

**TRANSFER IPTEK PADA REMAJA PUTRI TERKAIT BODY MASS INDEX (BMI) SEBAGAI FAKTOR RISIKO TERJADINYA DISMENOREA**

1. Dian Fitra Arismawati, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada Mojokerto, Email : deeandf@gmail.com
2. Riska Aprilia Wardani, Program Studi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada Mojokerto, Email : riskaaprilias300485@gmail.com  
Korespondensi : deeandf@gmail.com

**ABSTRAK**

Dismenorea merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dijumpai pada remaja putri dan memiliki dampak cukup serius karena dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari. Dismenorea terjadi terutama pada perut bagian bawah, namun dapat pula menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya dismenorea yaitu karena Body Mass Index (BMI) yang abnormal. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk melakukan edukasi pada remaja putri terkait Body Mass Index (BMI) sebagai faktor risiko terjadinya Dismenorea. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Remaja usia 16-18 Tahun di Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto. Bentuk pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah transfer ilmu pengetahuan tentang Body Mass Index (BMI) sebagai faktor risiko terjadinya Dismenorea. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan didapatkan data bahwa sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki BMI gemuk berat yaitu sebanyak 7 responden (87,5%) dan dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto didapatkan hampir setengahnya BMI responden peserta kegiatan pengabdian masyarakat yaitu normal dengan persentase 35,5% dan BMI kurus ringan menduduki peringkat kedua setelah BMI normal dengan persentase 26,7%.

**Kata Kunci : Dismenorea, Body Mass Index**

## 1. PENDAHULUAN

Remaja adalah suatu masa transisi yang terjadi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang dimulai pada saat berusia 12 tahun dan berakhir pada awal usia 20 tahun (Ramanda et al., 2019). Seperti halnya dengan periode atau masa-masa pertumbuhan dan perkembangan lainnya, pada masa remaja juga terdapat beberapa perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang dialami oleh remaja ditandai dengan perubahan seks primer dan seks sekunder. Pada remaja putri, perubahan seks primer ditandai dengan menstruasi dan diikuti dengan perubahan seks sekunder berupa pinggul yang membesar dan memiliki payudara (Triyanto, 2010; Azizah et al., 2020). Menstruasi merupakan keadaan normal yang pasti akan dialami oleh setiap remaja putri yang normal kesehatannya, dan merupakan hal yang sangat penting bagi remaja putri. Pada saat menstruasi, akan terjadi beberapa masalah kesehatan meskipun tidak semua remaja putri akan mengalaminya (Kumalasari et al., 2019). Salah satu masalah kesehatan yang paling sering terjadi pada remaja putri, yang berhubungan dengan menstruasi, yaitu dismenorea atau nyeri menstruasi. Dismenorea terjadi terutama pada perut bagian bawah, namun dapat pula menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Proses ini merupakan bagian normal dari proses menstruasi, dan biasanya mulai dirasakan ketika mulai perdarahan dan terus berlangsung hingga 32-48 jam (Sinaga et al, 2017; Patimah & Damaiyanti, 2021). Terdapat banyak faktor risiko yang menyebabkan remaja putri mengalami dismenorea, salah satunya yaitu Body Mass Index (BMI) yang abnormal. Body Mass Index (BMI) adalah hasil perhitungan dari perbandingan berat badan dan tinggi badan melalui rumus berat badan/tinggi badan<sup>2</sup> (kg/m<sup>2</sup>). Di Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto masih banyak ditemukan remaja putri yang mengalami dismenorea ketika menstruasi dan sebagian masih memiliki Body Mass Index (BMI) yang abnormal (underweight atau overweight).

Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Menurut data dari American Congress of Obstetricians and Gynecologist, terdapat lebih dari 50% remaja putri mengalami dismenorea setiap bulannya (Oktavia, 2016; Andriyani, 2022). Sedangkan menurut Larasati dan Faridah (2016), sebanyak 90% dari remaja putri di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari remaja putri tersebut mengalami dismenorea dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup serius. Prevalensi dismenorea di Amerika Serikat diperkirakan sebesar 45-90%, di India sebesar 75%, dan di Mesir angka prevalensinya telah diperkirakan sebesar 75% (American Family Physician, 2014; Andriyani, 2022). Di Indonesia, dismenorea terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dismenorea ringan. Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang reproduktif adalah sebesar 431.263 jiwa. Sedangkan yang mengalami dismenorea dan datang ke bagian kebidanan sebesar 93.328 jiwa (22,8%) (BPS Provinsi Jawa Timur, 2016; Arismawati & Mayasari, 2022). Di Kabupaten Mojokerto, jumlah penduduk remaja putri yang masih produktif adalah 44.687 jiwa dan yang mengalami dismenorea atau nyeri pada waktu haid adalah sebesar 65% dari remaja putri tersebut (Dinas Kesehatan Mojokerto, 2018; Arismawati & Mayasari, 2022). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto, didapatkan data bahwa dari 10 orang remaja putri terdapat 7 orang yang mengalami dismenorea, dimana 2 orang dengan BMI underweight, 1 orang dengan BMI normal, dan 4 orang dengan BMI overweight.

Pada remaja putri terdapat 4 fase siklus menstruasi, yaitu fase menstruasi atau perdarahan (hari ke 1 sampai ke 5), fase folikular (hari ke 6 sampai ke 13), fase ovulasi (hari ke 14), dan fase luteal (hari ke 15 sampai ke 28). Pada fase luteal, terbentuk korpus luteum pada ovarium yang merupakan bekas folikel setelah ditinggal sel telur. Pada fase luteal, estrogen dan testosteron akan menurun dan sebagai gantinya tubuh mulai memproduksi hormon progesteron. Peningkatan hormon progesteron pada fase luteal akan meningkatkan kadar prostaglandin sehingga menyebabkan adanya kontraksi pada miometrium yang dapat menimbulkan dismenorea (Sinaga et al, 2017; Maedy et al., 2022). Selain itu, faktor Body Mass Index (BMI) yang abnormal juga dapat mempengaruhi terjadinya dismenorea, dimana pada BMI yang overweight terdapat jaringan lemak yang berlebih yang dapat mengakibatkan hiperplasia pembuluh darah pada organ reproduksi, sehingga aliran darah yang seharusnya mengalir pada proses menstruasi menjadi terganggu dan dapat menimbulkan dismenorea (Kristianingsih, 2014; Juliana et al., 2019). Sedangkan pada Body Mass Index (BMI) yang underweight juga dapat memicu terjadinya dismenorea oleh karena status gizi yang rendah merupakan salah satu hal yang penting dan dapat mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ tubuh sehingga dapat menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi termasuk haid (Mohapatra et al, 2016; Juliana et al., 2019).

Dismenorea merupakan salah satu gangguan menstruasi yang memiliki dampak cukup serius pada remaja putri karena dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari khususnya aktivitas belajar, tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas, cepat letih, sulit berkonsentrasi, bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah karena dismenorea (Rohmat, 2013; Gunawati & Nisman, 2021). Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Handayani (2011; Gunawati & Nisman, 2021) menyatakan bahwa remaja putri yang mengalami dismenorea pada saat menstruasi lebih banyak tidak masuk sekolah dan hasil prestasinya kurang begitu baik di sekolah dibandingkan remaja putri yang tidak mengalami dismenorea.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya dismenorea yaitu dengan menjaga Body Mass Index (BMI) dalam batas normal. Selain mencegah terjadinya dismenorea, Body Mass Index (BMI) yang normal juga dapat mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi, memperbaiki proses ovulasi, dan memperbaiki tingkat kesuburan. Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk melakukan transfer ilmu pengetahuan dan teknologi kepada remaja putri terkait BMI (Body Mass Index) sebagai faktor risiko terjadinya dismenorea

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Asas yang mendasari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah asas edukatif. Remaja sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri usia 16-18 tahun di Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto. Bentuk pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah transfer ilmu pengetahuan tentang Body Mass Index (BMI) Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Dismenorea. Pendekatan pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Maret 2023. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab

### 3. HASIL

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto didapatkan data sebagai berikut :

a. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat

Tabel 1. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto

No	Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
1	Usia		
	15 tahun	15	33,3
	16 tahun	26	57,8
	17 tahun	4	8,9
2	Usia Menarche		
	10 tahun	1	2,2
	11 tahun	8	17,8
	12 tahun	17	37,8
	13 tahun	12	26,7
14 tahun	7	15,5	
3	Lama Menstruasi		
	< 3 hari	0	0
	3-7 hari	39	86,7
	> 7 hari	6	13,3

Sumber : data pengabdian masyarakat, 2023

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto didapatkan data sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat berusia 16 tahun yaitu sebanyak 26 responden (57,8%), hampir setengahnya usia menarche peserta kegiatan pengabdian masyarakat adalah pada usia 12 tahun sebanyak 17 responden (37,8%) dan hampir seluruhnya lama menstruasi peserta kegiatan pengabdian masyarakat yaitu selama 3-7 hari sebanyak 39 responden (86,7%).

b. Body Mass Index (BMI)

Tabel 2. Body Mass Index peserta kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto

No	Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
1	Kurus berat	5	11,1
2	Kurus ringan	12	26,7
3	Normal	16	35,5
4	Gemuk ringan	4	8,9
5	Gemuk berat	8	17,8
Jumlah		45	100

Sumber : data pengabdian masyarakat, 2023

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto didapatkan sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki Body Mass Index (BMI) dalam kategori kurus berat yaitu berjumlah 5 orang (11,1%), hampir setengahnya peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki Body Mass Index (BMI) kurus ringan yaitu berjumlah 12 orang (26,7%), hampir setengahnya peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki Body Mass Index (BMI) normal berjumlah 16 orang (35,5%), sebagian kecil peserta

kegiatan pengabdian masyarakat memiliki Body Mass Index (BMI) gemuk ringan berjumlah 4 orang (8,9%), dan sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki Body Mass Index (BMI) gemuk berat berjumlah 8 orang (17,8%).

c. Dismenorea

Tabel 3. Kejadian Dismenorea peserta kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto

No	Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak nyeri	0	0
2	Nyeri ringan	10	22,2
3	Nyeri sedang	23	51,1
4	Nyeri hebat	12	26,7
Jumlah		45	100

Sumber : data pengabdian masyarakat, 2023

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto didapatkan tidak satupun peserta kegiatan pengabdian masyarakat yang mengalami tidak nyeri saat menstruasi, sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian masyarakat mengalami dismenorea dengan derajat ringan sebanyak 10 orang (22,2%), sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat mengalami dismenorea dengan derajat sedang sebanyak 23 orang (51,1%), dan hampir setengahnya peserta kegiatan pengabdian masyarakat mengalami dismenorea dengan derajat hebat sebanyak 12 orang (26,7%).

#### 4. PEMBAHASAN

a. Body Mass Index

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto didapatkan sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki Body Mass Index (BMI) dalam kategori kurus berat yaitu berjumlah 5 orang (11,1%), hampir setengahnya peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki Body Mass Index (BMI) kurus ringan yaitu berjumlah 12 orang (26,7%), hampir setengahnya peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki Body Mass Index (BMI) normal berjumlah 16 orang (35,5%), sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki Body Mass Index (BMI) gemuk ringan berjumlah 4 orang (8,9%), dan sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki Body Mass Index (BMI) gemuk berat berjumlah 8 orang (17,8%)

Status gizi adalah keadaan keseimbangan dalam tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi merupakan hal yang sangat penting dari kesehatan remaja. Status gizi remaja dapat mempengaruhi fungsi organ reproduksinya (Waryana, 2010; Andriani & Indrawati, 2021). Penentuan status gizi pada remaja dapat diketahui dengan mengukur Body Mass Index (BMI). Body Mass Index (BMI) adalah salah satu metode yang digunakan untuk menentukan status gizi seseorang dengan menggunakan rumus berat badan (BB) dalam satuan kilogram dibagi kuadrat dari tinggi badan (TB) dalam satuan meter (Dhara & Chatterjee, 2015; Andriani & Indrawati, 2021). Pengukuran dan

penilaian menggunakan BMI berhubungan dengan kekurangan dan kelebihan status gizi (Arisman, 2011; Andriani & Indrawati, 2021)

Menurut tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat, peserta kegiatan dengan BMI kurus ringan (26,7%) diduga karena kurangnya asupan nutrisi seperti vitamin dan mineral dalam makanannya. Namun, faktor dari keluarga juga dapat mempengaruhi remaja masuk dalam kategori BMI tubuh rendah atau gizi kurang. Selain itu, adanya program baru pemerintah yaitu full day school yang menyebabkan semakin padatnya kegiatan pembelajaran di sekolah juga dapat menjadi salah satu pemicu terjadinya BMI underweight. Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut menunjukkan bahwa responden dengan status gizi kurus ringan sering mengalami dismenorea.

b. Dismenorea

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto didapatkan tidak satupun peserta kegiatan pengabdian masyarakat yang mengalami tidak nyeri saat menstruasi, sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian masyarakat mengalami dismenorea dengan derajat ringan sebanyak 10 orang (22,2%), sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat mengalami dismenorea dengan derajat sedang sebanyak 23 orang (51,1%), dan hampir setengahnya peserta kegiatan pengabdian masyarakat mengalami dismenorea dengan derajat hebat sebanyak 12 orang (26,7%).

Dismenorea timbul akibat kontraksi disritmik lapisan miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan hingga berat yang terjadi terutama pada perut bagian bawah, namun dapat pula menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis yang dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari (Sinaga et al, 2017; Lail, 2019). Nyeri yang dirasakan setiap wanita saat menstruasi berbeda-beda. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya dismenorea seperti faktor endokrin, faktor konstitusi seperti anemia dan penyakit menahun, stres psikologis dan fisiologis, ketidakteraturan dalam melakukan olahraga, serta status gizi yang tidak normal (Anurogo et al, 2011; Syafriani et al., 2021)

Menurut tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dismenorea yang dialami oleh responden dengan derajat nyeri hebat disebabkan karena responden tidak mendapatkan informasi mengenai proses menstruasi dan faktor yang dapat menyebabkan terjadinya dismenorea. Dismenorea yang terjadi pada remaja putri bisa disebabkan oleh keadaan emosional seseorang. Ketidaksiapan remaja putri dalam menghadapi perkembangan dan pertumbuhan pada dirinya juga dapat mengakibatkan gangguan psikis yang akhirnya dapat menyebabkan gangguan menstruasi seperti dismenorea. Gangguan menstruasi memerlukan evaluasi yang seksama dan penanganan yang terintegrasi karena bila tidak tertangani dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan dapat berdampak pada turunnya produktivitas kerja. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya dismenorea yaitu dengan mengurangi faktor penyebab dismenorea seperti memenuhi kebutuhan nutrisi yang cukup dan menjaga Body Mass Index (BMI) dalam batasan normal.

Status IMT yang underweight diduga berkaitan dengan faktor psikososial yaitu pola makan yang tidak teratur. Kebutuhan energi dan nutrisi remaja cukup tinggi karena digunakan untuk pertumbuhannya. Hal ini tentu menyebabkan remaja mengalami defisiensi nutrisi yang tentunya berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari dan sistem reproduksinya. Penelitian ini juga sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Shuying (2009; Fitriani, 2020) pada 726 wanita di Australia, menunjukkan bahwa wanita obesitas memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami gangguan siklus menstruasi dibandingkan wanita dengan IMT normal. Sugiharti (2018; Fitriani, 2020) juga menyatakan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kejadian nyeri haid primer dengan angka kejadian dismenorea paling tinggi terjadi pada responden dengan status gizi overweight, yakni 15 responden dan paling sedikit terjadi pada responden dengan status gizi normal

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan pada remaja putri di Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto didapatkan data bahwa peserta pengabdian masyarakat dengan Body Mass Index (BMI) kurus ringan sering mengalami dismenorea disebabkan karena kurangnya asupan makanan termasuk asupan zat besi. Dimana kita ketahui bahwa dengan kurangnya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi akan menyebabkan terjadinya anemia. Jika mengalami anemia maka daya tahan tubuh akan berkurang sehingga meningkatkan rasa nyeri saat menstruasi. Begitu juga responden dengan Body Mass Index (BMI) gemuk berat lebih sering mengalami dismenorea dengan derajat nyeri hebat karena gizi yang tidak seimbang dan adanya jaringan lemak yang berlebihan yang dapat mengakibatkan hiperplasi pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi wanita, sehingga darah yang seharusnya mengalir pada proses menstruasi terganggu dan mengakibatkan nyeri pada saat menstruasi (Nurwana et al, 2017; (Jayanti, 2021)). Faktor lain yang mempengaruhi BMI obesitas mengalami dismenorea adalah asam lemak yang berlebihan di dalam tubuh yang dapat mengganggu metabolisme progesteron pada fase luteal dari siklus menstruasi akibatnya terjadi peningkatan kadar prostaglandin yang akan menyebabkan rasa nyeri pada saat menstruasi. Dengan demikian, Body Mass Index (BMI) pada remaja putri dapat menyebabkan terjadinya dismenorea. Oleh sebab itu, remaja putri harus memperhatikan agar BMI yang dimilikinya dalam batas normal

## 5. KESIMPULAN

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

- a. Sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki Body Mass Index (BMI) dalam kategori kurus berat yaitu berjumlah 5 orang (11,1%), hampir setengahnya peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki Body Mass Index (BMI) kurus ringan yaitu berjumlah 12 orang (26,7%), hampir setengahnya peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki Body Mass Index (BMI) normal berjumlah 16 orang (35,5%), sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki Body Mass Index (BMI) gemuk ringan berjumlah 4 orang (8,9%), dan sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki Body Mass Index (BMI) gemuk berat berjumlah 8 orang (17,8%).
- b. Tidak ada satupun peserta kegiatan pengabdian masyarakat yang mengalami tidak nyeri saat menstruasi, sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian masyarakat mengalami dismenorea dengan derajat ringan sebanyak 10 orang (22,2%), sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat mengalami dismenorea dengan derajat sedang sebanyak 23 orang (51,1%), dan hampir setengahnya peserta kegiatan pengabdian masyarakat mengalami dismenorea dengan derajat hebat sebanyak 12 orang (26,7%)

## 6. SARAN

Menerapkan upaya preventif seperti mengatur asupan gizi, berolahraga, serta mengubah pola hidup ke arah yang lebih sehat sedini mungkin agar tubuh tetap sehat dan nyeri saat menstruasi dapat berkurang, melakukan pencegahan agar tidak terjadi dismenorea seperti berolahraga secara rutin minimal 30 menit setiap hari, beristirahat dan tidur yang cukup, menonsumsi makanan bergizi lengkap dan seimbang, membatasi konsumsi kafein terutama saat dekat waktu haid, tidak merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol dan mengelola stres antara lain dengan melakukan tehnik relaksasi

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, F. W., & Indrawati, V. (2021). Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(1), 14–22.
- Andriyani, A. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 350–355.
- Arismawati, D. F., & Mayasari, B. (2022). STUDI KORELASI BODY MASS INDEX (BMI) DENGAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI MAN 2 MOJOKERTO. *Journals of Ners Community*, 13(5), 569–579.
- Azizah, N., Rosyidah, R., & Nastiti, D. (2020). Masa remaja dan pengetahuan kesehatan reproduksi santri putri pondok pesantren Al-Hamdaniyah. *Jurnal Penamas Adi Buana*, 4(1), 1–4.
- Fitriani, R. J. (2020). Hubungan Status Gizi Dan Menarche Dengan Dismenore Remaja Di Kota Magelang. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 3(1), 13–16.
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8–17.
- Jayanti, C. (2021). Hubungan status gizi dan usia menarche dengan kejadian dismenore pada mahasiswa Tingkat 1 Semester 2 Akbid RSPAD Gatot Soebroto. *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(2), 89–95.
- Juliana, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2019). Hubungan dismenore dengan gangguan siklus haid pada remaja di Sma N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1).
- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Kristanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 187–192.
- Lail, N. H. (2019). Hubungan status gizi, usia menarche dengan dismenorea pada remaja putri di smk k tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88–95.
- Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiati, S. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal Of Nutrition And Food Science (Mjnf)*, 3(1), 1–10.
- Patimah, N., & Damaiyanti, M. (2021). *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri: Literature Review*.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi kepustakaan mengenai landasan teori body image bagi perkembangan remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121–135.
- Syafriani, S., Aprilia, N., & Zurrahmi, Z. (2021). Hubungan status gizi dan umur

menarache dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 2  
Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), 32–37.