kesehatan Masyarakat, 14.

- Hermawahyuni, R., Handayani, S., & Alnur, R. D. (2022). Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Smk Pgri 1 Jakarta Timur. Kesehatan Komunitas, 8(1), 97–101.
- Heryuditasari, K. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obseitas.
- Hidayati, K. R., Soviana, E., & Mardiyati, N. L. (2016). Hubungan Antara Asupan Kalsium Dan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Smk Batik 2 Surakarta. Jurnal Kesehatan, 1, 15–22.
- Hikma, Y. A., Yunus, M., & Hapsari, A. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, Dan Status Gizi, Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri. Sport Science And Health, 3(8), 630–641.
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. Keperawatan, 9(1), 38–47.
- Indahwati, A. N., Muftiana, E., & Purwaningroom, D. L. (2017). Hubungan Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Ponorogo. Indonesian Journal For Health Sciences, 1(2), 7.
- Insani, H. M. (2020). Analisis Konsumsi Pangan Remaja Dalam Sudut Pandang Sosiologi. Sosietas, 9(2), 566–577.
- Islamiati, D., Mentara, H., & Marhadi. (2019). Hubungan Dismenore Primer Terhadap Aktivitas Olahraga Remaja Putri Di Smp Negeri 1 Banawa Tengah. Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education, 7(1), 52–66.
- Ismalia, N. (2017). Hubungan Gaya Hidup Dengan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Angkatan 2015. In Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Bandar Lampung.
- Kalista, Budiharto, I., & Parjo. (2016). Hubungan Tongkat Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Perilaku Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri SMP Negeri 14 Pontianak. Keperawatan, 1–10.
- Karmila, R. Dan W. S. (2019). Hubungan Pengetahuan, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi SMA YLPI Pekanbaru Tahun 2018. Kesehatan Komunitas, 5(06), 101–105.
- Krastanaya, I., Wijayantie, H., & Handini, M. (2015). Hubungan Frekuensi Dan

- Intensitas Senam Aerobik Dengan Derajat Dismenore Pada Peserta Senam Aerobik Di Kota Pontianak. Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, 2–21.
- Kurniawati, S. A. (2017). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pola Makan Lansia Yang Menderita Hipertensi (Di Puskesmas Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang). In Jurnal Insan Cendekia.
- Kusmiyati, S. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Penanganan Tentang Dismenorea Pada Siswi Kelas XII Di SMA X Bogor. 8–19.
- Kusniyanto, R. E., & Suiyarti, W. (2019). Pengaruh Menarche Dan Lamanya Haid Terhadap Peningkatan Kejadian Dismenorea Primer. Seminar Nasional Sains, Teknologi, Dan Sosial Humaniora Uit, 1–5.
- Laila, J. 2018. Determinan Keputusan Pekerja Mandiri Menjadi Peserta Jaminan Kesehatan Nasional Di Kecamatan Indralaya Utara Tahun 2017. [Skripsi]. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja. Majority, 5(3), 79–84.
- Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh Dismenorea Pada Remaja. Seminar Nasional FMIPAUNDIKSHAIII,323329.
- Lubis, P. Y. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Siswi Sma Dharmasakti Medan Tahun 2018.
- Lona, R. P., & Hartini, L. (2014). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Dismenore. Media Kesehatan, 7(1), 49–55.
- Mardainis, & Putra, A. N. (2017). SATIN Sains Dan Teknologi Informasi Sistem Deteksi Kondisi Supply Dan Kebutuhan Mineral Pada Tubuh Arpi Nanda Putra. Sains Dan Teknologi Informasi, 3(2).
- Marlia, T. (2019). Hubungan Antara Usia Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Widya Utama Indramayu Tahun 2019. Kesehatan Masyarakat, 5(1), 41–50
- Masluroh. (2018). Hubungan Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pendahuluan Hasil Metode. Jurnal Kebidanan, 1(2),

- 75–79.
- Masruroh, N., & Fitri, N. A. (2019). Hubungan Kejadian Dismenore Dengan Asupan Fe (Zat Besi) Pada Remaja Putri. Jurnal Dunia Gizi, 2(1), 23–27.
- Mau, R. A., Kurniawan, H., & Dewajanti, A. M. (2020). Hubungan Siklus Dan Lama Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida Dengan Nyeri Menstruasi. Jurnal Kedokteran Meditek, 26(3), 139–145.
- Mayasari CD. Pentingnya Pemahaman Manajemen Nyeri Non Farmakologi Bagi Seorang Perawat. Wawasan Kesehatan. 2016;1(10).
- Mursiti, T. (2016). Perilaku Makan Remaja Putri Anemia Dan Tidak Anemia Di SMA Negeri Kota Kendal. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 11(1), 1. Https://Doi.Org/10.14710/Jpki.11.1.1-13
- Mutasya, F. U., Edison, E., & Hasyim, H. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Siswi SMP Adabiah. Jurnal Kesehatan Andalas, 5(1), 233–237.
- Nafiroh Defi, N. D. I. (2013). Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore Pada Siswa Putri Di Mts Nu Mranggen Kabupaten Demak. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 4(Desember 2013), 157–166.
- Niswah, M. (2016). Hubungan Antara Pola Makan Sehari-Hari Dan Gaya Hidup Sehat Dengan Konsentrasi Dan Prestasi Belajar. In Naskah Publikasi Hasil Skripsi.
- Normate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M. (2017). Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri. Unnes Journal Of Public Health, 6(3), 141.
- Notoatmodjo, S. 2003. Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Keseharan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2012. Promosi Kesehatan Dan Perilaku: Rineka Cipta.
- Novia, I., & Puspitasari, N. (2018). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian

- Dismenore Primer. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4(2), 96–104.
- Nurdzulqaidah, Rima. 2017. Skripsi Kesehatan. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa Tingkat 4 Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. [Online] Agustus, 2017.
- Nurhuda, S. . Dan F. (2019). Asupan Kalsium Dan Magnesium Serta Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja. Jurnal Riset Pangan Dan Gizi, 2(1), 12–22.
- Nursanti, U. M. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Terhadap Kejadian Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir Kebidanan Program Sarjana Terapan Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Massa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. Keperawatan, 4(23), 122–129.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. Jurnal E-Biomedik, 3(1).
- Pertiwi, Chairunisa. 2016. Skripsi Kesehatan. Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian Sindrom Pramenstruasi Pada Remaja Di SMAN 4 Jakarta. [Online] Juni,2016.
- Prasetia Hati Baculu, E. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu Dan Asupan Karbohidrat Dengan Status Gizi Pada Anak Balita. Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 7(1).
- Probowati, A. D. (2021). Pengaruh Spinning Exercise Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi Diploma Iii Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.
- Purba, E., Rompas, S., & Karundeng, M. (2014). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Penanganan Dismenore Di Sma Negeri 7 Manado. Jurnal Keperawatan UNSRAT, 2(2), 109923.
- Purnama, N. L. A. (2020). Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja. Jurnal Penelitian Kesehatan,7(2).
- Purwani, S., Herniyatun, & Yuniar, I. (2010). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Sikap Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri

- Kelas X Di Sman 1 Petanahan Siti. Hubungan Motivasi Perawat Dengan Kinerja Perawat Di RS PKU Muhammadiyah Gombong, 6(1), 31–35.
- Puspita, L., & Wardani, P. K. (2017). Hubungan Usia Pertama Menstruasi (Menarche) Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Kelas Viii Di Smpn 1 Gadingrejo Kecamatan Gadingrejo Kab. Pringsewu Tahun 2016. Kelitbangan Pengembangan Dan Inovasi Iptek Kabupaten Pringsewu, 2(1), 1–16.
- Putri, A. M., & Seriawati, O. R. (2014). Hubungan Pengetahuan Dismenore Dengan Perilaku Penanganan Dismenore Pada Siswi SMA AL-Kautsar Bandar Lampung. Jurnal Medika Malahayati, 1(3), 119–124.
- Putri, S. A., Yunus, M., & Fanani, E. (2017). Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas Xi Sma Negeri 52 Jakarta. *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), 9. https://doi.org/10.17977/um044v2i2p85-92
- Putriastuti, L. (2016). Analisis Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia 45 Tahun Keatas. Jurnal Berkala Epidemiologi, 4(2), 225–236.
- Putri, F. R., & Wesiana. (2018). Indeks Massa Tubuh Berpengaruh Terhadap Usia Menarche Pada Siswi Kelas 5 Dan 6 Di Sdn 01 Wiyung Surabaya. Journal Of Health Sciences, 7(2), 73–79.
- Rahayu, N. W. P. A., Lisnawati, K., & Adipura, I. M. S. (2020). Gambaran Kebiasaan Olahraga Aerobik Pada Remaja Putri Yang Mengalami Nyeri Saat Menstruasi Di Smp Negeri 10 Denpasar. Keperawatan, 1–9.
- Rakhma, A. (2012). Gambaran Derajat Dismenore Dan Upaya Penangananya Pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok Jawa Barat. In Universitas Islam Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Sma Negeri 1 Palu. Kesehatan Masyarakat, 7(1), 43–52.
- Rohmawati, W., & Wulandari, D. A. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Di Sma Negeri 15 Semarang. Jurnal Bidan Cerdas (Jbc), 2(2), 84.

- Rosvita, N. C., Widajanti, L., Pangestuti, D. R., & Rosvita. (2018). Hubungan Tingkat Konsumsi Kalsium, Magnesium, Status Gizi (Imt/U), Dan Aktivitas Fisik Dengan Kram Perut Saat Menstruasi Primer Pada Remaja Putri (Studi Di Sekolah Menengah Atas Kesatrian 2 Kota Semarang Tahun 2017). Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal), 6(1), 519–526.
- Ruslie, R. H. (2012). Peranan Vitamin Sebagai Nutrisi Pada Bayi Prematur. Peranan Vitamin Pada Bayi Prematur, 4 (1)(Januari-Juni 2012), 97–111.
- Rustam, E. (2014). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Dan Cara Penanggulangannya. Kesehatan Andalas, 3(1), 286–290.
- Safitri, R., Rahman, N., & Hansanah. (2015). Hubungan Asupan Kalsium Dan Aktivitas Olahraga ... (Riska, Nurdin, Hasanah). Jurnal Kesehatan, 1(1), 58–69.
- Sari, C. F. P. (2018). Gambaran Lama Menstruasi Pada Remaja. 1–19.
- Sari, S. E., Kartasurya, M. I., & Pangestuti, D. R. (2018). Anemia Dan Aktivitas Fisik Yang Ringan Mempengaruhi Faktor Risiko Dismenore Pada Remaja Putri. Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal), 6, 437–444.
- Sary, Y. N. E. (2017). Perkembangan Kognitif Dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(1), 6–12.
- Savitri, R. (2015). Gambaran Skala Nyeri Haid Pada Usia Remaja. Keperawatan Aisyiiyah, 2(2), 25–29.
- Setyarini, L. (2012). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Dalam Melakukan Pemenuhan Nutrisi Pada Mahasiswa Reguler Keperawatan Upn "Veteran" Jakarta 2012.
- Septiyani, T., & Simamora, S. (2022). Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Dismenorea Primer Pada Wanita. Kesehatan Dan Gizi, 2(2), 88–96.
- Setyorini, K., & Wirawanni, Y. (2010). Hubungan Body Image Dan Pengetahuan Gizi Dengan Perilaku Makan Remaja Putri (Studi Kasus Di Kelas X Dan Xi Sman 4 Semarang). Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Sholihah, D. M. (2019). The Correlation Between Exercise Activity, Genetic

- Background, Fast Food Consumption, And Dysmenorrhea. Jurnal Berkala Epidemiologi, 7(2), 129. Https://Doi.Org/10.20473/Jbe.V7i22019.129-136
- Silalahi, A. B., Dewi, A. P., & Ernawati, J. (2017). Hubungan Status Gizi Dengan Dismenore Pada Remaja Putri. Power System Technology, 21–30.
- Simamora, R. C. (2019). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2019.
- Siti, F. Dan A. S. (2016). Pengaruh Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea Primer) Pada Siswi Sam Islam As-Syafi'iyah 02 Pondok Gede. Ilmiah Kesehatan, 2(2), 215–220.
- Soviyati, E., & Nurjanah, S. (2019). Hubungan Pengetahuan Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenorhoe Pada Siswi Kelas Vii Di Smpn 2 Jalaksana Kecamatan Jalaksana Kabupaten Kuningan.Ilmu Kesehatan Bhakti Husada, 10, 28–33.
- Sugiarti, R. K. & S. T. (2018). Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Nyeri Haid Primer Pada Remaja. Jurnal Publikasi Kebidanan, 9(1), 114–123.
- Sulistyorini, S., Santi, Monica, S., & Ningsih, S. S. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Disminorhea Primer Pada Siswi SMA PGRI 2 Palembang. Kebidanan STIK Bina Husada Palembang, 5(1), 223–231.
- Susiloningtyas, L. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenorea Dengan Sikap Penanganan Dismenorea. Jurnal Kebidanan, Vol X No.I, X(I), 45–52.
- Surmiasih, & Ningrum, P. (2019). Efektifitas Pemberian Vitamin E Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi Di SMA Negeri 1 Gading Rejo. Wellness And Healthy Magazine, 1(February), 15–21.
- Sutrio. (2017). Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung Tahun 2016. Jurnal Kesehatan Holistik, 11(1), 23–33. Http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Holistik/Article/Download/122/67
- Sri, M. F. H. & T. E. N. (2016). Dismenorea Dan Olahraga Pada Remaja Di Smk Muhammadiyah 1 Taman. 337–343.

- Syarifah, A. S., & Nurhavivah, S. I. (2017). Analisis Faktor Yang Menyebabkan Dismenorhe Primer. Jurnal Keperawatan, X(2), 70.
- Tampubolon, J. (2014). Gambaran Perilaku Makan Remaja Putri Dan Kejadian Dismenorea (Nyeri Haid) Di SMA Cahaya Medan Tahun 2013.
- Temesvari, N. A., Adriani, L., & Qomarania, W. Z. (2019). Efek Olahraga Terhadap Kejadian Dismenor Primer Pada Siswi Kelas X Sma Negeri 78 Jakarta Barat. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 15(3), 213–219.
- Tia, M. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Semester Viii Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. Jurnal Kesmas Indonesia, 08, 40–48.
- Tih, F., Azaria, C., Gunadi, J. W., Rumanti, R. T., Susanto, A. T., Santoso, A. A., & Evitasari, F. T. (2017). Efek Konsumsi Suplemen Kalsium Dan Magnesium Terhadap Dismenore Primer Dan Sindrom Premenstruasi Pada Perempuan Usia 19–23 Tahun. Global Medical & Health Communication (Gmhc), 5(3), 159–166.
- Tsamara, G. (2019). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.
- Widawati. (2018). Gambaran Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Remaja Di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. Jurnal Gizi: Nutritions Journal, 2(2), 146–159.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya. Jurnal Keperawatan Anak, 2, 39–43.
- Wulandari, F., & Dkk. (2015). Gambaran Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Tentang Bahaya Mengkonsumsi Mie Instan Di Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya Jakarta, 2014. Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya, 1(1), 4.
- Yusintha, A. N., & Adriyanto. (2018). Relationship Between Eating Behavior And Body Image With Nutritional Status Of Adolescent Girl Age 15-18 Years. Amerta Nutr, 147–154.