



## Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Wanita

Tasya Septiyani dan Sarmalina Simamora\*

Jurusan Farmasi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palembang, Palembang, Indonesia

Diterima: 12 Agustus 2021; Disetujui: 12 Februari 2022

### Abstrak

Dismenorea primer adalah nyeri menstruasi sejak *menarche* dan tidak terdapat kelainan pada alat kandungan. Riwayat keluarga merupakan faktor risiko terjadinya dismenorea primer. Aktivitas fisik dan pola makan wanita yang baik memiliki kemungkinan tidak terjadinya dismenorea primer. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan riwayat keluarga, aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian dismenorea primer pada wanita. Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *non-probability sampling* secara *accidental*. Pengambilan data diambil berdasarkan jawaban responden pada kuesioner *online*. Alat ukur yang digunakan adalah *google form*. Sebanyak 58,0% responden memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenorea primer, 91,6% responden tidak memiliki aktivitas fisik yang cukup dan 95,5% tidak memiliki pola makan yang baik. Hasil uji *Chi-square* menunjukkan bahwa riwayat keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian dismenorea primer dengan nilai *p-value* 0,000 < 0,05. Aktivitas fisik dan pola makan tidak memiliki hubungan dengan kejadian dismenorea primer (*p-value* 0,285 dan *p-value* 0,419). Responden dalam penelitian ini umumnya memiliki pola makan dan aktivitas fisik yang kurang baik, sehingga ini memengaruhi hasil analisisnya. Untuk mendapat jawaban yang lebih memadai maka perlu dilakukan riset dengan desain intervensi pola makan dan aktivitas fisik yang baik terhadap responden dismenorea.

**Kata kunci:** aktivitas fisik; dismenorea primer; hubungan; pola makan; riwayat keluarga

### *Family History, Physical Activity and Diet on the Incidence of Primary Dysmenorrhea in Women*

#### **Abstract**

*Primary dysmenorrhea is menstrual pain since menarche, there are no abnormalities in the uterus. Family history is a risk factor for primary dysmenorrhea. Physical activity and a good diet of women have the possibility to prevent it happening. This study aims to analyze the relationship between family history, physical activity and diet with the incidence of primary dysmenorrhea in women. This research is an analytic observational study with a cross-sectional approach. Sampling was done by the accidental non-probability sampling method. Data collection was taken based on respondents' answers to online questionnaires. The measuring tool used is the google form. 58.0% of respondents had a family history of primary dysmenorrhea, 91.6% of respondents did not have sufficient physical activity and 95.5% did not have a good diet. The results of the Chi-square test showed that family history had a significant relationship with the incidence of primary dysmenorrhea with*

---

\* **Corresponding author:** [sarmalina@poltekkespalembang.ac.id](mailto:sarmalina@poltekkespalembang.ac.id)

**Cite this as:** Septiyani, T., & Simamora, S. (2021). Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Wanita. *AgriHealth: Journal of Agri-food, Nutrition and Public Health*, 2(1), 88-96. doi: <http://dx.doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54327>

a *p*-value of  $0.000 < 0.05$ . Physical activity and diet did not have a relationship with the incidence of primary dysmenorrhea (*p*-value 0.285 and *p*-value 0.419). Generally, respondents in this study have a poor diet and physical activity, so this affects the results of the analysis. To get a more adequate answer, it is necessary to conduct research with a good diet and physical activity intervention design for dysmenorrhea respondents.

**Keywords:** correlation; diet; family history; physical activity; primary dysmenorrhea

## PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan kondisi seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi, terbagi menjadi 2 jenis yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer dikenal dengan sebutan PMS (*primary dysmenorrhea*) dan tidak memiliki patologi khusus, dialami perempuan remaja pada 6 bulan sampai 2 tahun periode menstruasi. Sedangkan, dismenorea sekunder memiliki sebab patofisiologi khusus misalnya berkenaan dengan adanya fibromiyomas dan endometriosis. Prevalensi dismenorea di Indonesia tidak diketahui dengan pasti, namun dari beberapa penelitian, angka kejadian dismenorea terbilang banyak. Pada mahasiswi Akademi Kebidanan Bina Banua Husada Banjarbaru, terdapat 51 orang yang mengalami dismenorea dari 74 orang yang disurvei (Dhewi, 2016). Di Malang, dari 75 siswi, terdapat 66 orang yang mengalami dismenorea primer (Hikma *et al.*, 2021). Sebuah penelitian yang dilakukan di Palembang telah mengidentifikasi beberapa variabel yang berhubungan dengan kejadian dismenorea primer. Variabel tersebut adalah faktor perilaku (stres, jam tidur malam dan jam bangun pagi), faktor hereditas (riwayat keluarga) dan faktor internal yaitu lamanya menstruasi (Angelia *et al.*, 2017). Namun demikian, karena kesehatan seseorang sangat dipengaruhi oleh kedua hal itu, yaitu kecukupan aktivitas fisik dan pola makan, maka ada kemungkinan hal ini juga dapat mencegah terjadinya dismenorea. Sebuah penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian nyeri saat menstruasi pernah dilakukan pada remaja putri di beberapa SMA di Kabupaten Rokan Hulu. Hasilnya adalah bahwa faktor riwayat keluarga menjadi faktor penyebab terbesar kejadian dismenorea pada siswi di SMA tersebut. Mayoritas dari responden memiliki riwayat keluarga dismenorea sebanyak 38 orang (95,0%) dan yang tidak ada riwayat keluarga sebanyak

2 orang (5,0%). Artinya dismenorea yang diderita remaja tersebut merupakan turunan dari ibunya (Handayani dan Lasma, 2014).

Faktor stres psikis atau stres sosial dan kekurangan zat besi atau kurang teraturnya pola makan juga memengaruhi kejadian dismenorea (Astuti dan Kulsum, 2020). Dismenorea dapat diredakan dengan terapi medis dan non medis. Terapi medis bisa dilakukan dengan pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Terapi non medis bisa dilakukan dengan memperbaiki pola hidup seperti mengurangi stres dengan cara rekreasi dan berolahraga secara rutin, karena itu dapat meningkatkan produksi endorfin dan serotonin sebagai hormon penghilang rasa sakit alami tubuh (Marlinda *et al.*, 2013).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan riwayat keluarga, aktivitas fisik, dan pola makan dengan kejadian dismenorea primer pada wanita. Pola makan dan aktivitas fisik ditambahkan sebagai variabel kedua karena secara umum sangat memengaruhi kesehatan dan kebugaran seseorang. Gaya hidup seperti kurang olahraga, merokok dan mengonsumsi *fast food* merupakan faktor yang dapat memicu terjadinya dismenorea primer (Bavil *et al.*, 2016). Berdasarkan penelitian Tsamara *et al.* (2020) remaja yang rutin mengonsumsi *fast food* 65% berpeluang mengalami dismenorea primer.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*, dilakukan di Kota Palembang pada bulan April sampai Juni 2021. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *non-probability sampling* secara *accidental*. Pengambilan data diambil berdasarkan jawaban responden pada kuesioner *online* menggunakan *google form*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang terdaftar di grup WhatsApp yang didapat dari mahasiswi jurusan farmasi semester enam, dengan *non-probability sampling* yaitu secara *snowball*

*sampling*. Teknik ini bermanfaat untuk menemukan, mengidentifikasi, memilih dan mengambil sampel dalam suatu jaringan atau rantai hubungan. Penelitian ini menggunakan responden dengan kriteria inklusi, belum pernah menikah, remaja dan wanita dewasa usia 12 sampai 35 tahun, tidak memiliki penyakit yang berhubungan dengan alat reproduksi. Jumlah responden sebanyak 510 orang. Variabel pada penelitian ini adalah riwayat keluarga, aktivitas fisik, pola makan dan kejadian dismenorea primer. Data yang masuk semua dianalisis untuk menilai hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan *Chi-square Test* dengan tingkat kepercayaan 95% (0,05).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik responden

Responden dibagi dalam beberapa kelompok tingkatan usia pada setiap jenjang pendidikan (Tabel 1). Responden berusia 13 tahun menjadi responden yang paling muda mengalami menstruasi pada penelitian ini (satu orang). Pada usia 13 tahun, seorang remaja putri sudah mengalami menstruasi, bahkan banyak juga yang mengalaminya sebelum berusia 13 tahun. Kejadian dismenorea primer terbanyak terjadi pada usia 15 sampai 18 tahun, sesuai dengan yang terjadi pada remaja putri pada umumnya (Beddu *et al.*, 2015). Terdapat dua orang responden di usia 30 dan 31 tahun lulusan perguruan tinggi, namun masih belum menikah sehingga masih sesuai dengan kriteria inklusi. Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini adalah

remaja wanita yang mengalami *menarche*, belum pernah menikah dan siklus menstruasi teratur.

Responden berusia 13 tahun menjadi responden yang paling muda mengalami menstruasi pada penelitian ini (satu orang). Pada usia 13 tahun, seorang remaja putri sudah mengalami menstruasi, bahkan banyak juga yang mengalaminya sebelum berusia 13 tahun. Kejadian dismenorea primer terbanyak terjadi pada usia 15 sampai 18 tahun, sesuai dengan yang terjadi pada remaja putri pada umumnya (Beddu *et al.*, 2015). Terdapat dua orang responden di usia 30 dan 31 tahun lulusan perguruan tinggi, namun masih belum menikah sehingga masih sesuai dengan kriteria inklusi. Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja wanita yang mengalami *menarche*, belum pernah menikah dan siklus menstruasi teratur.

Responden dalam penelitian ini memiliki pendidikan sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Jumlah responden dengan pendidikan tinggi adalah yang terbanyak jumlahnya, yaitu 384 responden. Pendidikan kesehatan tentang dismenorea sangat berpengaruh terhadap terjadinya perubahan tingkat nyeri dismenorea. Artinya pendidikan kesehatan adalah suatu proses individu atau sekelompok individu belajar untuk berperilaku dalam suatu kebiasaan yang kondusif terhadap peningkatan, pemeliharaan dan pemulihan kesehatan untuk modifikasi perilaku yang positif (Yosali dan Yuniyanti, 2018). Meskipun demikian tidak semua responden yang berpendidikan tinggi mampu berperilaku baik dalam memelihara kesehatan.

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

Usia (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
13 sampai 15	10	2,0
16 sampai 18	238	46,6
19 sampai 24	258	50,6
25 sampai 31	4	0,8
Total	510	100,0

### Riwayat keluarga, aktivitas fisik, pola makan dan kejadian dismenorea primer

Salah satu pertanyaan dalam kuesioner adalah tentang adanya anggota keluarga responden yang pernah mengalami nyeri saat menstruasi di masa mudanya (Tabel 2). Bila jawabannya iya, maka hal itu berarti responden memiliki riwayat keluarga dismenorea.

Riwayat keluarga mempunyai kontribusi besar untuk terjadinya dismenorea primer. Hal ini terjadi karena adanya faktor genetik yang dapat memengaruhi keadaan wanita (Smeltzer dan Bare, 2002) dalam (Ammar, 2016). Meskipun demikian, karena ilmu pengetahuan yang semakin meningkat, maka tentu ada upaya untuk mengurangi risiko dismenorea tersebut, yaitu

dengan melakukan aktivitas yang cukup seperti berolahraga. Sebab diyakini bahwa, olahraga dapat mengaktifkan organ-organ tubuh demikian pula organ di seputar rahim wanita, yang terasa sangat sakit bila sedang mengalami gangguan dismenorea. Sebab kejadian dismenorea dapat berkurang kejadiannya dengan melakukan aktivitas fisik yang baik (Herdianti *et al.*, 2019). Penelitian Hayati *et al.* (2020) bahwa dari 117 siswi, yang mengalami dismenorea primer dan terdapat riwayat keluarga sebanyak 78 siswi. Hasil uji *Chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,01 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea primer. Riwayat keluarga diartikan sebagai faktor-faktor genetik dan riwayat penyakit dalam keluarga yang mengidentifikasi seseorang dengan risiko lebih tinggi untuk mengalami suatu penyakit (Puspita dan Wardani, 2017). Menurut peneliti, riwayat keluarga memiliki peran akan terjadinya dismenorea

primer pada wanita, sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa responden yang mengalami dismenorea primer mempunyai riwayat keluarga atau keturunan dismenorea primer pula (Novia dan Puspitasari, 2008). Dismenorea yang diderita remaja tersebut merupakan turunan dari ibunya (Handayani dan Lasma, 2014).

Menurut uji statistik bahwa riwayat keluarga memiliki hubungan yang kuat terhadap kejadian dismenorea primer. Namun ternyata masih terdapat 71,02% yang tidak memiliki riwayat keluarga dismenorea primer masih mengalami dismenorea primer. Proporsinya tidak berbeda jauh dengan responden yang memiliki riwayat keluarga dan mengalami dismenorea primer 87,5%. Hal ini disebabkan karena selain faktor keluarga, terdapat juga faktor lainnya seperti usia *menarche* dan lama menstruasi (Mouliza, 2020). Oleh karena itu dalam penelitian ini aktivitas fisik juga menjadi variabel yang diuji pengaruhnya terhadap kejadian dismenorea.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden dengan riwayat keluarga dismenorea

Riwayat keluarga	Frekuensi	Persentase (%)
Ada	296	58,0
Tidak ada	214	42,0
Total	510	100,0

Ternyata dari kuesioner, 91,6% responden mengakui apabila mereka memang sangat kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Itulah sebabnya sehingga mereka cenderung mengalami dismenorea (Tabel 3). Variabel lain yang diukur adalah kebiasaan atau pola makan responden, sebab menurut sebuah penelitian yang dilakukan di Makassar, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan

dengan kejadian dismenorea (Beddu *et al.*, 2015). Penilaian terhadap pola makan responden dilakukan dengan menanyakan kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur setiap makan, juga tentang kebiasaan mengonsumsi tepung-tepungan. Pada pertanyaan dituliskan standar pola konsumsi yang baik, yang terdiri dari jenis dan jumlah yang dianjurkan untuk dikonsumsi.

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden dengan aktivitas fisik cukup

Aktivitas fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Cukup	43	8,4
Tidak cukup	467	91,6
Total	510	100,0

Pola makan responden dalam keseharian berpengaruh terhadap dismenorea (Tabel 4). Pada penelitian ini sedikit sekali responden yang menjawab bahwa pola makannya tergolong baik. Pada situasi yang serba cepat, serba praktis dan tersedianya variasi makanan enak yang kurang seimbang saat ini, sangat memengaruhi kebiasaan banyak orang, termasuk

remaja putri. Pola makan yang tidak baik ini dapat juga menyebabkan responden menderita dismenorea primer. Sesuai dengan anjuran Pedoman Gizi Seimbang tahun 2014, Konsumsi sayuran dianjurkan 2,5 porsi sama artinya dengan 250 g setiap hari, yaitu setara 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan. Anjuran konsumsi buah-buahan 150 g setara dengan

3 buah pisang ambon atau 3 buah jeruk ukuran sedang.

Ternyata kejadian dismenorea primer masih banyak dialami oleh remaja putri seperti terlihat dalam penelitian ini. Dismenorea, terutama yang termasuk kategori

sedang sampai berat sangat mengganggu aktivitas remaja putri (Tabel 5). Hal ini juga dapat berdampak pada turunnya produktivitas. Dari data yang ada, dilakukan pengujian secara statistik terhadap keterkaitan antar variable.

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden dengan pola makan baik

Pola makan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	23	4,5
Tidak baik	487	95,5
Total	510	100,0

Tabel 5. Distribusi frekuensi responden dengan dismenorea primer

Dismenorea primer	Frekuensi	Persentase (%)
Dismenorea primer	411	80,6
Tidak dismenorea primer	99	19,4
Total	510	100,0

Analisis data dengan uji *Chi-square* nilai *p-value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea primer pada wanita (Tabel 6). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan terhadap 117 siswi, di mana 78 siswi yang mengalami dismenorea primer memiliki riwayat keluarga dismenorea (Hayati *et al.*, 2020). Riwayat keluarga diartikan sebagai faktor-faktor genetik dan riwayat penyakit dalam keluarga yang mengidentifikasi seseorang dengan risiko lebih tinggi untuk mengalami suatu penyakit. Dalam penelitian yang dilakukan terhadap 62 orang siswi

kelas enam SD yang baru mengalami menstruasi pertama dilaporkan bahwa terdapat 25 orang yang mengalami dismenorea primer, di mana mereka memiliki riwayat keluarga yang juga mengalami dismenorea (Puspita dan Wardani, 2017). Selain berhubungan dengan riwayat keluarga, ternyata pada penelitian yang dilakukan terhadap siswi SMA di Rokan Hulu dengan rancangan *case control*, melibatkan 40 orang responden pada kelompok kasus dan sejumlah yang sama pada kelompok kontrol, kejadian dismenorea primer juga berhubungan dengan kurangnya kegiatan berolahraga secara teratur (Handayani dan Lasma, 2014).

Tabel 6. Hubungan riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea primer

Riwayat keluarga	Kejadian dismenorea primer		Total (n)	<i>p-value</i>
	Dismenorea primer (n)	Tidak dismenorea primer (n)		
Ada	259	37	296	0,000
Tidak ada	152	62	214	
Total	411	99	510	

Dalam penelitian ini terdapat 25,59% responden yang memiliki aktivitas cukup, tidak mengalami dismenorea primer. Analisis data dengan uji *Chi-square* nilai *p-value* sebesar 0,285 ( $p > 0,05$ ), artinya tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan dismenorea primer. Olahraga adalah teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Dismenorea yang terjadi saat menstruasi akan meningkat jika aktivitas fisiknya kurang selama menstruasi, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen

menurun. Dampaknya pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang sehingga menyebabkan nyeri (Rosvita *et al.*, 2018). Lebih dari 80% mahasiswi yang tidak rutin berolahraga, mengalami dismenorea primer. Hasil uji *Chi-square* didapatkan nilai *p-value* 0,215 ( $p > 0,05$ ) artinya tidak terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan olahraga dengan dismenorea primer (Herdianti *et al.*, 2019).

Penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan kebiasaan olahraga

berpengaruh secara signifikan terhadap dismenorea primer (Tabel 7). Perbedaan ini disebabkan karena penelitian tersebut menggunakan desain studi kasus dengan kontrol (Temesvari *et al.*, 2019). Pada penelitian ini, desain studinya adalah *cross sectional* tanpa kontrol. Selain itu, waktu atau masa penelitian juga turut memengaruhi, pada tahun 2020 hingga tahun 2021 ini kebanyakan orang tanpa disadari menjadi sangat berkurang aktivitas fisiknya, kesibukan belajar *online* di rumah dan bekerja dari rumah karena masih merebaknya infeksi akibat virus Corona. Namun jika wanita melakukan senam aerobik secara teratur, hal ini dapat dijadikan sebagai pendekatan preventif,

terapeutik dan mengontrol dismenorea. Sehingga dapat meningkatkan aliran darah dan dapat memperbaiki gejala menstruasi (Mohebi *et al.*, 2018). Walaupun dalam penelitian ini aktivitas fisik tidak ada hubungan dengan kejadian dismenorea primer namun didapatkan responden dengan aktivitas cukup 25,59% tidak mengalami dismenorea primer. Kebiasaan olahraga yang cukup diharapkan dapat menurunkan dismenorea. Manfaat berolahraga yaitu dapat mendapatkan oksigen lebih banyak dan mengeluarkan hormon endorfin yang dilepaskan di sirkulasi darah sehingga membuat aliran darah di sekitar rahim menjadi lancar lalu dapat menurunkan nyeri (Herdianti *et al.*, 2019).

Tabel 7. Hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian dismenorea primer pada wanita

Aktivitas fisik	Kejadian dismenorea primer		Total (n)	<i>p-value</i>
	Dismenorea primer (n)	Tidak dismenorea primer (n)		
Cukup	32	11	43	0,285
Tidak cukup	379	88	467	
Total	411	99	510	

Untuk menguji hubungan pola makan dengan kejadian dismenorea primer ini, dilakukan dengan uji *Fisher's Exact* dikarenakan terdapat sel yang nilai harapannya kurang dari 5 dengan nilai *p-value* sebesar 0,419 ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa

$H_0$  diterima artinya tidak ada hubungan antara pola makan dengan dismenorea primer. Penelitian Savitri *et al.* (2019) menunjukkan bahwa status gizi memiliki hubungan dengan kejadian dismenorea primer, namun memiliki korelasi yang kecil (Tabel 8).

Tabel 8. Hubungan pola makan terhadap kejadian dismenorea primer pada wanita

Pola makan	Kejadian dismenorea primer		Total (n)	<i>p value</i>
	Dismenorea primer (n)	Tidak dismenorea primer (n)		
Baik	17	6	23	0,419
Tidak baik	394	93	487	
Total	411	99	510	

Seperti dilaporkan pada penelitian sebelumnya, bahwa faktor risiko yang sering berkaitan dengan dismenorea yaitu riwayat keluarga, durasi perdarahan saat haid, menstruasi pada usia dini, indeks masa tubuh yang tidak normal, terpapar asap rokok, konsumsi kopi dan zat kimia (Alatas dan Larasati, 2016). Namun ada sebuah penelitian di Semarang yang dilakukan terhadap remaja putri SMA yang menunjukkan bahwa responden yang tingkat konsumsi kalsium dalam kategori kurang dapat mengalami kram yaitu sebanyak 83,7% dan 88,9% yang tingkat konsumsi magnesiumnya kurang menunjukkan gejala kram perut. Kram perut yang dimaksud di sini adalah dismenorea

primer (Rosvita *et al.*, 2018). Sebuah penelitian di Ponorogo yang dilakukan terhadap siswi SMP yang mengonsumsi makanan cepat saji, ternyata 27 orang yang mengonsumsi makanan cepat saji mengalami dismenorea primer. Penelitian ini melibatkan 170 orang siswi (Indahwati *et al.*, 2017). Penelitian lain terkait makanan cepat saji dan hubungannya dengan dismenorea juga diteliti pada kelompok mahasiswi di Universitas Siliwangi, hasilnya konsumsi makanan cepat saji menjadi salah satu faktor risiko terjadinya dismenorea (Nurfadillah *et al.*, 2021). Makanan cepat saji menjadi kegemaran sekaligus alternatif bagi mahasiswa yang tidak sempat menyiapkan makanannya sendiri karena kesibukan dan

gaya hidup modern. Sebuah penelitian membandingkan efek vitamin D, vitamin E dan jahe menunjukkan bahwa ketiganya efektif dalam mengurangi keparahan dismenorea primer. Jahe telah lama digunakan untuk mengurangi dismenorea (Abdi *et al.*, 2021).

Bila dalam penelitian terdahulu status gizi tidak berhubungan dengan kejadian dismenorea namun hubungannya adalah dengan kekurangan zat gizi tertentu, seperti kalsium dan magnesium, lalu makanan cepat saji berhubungan dengan kejadian dismenorea, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang berbeda sehingga didapatkan informasi yang lebih mengarah yang menunjukkan adanya keterkaitan antara pola makan dengan kejadian dismenorea primer, karena ini akan sangat berguna bagi para remaja putri yang mengalami gangguan dismenorea primer setiap bulan selama mereka belum menikah.

Walaupun dalam penelitian ini pola makan tidak ada hubungan dengan kejadian dismenorea primer namun didapatkan responden dengan pola makan baik 26,09% tidak mengalami dismenorea primer. Buah dan sayur dapat menyumbangkan kebutuhan vitamin, serat, mineral dan beberapa zat non-gizi yang diperlukan tubuh. Sehingga kekurangan asupan akan sayur dan buah dapat memengaruhi kesehatan tubuh. Kegiatan penyuluhan diperlukan untuk menambah pengetahuan, karena pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Sehingga dapat mengubah pola makan yang tidak baik menjadi baik (Sumarto *et al.*, 2018).

## KESIMPULAN

Riwayat keluarga menjadi penyebab tertinggi dismenorea primer, sedangkan aktivitas fisik dan pola makan tidak memiliki hubungan dengan kejadian dismenorea primer. Namun, responden yang memiliki aktivitas fisik cukup tetapi memiliki riwayat keluarga mengalami dismenorea ternyata tidak mengalami gangguan dismenorea primer.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Ketua Jurusan Farmasi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palembang dan seluruh mahasiswa yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, F., Amjadi, M. A., Zaheri, F., & Rahnamaei, F. A. (2021). Role of vitamin D and calcium in the relief of primary dysmenorrhea: A systematic review. *Obstetrics & Gynecology Science*, 64(1), 13–26. <https://doi.org/10.5468/ogs.20205>
- Alatas, F., & Larasati, T. A. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. *Medical Journal of Lampung University [MAJORITY]*, 5(3), 79–84. Tersedia dari [https://scholar.google.com/scholar?cluster=1571680806702356792&hl=id&as\\_sdt=2005&scioldt=0,5](https://scholar.google.com/scholar?cluster=1571680806702356792&hl=id&as_sdt=2005&scioldt=0,5)
- 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. <http://dx.doi.org/10.20473/jbe.V4I12016.37-49>
- Angelia, L. M., Sitorus, R. J., & Etrawati, F. (2017). Model prediksi kejadian dismenore primer pada siswi SMA Negeri di Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 10–18. <https://doi.org/10.26553/jikm.2017.8.1.10-18>
- Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). Pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), 314–327. <http://dx.doi.org/10.26751/jikk.v11i2.832>
- Bavil, D. A., Dolatian, M., Mahmoodi, Z., & Baghban, A. A. (2016). Comparison of lifestyles of young women with and without primary dysmenorrhea. *Electronic Physician*, 8(3), 2107–2114. <https://doi.org/10.19082/2107>
- Beddu, S., Mukarramah, S., & Lestahulu, V. (2015). Hubungan status gizi dan usia *menarche* dengan dismenore primer pada remaja putri. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 1(1), 16–21. <https://doi.org/10.36749/seajom.v1i1.53>
- Dhewi, S. (2016). Hubungan stres dan riwayat keluarga dengan kejadian dismenore pada mahasiswa di Akademi Kebidanan Bina Banua Husada Banjarbaru Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 6(3), 31–33. Tersedia dari <http://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jur>

- kessia/article/view/71
- Handayani, E. Y., & Lasma, L. S. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan nyeri menstruasi (dismenorea) pada remaja putri di beberapa SMA di Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 1(4), 161–171. Tersedia dari <https://e-journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1107>
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja di SMA Pemuda Banjarnegara Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(1), 132–142. Tersedia dari <http://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/262>
- Herdianti, K. A., Wardana, N. G., & Karmaya, I. N. M. (2019). Hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore primer pada mahasiswi pre-klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun ajaran 2017. *Bali Anatomy Journal*, 2(1), 25–29. <https://doi.org/10.36675/baj.v2i1.23>
- 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. <https://doi.org/10.17977/um062v3i8.2021p630-641>
- 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), 7–13. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v1i2.612>
- Marlinda, R., Rosalina, & Purwaningsih, P. (2013). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), 118–123. Tersedia dari <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/998>
- Mohebi, S., Parham, M., Sharifirad, G., Gharlipour, Z., Mohammadbeigi, A., & Rajati, F. (2018). Relationship between perceived social support and self-care behavior in type 2 diabetics: A cross-sectional study. *Journal of Education and Health Promotion*, 7, 48. [https://doi.org/10.4103/JEHP.JEHP\\_73\\_17](https://doi.org/10.4103/JEHP.JEHP_73_17)
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTS Negeri 3 Medan tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545–550. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>
- Novia, I., & Puspitasari, N. (2008). Faktor risiko yang mempengaruhi kejadian Dismenore Primer. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4(3), 96–103. Tersedia dari <https://www.neliti.com/id/publications/3893/faktor-risiko-yang-mempengaruhi-kejadian-dismenore-primer>
- Nurfadillah, H., Sri, M., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256. Tersedia dari <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jkki/article/view/3604>
- 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. Tersedia dari [https://scholar.google.co.id/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=id&user=aFIxIZUAAAAJ&citation\\_for\\_view=aFIxIZUAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC](https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=aFIxIZUAAAAJ&citation_for_view=aFIxIZUAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC)
- Rosvita, N. C., Widajanti, L., & Pangestuti, D. R. (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), 519–525. <https://doi.org/10.14710/jkm.v6i1.19955>
- Savitri, N. P. W., Citrawathi, D. M., & Dewi, N. P. S. R. (2019). Hubungan status gizi dan usia *menarche* dengan kejadian dismenore siswi SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93–102. Tersedia dari <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPB/article/view/21933>
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah*, Vol. 3. EGC.



- Tersedia dari <https://r2kn.litbang.kemkes.go.id/handle/123456789/77560>
- Sumarto, Aprianty, D., Bachtiar, R. A., & Nuraeni, I. (2018). Peningkatan pengetahuan dan konsumsi sayuran dan buah-buahan lokal pada anak sekolah dasar dan sekolah menengah pertama. *Prosiding Seminar Nasional & Diseminasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Berbasis Riset, 1*, 104–112. Tersedia dari <http://ejurnal.poltekkes.tasikmalaya.ac.id/index.php/PPM/article/view/142/50>
- Temesvari, N. A., Adriani, L., & Qomariana, W. Z. (2019). Efek olahraga terhadap kejadian dismenor primer pada siswi Kelas X SMA Negeri 78 Jakarta Barat. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 15*(3), 213–219. <http://dx.doi.org/10.30597/mkmi.v15i3.6125>
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan gaya hidup dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK), 2*(3), 130–140. Tersedia dari <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/8543/4834>
- Yosali, M. A., & Yuniyanti, M. (2018). The effect of health education about dismenore on changes to dismenore pain level in adolescent classes in SMAN 4 Bogor City in 2018. *Jurnal Ilmiah Wijaya, 10*(1), 93–104. <https://doi.org/10.46508/jiw.v10i1.18>