

# HUBUNGAN MENGONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD) DENGAN KEJADIAN DYSMENORRHEA PADA MAHASISWI BIOLOGI ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Anisa Tismardi<sup>1\*</sup>, Azzahra Noor Firanti<sup>1</sup>, Elvira Hayu<sup>1</sup>, Yusni Atifah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departemen Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat

\*Corresponding author: [anisatismardi24@gmail.com](mailto:anisatismardi24@gmail.com)

## ABSTRACT

*Dysmenorrhea is a reproductive health problem that commonly occurs in women of reproductive age, including female students. Diet, especially consumption of fast food, is thought to influence the incidence of dysmenorrhea. Symptoms of dysmenorrhea include pain in the lower abdomen during menstruation caused by uterine muscle spasms. Other symptoms include sweating, headaches, diarrhea and vomiting. This study aims to determine the relationship between consuming fast food and the incidence of dysmenorrhea in Biology students class of 2022, Padang State University. The research method used is an observational analytical study with a cross-sectional approach. Data was collected through questionnaires filled out by 47 female students regarding the frequency of fast food consumption and characteristics of dysmenorrhea (pain intensity, cycle, and accompanying symptoms). The research results show that there is a significant relationship between the frequency of consumption of fast food and the incidence of dysmenorrhea. Female students who frequently consume fast food have a higher risk of experiencing dysmenorrhea compared to female students who rarely consume fast food. This research provides important information about the risks of dysmenorrhea and the importance of maintaining a healthy diet for women's reproductive health.*

**Keywords :** *Dysmenorrhea, fast food, female students*

## ABSTRAK

Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum terjadi pada wanita usia produktif, termasuk mahasiswa. Pola makan, khususnya konsumsi makanan cepat saji (fastfood), diduga berpengaruh pada kejadian dismenore. Gejala pada dismenore seperti nyeri pada perut bagian bawah saat menstruasi yang disebabkan kejang otot uterus. Gejala lain seperti keluar keringat, sakit kepala, diare dan muntah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan kejadian dismenore pada mahasiswa Biologi angkatan 2022 Universitas Negeri Padang. Metode penelitian yang digunakan adalah studi analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi 47 mahasiswa mengenai frekuensi konsumsi makanan cepat saji (fast food) dan karakteristik dismenore (intensitas nyeri, siklus, dan gejala penyerta). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan kejadian dismenore. Mahasiswa yang sering mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) memiliki resiko lebih tinggi mengalami dismenore

dibandingkan dengan mahasiswi yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji (fast food). Penelitian ini memberikan informasi penting mengenai resiko dismenore dan pentingnya menjaga pola makan sehat bagi kesehatan reproduksi wanita.

**Kata kunci : Dismenore, Cepat saji, Mahasiswi**

## **PENDAHULUAN**

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja terdiri dari tiga tahap: masa remaja awal (antara usia 11 dan 14 tahun), masa remaja pertengahan (antara usia 15 dan 17 tahun), dan masa remaja akhir (antara usia 18 dan 20 tahun) (Simbung dkk., 2023). Pada remaja, fase pematangan ditandai dengan perubahan tertentu yang dipengaruhi oleh hormon (Husni dkk., 2022). Hormon reproduksi memengaruhi perubahan fisiologis yang terjadi secara berkala pada tubuh manusia yang dikenal sebagai menstruasi. Mengalami menstruasi adalah salah satu tanda seorang wanita memasuki masa pubertas (Simbung dkk., 2023). Menstruasi terjadi dimana lapisan endometrium yang menyertai ovum yang tidak dibuahi dan meluruh keluar dari saluran reproduksi dalam bentuk darah (Kusumawati & Aniroh, 2020). Reproduksi sangat penting selama periode ini. Seiring berjalannya waktu, masyarakat menyadari pentingnya kesehatan terhadap penyakit ginekologi dan infertilitas yang terus meningkat (Simbung dkk., 2023).

Belakangan ini, banyak remaja yang mulai mengeluh tentang nyeri saat menstruasi. Wanita sering mengalami kram atau nyeri diperut bagian bawah selama menstruasi, yang dikenal sebagai dismenore. Dismenore merupakan nyeri pada perut bagian bawah saat menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus dan sering disertai dengan gejala lainnya seperti keluar keringat, sakit kepala, diare dan muntah (Nurfadillah dkk., 2021). Remaja putri sering mengalami dismenore primer yang merupakan nyeri saat haid tanpa kelainan alat kelamin. Mereka lebih sering mengalami dismenore primer karena pada usia ini fungsi saraf rahim menjadi lebih baik, yang menyebabkan sekresi prostaglandin meningkat, yang pada alirannya menyebabkan rasa sakit saat menstruasi (Nurfadillah dkk., 2021). Wanita memiliki dua jenis dismenore yang pertama disebut dismenore fungsional (batas wajar), biasanya muncul sebelum haid atau sekitar dua hingga tiga hari setelah haid, dengan intensitas nyeri yang dirasakan masih dalam batas wajar dan tidak terlalu mengganggu aktivitas sehari-hari.

Yang kedua disebut dismenore nonfungsional (tidak wajar), yang biasanya muncul di sepanjang masa haid dan dengan intensitas rasa nyeri yang tidak wajar (Suherman dkk. 2022).

Akhir-akhir ini mahasiswi sering kali mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Seperti dipagi hari, mereka cenderung memilih camilan yang bukan makanan utama yang sehat (Atifah, & Achyar, 2022). Kebiasaan ini sulit untuk dipisahkan dari kegiatan sehari-hari mereka dikarenakan kesibukan kuliah sehingga mereka lebih memilih makanan cepat saji. Namun, hal ini dapat menyebabkan mereka mengalami gangguan reproduksi seperti kram perut saat menstruasi. Mahasiswi yang menderita dismenore dapat terganggu kegiatan sehari-hari mereka, mulai dari aktivitas fisik hingga fokus untuk belajar, yang dapat menghambat mereka untuk mengikuti kuliah (Thania dkk., 2023). Terdapat beberapa faktor yang dapat meningkatkan terjadinya dismenore primer yaitu menarche pada usia dini, kehamilan atau persalinan, lamanya menstruasi. Sedangkan faktor lain yang juga dapat menyebabkan dismenore primer yaitu mengonsumsi makanan cepat saji (Aulya dkk., 2021). Makanan cepat saji merupakan makanan yang tidak membutuhkan waktu lama untuk menyiapkannya. Kebanyakan makanan yang tergolong fast food tinggi lemak, garam, gula, dan tinggi kalori (Nurfadillah dkk., 2021), serta rendah kandungan serat, vitamin A, vitamin C, kalsium dan folat (Qomarasari, 2021). Salah satu lemak yang terdapat pada makanan cepat saji adalah asam lemak trans yang dapat menjadi radikal bebas. Radikal bebas dapat menyebabkan kerusakan membran sel yang dimana komponen membran sel yaitu fosfolipid sebagai penyedia asam arakidonat akan mensintesis semua sel dalam tubuh menjadi prostaglandin, yang dapat menyebabkan dismenore (Nurfadillah dkk., 2021).

Berdasarkan penelitian (Simbung dkk, 2023), terdapat korelasi antara mengonsumsi makanan cepat saji dan kasus dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 12 Makassar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 35 orang yang disurvei, 21 orang yang sering mengonsumsi makanan cepat saji mengalami Dismenore (81,0%) dan 4 orang (19,0%) tidak mengalaminya. Sementara 14 orang yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji, 2 orang (14,3%) mengalami Dismenore dan 12 orang (85,7%) tidak mengalaminya. Selain itu, pada penelitian (Thania dkk., 2023) didapatkan hasil bahwa sebanyak 81% remaja

perempuan di SMP Budi Mulia mengalami kejadian dismenore primer dimana 36% remaja merasakan tingkat nyeri sedang dan diikuti oleh tingkat nyeri ringan sebanyak 31% yang dimana hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kejadian dismenore dengan mengkonsumsi makanan cepat saji.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, tujuan kami adalah untuk mengidentifikasi hubungan konsumsi makanan cepat saji (fast food) terhadap kejadian dismenore yang dialami oleh Mahasiswi Program Studi Biologi Sains Angkatan 22. Penelitian ini dilakukan karena hasil observasi awal kami menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi-mahasiswi biologi sering mengkonsumsi makanan cepat saji, yang dapat berpotensi mempengaruhi kesehatan mereka, khususnya dalam hal gangguan menstruasi seperti dismenore. Oleh karena itu, kami tertarik untuk menggali lebih dalam bagaimana frekuensi dan jenis makanan cepat saji yang dikonsumsi berhubungan dengan tingkat keparahan dismenore yang dialami oleh para mahasiswi tersebut. Dengan penelitian ini, kami berharap dapat memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai hubungan antara pola makan yang tidak sehat dan masalah kesehatan reproduksi pada wanita muda, khususnya di kalangan mahasiswa yang seringkali memiliki pola hidup yang padat dan tidak teratur.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional menggunakan desain studi cross sectional yang dilakukan pada Mahasiswi Biologi Angkatan 2022 Universitas Negeri Padang. Penelitian ini dilakukan pada bulan November-Desember 2024. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner dengan Google Form melalui Whatsapp kepada Mahasiswi Biologi Angkatan 2022 Universitas Negeri Padang. Usia responden yang menjadi subjek dalam penelitian ini yaitu dari rentang usia 19-21 tahun. Analisis data penelitian ini disajikan menggunakan tabel dan grafik.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 47 mahasiswi Biologi 2022 Universitas Negeri Padang, yang dimana hasil menunjukkan adanya hubungan antara

keteraturan siklus menstruasi, frekuensi dan intensitas dismenore, serta pengaruh pola makan terhadap kejadian dismenore. Dari hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan siklus menstruasi teratur mengalami kejadian dismenore yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki siklus tidak teratur (**Grafik 1**).



**Grafik 1.** Hubungan Keteraturan Siklus Menstruasi dengan kejadian Kram / Dismonorhea

Bagi wanita, menstruasi adalah masalah yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Menstruasi merupakan proses dimana lapisan rahim (endometrium) luruh dan kemudian keluar bersama darah melalui vagina (Shafarani, & Setiyaningrum, 2024). Pada saat menstruasi biasanya diikuti dengan kram perut atau disebut dengan dismenore. Dismenore adalah penyakit yang ditandai dengan nyeri kram di perut bagian bawah yang diikuti dengan gejala lain seperti sakit kepala, mual, dan lainnya yang dimana terjadi 24 jam sebelum menstruasi dan dapat berlangsung satu hingga dua hari (Sari, 2024). Dismenore atau kram menstruasi merupakan masalah kesehatan yang umum dihadapi oleh perempuan, termasuk di kalangan Mahasiswi.

Dari 32 mahasiswi dengan siklus menstruasi teratur, 29 diantaranya mengalami kram menstruasi, dan terdapat 3 orang yang tidak mengalami kram perut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa siklus menstruasi yang teratur sering kali dianggap sebagai indikator kesehatan reproduksi, namun perempuan dengan siklus teratur dapat mengalami dismenore yang lebih parah (Wulandari dkk., 2020). Sedangkan 15 mahasiswi dengan siklus menstruasi tidak teratur semuanya mengalami kram (Tabel 1). Faktor-faktor yang memicu siklus menstruasi menjadi tidak teratur adalah faktor perubahan fisik (kesehatan, berat badan, status nutrisi), sosial, emosi, intelektual, dan spiritual. Siklus menstruasi berkaitan dengan hormon, jika keseimbangan hormon terganggu, siklus

menstruasi akan terganggu dan akhirnya gangguan menstruasi akan muncul (Kurnia, & Atifah, 2024). Siklus menstruasi yang tidak teratur disebabkan karena terganggunya *produksi Follicle Stimulating Hormone-Luteinizing Hormone* (FSH-LH) di hipotalamus. Hal ini akan mengganggu produksi estrogen dan progesteron sehingga menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur (Raudhati dkk., 2023).

**Tabel 1.** Hubungan Keteraturan Siklus Menstruasi dengan kejadian Kram / Dismonorhea

Hubungan Keteraturan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Kram /Dismonorhea		
	Kram	Tidak kram
Menstruasi Teratur	29	3
Menstruasi Tidak Teratur	15	0

Dari hasil data yang didapatkan, frekuensi dismenore bervariasi di antara responden. Mayoritas mahasiswi dengan siklus teratur melaporkan alami kram dengan frekuensi yang cukup sering (10 orang) atau selalu (9 orang), jarang (10 orang) dan yang tidak pernah (3 orang). Sedangkan sebagian besar mahasiswi dengan siklus tidak teratur melaporkan frekuensi kram yang jarang (7 orang) (Tabel 2). Dismenore kerap kali terjadi karena pada fase awal menstruasi, terdapat peningkatan kadar prostaglandin yang memicu kontraksi intens pada uterus (Lidiawati dkk., 2022). Puncak kejadian dismenore pada perempuan adalah dari rentang usia 20 hingga 24 tahun. Frekuensi nyeri akan berkurang seiring bertambahnya usia. Hal ini diduga disebabkan oleh kemunduran saraf rahim yang disebabkan oleh penuaan (Rustam, 2015).

**Tabel 2.** Frekuensi Kram / Dismonorhea saat Menstruasi

Frekuensi Kram/ Dismonorhea saat Menstruasi				
	Selalu	Cukup sering	Jarang	Tidak pernah
Menstruasi teratur	9	10	10	3
Menstruasi tidak teratur	4	4	7	0
<b>total</b>		<b>47</b>		

Selain frekuensi kram saat menstruasi, pola makan juga terbukti memiliki hubungan signifikan dengan kejadian dismenore. Status gizi yang baik dan asupan gizi yang cukup akan mempengaruhi produksi hormon, khususnya hormon reproduksi FSH dan LH, estrogen, dan progesterone, yang terlibat dalam menstruasi (Sari, 2024). Berdasarkan data yang didapatkan, responden yang lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji cenderung mengalami kram lebih banyak (21 orang) dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi makanan bergizi (7 orang) (**Tabel 3**).

**Tabel 3.** Hubungan Makanan yang Dikonsumsi dengan Kejadian Dismonorhea

Hubungan Makanan yang Dikonsumsi dengan Kejadian Dismonorhea			
	Cepat saji	Bergizi	Tidak ada pola
<b>Kram</b>	21	7	16
<b>Tidak Kram</b>	1	1	1

Pola makan yang tidak teratur juga menunjukkan pengaruh yang besar, dengan 16 orang yang dilaporkan mengalami intensitas kram yang tinggi. Hal ini disebabkan oleh jadwal kuliah yang padat sehingga kecenderungan mahasiswa untuk mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) dan kurang mengonsumsi sayur dan buah. Karena gaya hidup inilah akhirnya kadar hormon prostaglandin meningkat sehingga munculnya kram saat menstruasi (Pangestuti

dkk., 2024). Padahal, makanan bergizi sangat dibutuhkan untuk kesehatan organ reproduksi. Seperti kebutuhan kalsium dan zat besi yang dipaparkan pada penelitian Shafarani & Setiyaningrum (2024), bahwa mengonsumsi makanan yang mengandung kalsium dapat membantu mengurangi nyeri saat menstruasi, yang dimana ion kalsium mempengaruhi proses kontraksi otot polos pada struktur dinding rahim. Selain itu, asupan zat besi yang cukup akan meningkatkan kadar hemoglobin, sehingga distribusi oksigen dalam tubuh lancar dan rasa sakit saat menstruasi berkurang.

Penelitian lain mengindikasikan bahwa konsumen makanan cepat saji memiliki risiko lebih tinggi mengalami dismenore dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi makanan bergizi (Wulanda dkk., 2020). Perlu diketahui, pada makanan cepat saji (fast food) tidak terdapat gizi yang seimbang yang dimana makanan tersebut memiliki kalori tinggi, tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat. Makanan cepat saji mengandung asam lemak yang merupakan salah satu radikal bebas yang dapat mengakibatkan terganggunya metabolisme progesterone pada fase luteal dari siklus menstruasi, sehingga meningkatnya hormon prostaglandin yang mengakibatkan kontraksi pada dinding rahim akibatnya akan timbul rasa nyeri pada perut bawah (Kusumawati & Aniroh, 2020). Salah satu substansi radikal bebas yang sering terkandung pada makanan cepat saji adalah MSG (Monosodium Glutamat) (Atifah dkk., 2024). Radikal bebas dapat ditangkal dengan mengonsumsi makanan yang tinggi antioksidan alami. Sayuran dan buah-buahan memiliki banyak vitamin, mineral, dan antioksidan yang dapat menurunkan risiko berbagai masalah kesehatan (Wadhani dkk., 2021). Antioksidan bekerja dengan menghambat oksigen ( $O_2$ ), yang menyebabkan pembentukan senyawa  $H_2O_2$  berkurang dan memperlambat produksi senyawa OH dan asam hipoklorit ( $HOCl$ ) (Ghina dkk., 2023).

Makanan cepat saji tentunya memiliki rasa yang lezat di lidah namun tidak untuk kesehatan reproduksi. Ternyata konsumsi makanan pedas berdampak pada kejadian dismenore pada Mahasiswi Biologi 2022 Universitas Negeri Padang. Diketahui sebanyak 10 orang menyatakan bahwa kram mereka semakin parah setelah mengonsumsi makanan pedas, meskipun mayoritas (36 orang) tidak merasakan perubahan (Tabel 4). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa makanan pedas dapat memperburuk gejala dismenore pada



beberapa individu, meskipun efek ini bervariasi antar individu (Lindiawati dkk., 2022). Perlu diketahui bahwa mengkonsumsi makanan yang terdapat bahan pengawet, pemanis, serta makanan yang sangat berlemak, gorengan dan juga makanan pedas dapat mengakibatkan kram perut saat menstruasi. Hal ini disebabkan karena makanan-makanan tersebut dapat menstimulasi reseptor ujung saraf pada saluran rahim dengan mudah sehingga menimbulkan merangsang produksi prostaglandin yang berlebihan sehingga menyebabkan nyeri saat keluarnya darah dari vagina (Khairunnisa, 2024).

**Tabel 4.** Efek Makanan Pedas, Manis, dan Asin yang Dikonsumsi dengan Kejadian Dismonorhea

<b>Hubungan Makanan Pedas, Manis, dan Asin yang Dikonsumsi dengan Kejadian Dismonorhea</b>			
	<b>Pedas</b>	<b>Manis</b>	<b>Asin</b>
<b>Ya, kram makin parah</b>	10	2	1
<b>Tidak ada perubahan</b>	36	41	45
<b>Justru mengurangi kram</b>	1	4	1

Sebaliknya, konsumsi makanan manis dan asin menunjukkan dampak yang jauh lebih kecil, dengan hanya 2 orang melaporkan memburuknya kram akibat makanan manis, dan 1 orang untuk makanan asin. Namun, terdapat 4 orang yang melaporkan bahwa mengkonsumsi sesuatu yang manis dapat mengurangi kram perut mereka (Tabel 4). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayanti dkk., (2022), bahwa salah satu metode non-farmakologi untuk mengurangi dismenore adalah dengan mengonsumsi makanan yang merangsang pelepasan endorfin dan serotonin, seperti dark chocolate yang memiliki rasa manis. Dark chocolate mengandung banyak kompleks karbohidrat, antioksidan (polifenol flavonoid), asam lemak tak jenuh (omega 3 dan omega 6), vitamin B6, dan mineral (magnesium, kalsium, dan besi) yang membantu menyeimbangkan kadar hormon seks selama siklus luteal yang berefek langsung pada pengurangan tekanan otot uterus, yang pada gilirannya mempengaruhi dan mengatur siklus menstruasi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan kejadian dismenore pada mahasiswa Biologi angkatan 2022 Universitas Negeri Padang, yang dimana mahasiswa yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) cenderung mengalami intensitas kram yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mengkonsumsi makanan bergizi. Selain itu, ternyata mahasiswa yang memiliki siklus menstruasi teratur mengalami kram lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Dan terdapat efek mengonsumsi makanan pedas, manis, dan asin dengan intensitas kram yang dialami oleh mahasiswa, namun efek ini bervariasi antar individu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atifah, Y. and Achyar, A., 2022. Snack Safety Identification through Information on Snack Packaging to Elementary Students. *Pelita Eksakta*, 5(2), pp.83-86.
- Atifah, Y., Zega, D.J., Ahda, Y. and Farma, S.A., 2024. Effect of Ethanolic Extract of Avocado (*Persea americana* Mill.) Seed on the Testis Histology (*Mus musculus* L.) Induced Monosodium Glutamate (MSG). *BIOTIK: Jurnal Ilmiah Biologi Teknologi dan Kependidikan*, 12(2), pp.178-189.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R. and Apriani, R., 2021. Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta. *Menara Medika*, 4(1).
- Ghina, M., Yuniarti, E., & Atifah, Y., 2023. Tinjauan Pustaka: Potensi Ketumbar (*Coriandrum sativum* L.) Sebagai Sumber Antioksidan Alami. *Jurnal Biologi Tropis*, 23 (1), 166-172.
- Hidayanti, R., Rahmawati, A. and Sutrisminah, E., 2022. PENGARUH PEMBERIAN

DARK CHOCOLATE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 7(2), pp.1-11.

- Husni, L., Rufaridah, A., Narti, S. and Dahlan, A., 2022. HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD DAN FAST DRINK TERHADAP GANGGUAN MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN KUBU DALAM PARAK KARAKAH KECAMATAN PADANG TIMUR KOTA PADANG TAHUN 2022. *CITRA RANAH MEDIKA*, 1(2), pp.18-27.
- Khairunnisa, F.C., 2024. Penerapan Terapi Massage Effleurage Untuk Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *Bengawan Nursing Journal*, 2(1), pp.29-35.
- Kurnia, A. and Atifah, Y., 2024. Pengaruh Berat Badan terhadap Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Semester Akhir Biologi 2020 Universitas Negeri Padang. *MASALIQ*, 4(1), pp.8-14.
- Kusumawati, I. and Aniroh, U., 2020. Konsumsi Makanan Siap Saji Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Dismenore Pada Remaja. *Journal of Holistics and Health Sciences (JHHS)*, 2(2), pp.68-77.
- Lindiawati, L., Hisni, D. and Suralaga, C., 2022. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Penatalaksanaan Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelurahan Cimpaeun Kota Depok. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(2), pp.245-257.
- Nurfadillah, H., Maywati, S. and Aisyah, I.S., 2021. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1).
- Pangestuti, M.N., Imron, Z.D., Puspasari, R.A., Nazihah, S.J., Margaretha, S.S., Novinta, D., Ramadhan, S.G., Syarifah, A., Rahmadhani, A.D., Uli, M. and Lumbangaol, S.M.S., 2024. Hubungan Antara Penggunaan Suplemen dan Mikronutrien dengan Tingkat

- Nyeri Disminore pada Remaja Putri. *Jurnal Farmasi Komunitas Vol, 11(1)*, pp.39-43.
- Raudhati, S., Agustina, A. and Fitria, I., 2023. Penyuluhan Kesehatan tentang Menstruasi dan Permasalahannya pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Kecamatan Peusangan Siblah Krueng. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), pp.50-55.
- Rustam, E., 2015. Gambaran pengetahuan remaja puteri terhadap nyeri haid (dismenore) dan cara penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1).
- Thania, W.F., Arumsari, I. and Aini, R.N., 2023. Konsumsi Makanan Cepat Saji berhubungan dengan Dismenore Primer pada Remaja di Wilayah Urban. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(1), pp.37-45.
- Sari, N., 2024. EFEKTIVITAS PEMBERIAN REBUSAN DAUN SALAM TERHADAP NYERI DISMENORE. *Sagita Academia Journal*, 2(1), pp.57-63.
- Shafarani, M.P. and Setiyaningrum, Z., 2024. Hubungan Asupan Kalsium dan Zat Besi dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri SMA Negeri 1 Boyolangu Tulungagung. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), pp.1-6.
- Simbung, R., Ohorella, F. and Metasari, N.U., 2023. Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Remaja Putri. *Madu: Jurnal Kesehatan*, 12(1), pp.56-60.
- Suherman, D., Pinta, S.R., Yuandry, S. and Atifah, Y., 2022. Analisis Dismenore Pada Siklus Menstruasi Mahasiswi Biologi Universitas Negeri Padang. In *Prosiding Seminar Nasional Biologi* (Vol. 2, No. 2, pp. 629-636).
- Wulanda, C., Luthfi, A. and Hidayat, R., 2020. Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), pp.1-11.