

ABSTRAK

GAMBARAN KEBIASAAN POLA MAKAN DAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMPN2 CILENGKRANG

SITI NURHAYANI
221FI01025

Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan manusia, terutama terkait kesehatan reproduksi. Dismenore merupakan salah satu keluhan reproduksi yang sering dialami sehingga di Indonesia angka kejadian dismenore cukup tinggi mencapai 64,25 %. Salah satu faktor risiko yang mempengaruhi dismenore adalah kebiasaan pola makan. Pola makan yang tidak seimbang, seperti rendahnya asupan nutrisi penting, berpotensi memperburuk gejala dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan pola makan dan kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 2 Cilengkrang. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan sampel sebanyak 80 remaja putri kelas VII, VIII dan IX di SMPN 2 Cilengkrang yang dipilih secara *proportional random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner kebiasaan pola makan dan kejadian dismenore, kemudian dianalisis secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan pola makan kurang (70%; n=56) dan mengalami dismenore dengan kategori nyeri sedang (73,7%; n=59). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan pola makan pada remaja putri di SMPN 2 Cilengkrang sebagian besar kurang baik, dan dismenore yang dialami sebagian besar termasuk kategori nyeri sedang. Kebiasaan Pola makan yang tidak seimbang, serta tingginya konsumsi makanan cepat saji, minuman berkafein, dan makanan tinggi garam, berpotensi memperburuk gejala dismenore. Di SMPN 2 Cilengkrang, kebiasaan pola makan yang kurang baik diduga disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang, pengaruh lingkungan pergaulan, serta keterbatasan akses terhadap makanan sehat di sekitar sekolah. Selain itu, faktor stres akademik dan kurangnya aktivitas fisik juga dapat berkontribusi terhadap meningkatnya keluhan dismenore dengan kategori nyeri sedang. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai pentingnya asupan gizi seimbang dan manajemen dismenore untuk mengurangi keluhan nyeri haid pada remaja putri.

Kata Kunci: Dismenore, pola makan, remaja putri.
Refrensi: 50 refrensi, tahun 2017-2025.

**DESCRIPTION OF HABITS EATING PATTERNS AND INCIDENCE OF
DYSMENORRHOEA IN ADOLESCENT GIRLS AT SMPN 2
CILENGKRANG**

**SITI NURHAYANI
221FI01025**

DIII Midwifery Study Programme, Faculty of Health Sciences
Bhakti Kencana University

ABSTRACT

Adolescence is a critical period in human development, especially related to reproductive health. Dysmenorrhoea is one of the reproductive complaints that is often experienced so that in Indonesia the incidence of dysmenorrhoea is quite high, reaching 64.25%. One of the risk factors affecting dysmenorrhoea is dietary habits. An unbalanced diet, such as low intake of essential nutrients, has the potential to exacerbate dysmenorrhoea symptoms. This study aims to determine the description of dietary habits and the incidence of dysmenorrhoea in adolescent girls at SMPN 2 Cilengkrang. This study used a quantitative descriptive design with a sample of 80 adolescent girls in classes VII, VIII and IX at SMPN 2 Cilengkrang who were selected by proportional random sampling. Data were collected through questionnaires of dietary habits and the incidence of dysmenorrhoea, then analysed univariately. The results showed that most respondents had poor dietary habits (70%; n=56) and experienced dysmenorrhoea with moderate pain category (73.7%; n=59). The conclusion of this study shows that the dietary habits of adolescent girls at SMPN 2 Cilengkrang are mostly poor, and the dysmenorrhoea experienced by most are in the moderate pain category. Unbalanced dietary habits, as well as high consumption of fast food, caffeinated drinks, and foods high in salt, have the potential to exacerbate dysmenorrhoea symptoms. At SMPN 2 Cilengkrang, poor dietary habits are thought to be caused by a lack of knowledge about balanced nutrition, the influence of the social environment, and limited access to healthy food around the school. In addition, academic stress and lack of physical activity can also contribute to the increase in dysmenorrhoea complaints in the moderate pain category. Therefore, education on the importance of balanced nutritional intake and dysmenorrhoea management is needed to reduce complaints of menstrual pain in adolescent girls.

Keywords: Dysmenorrhoea, diet, adolescent girls.

References: 50 references, 2017-2025.