



HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN DISMENORE PADA MAHASISWI KEPERAWATAN

Firsty Manulang¹, Mutiara Wahyuni Manoppo²

^{1,2}Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Airmadidi, Minahasa Utara 95371, Indonesia

Email: mutiaramanoppo@unklab.ac.id

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common menstrual pain that frequently disrupts the daily activities and productivity of university students. Although primary dysmenorrhea is common, the intensity of the pain is highly influenced by lifestyle factors, particularly dietary patterns. The consumption of foods high in fat, sugar, and monosodium glutamate (MSG) is known to trigger an increase in prostaglandin hormones, which exacerbates uterine contractions. Conversely, the intake of fiber, vitamins, and plant-based proteins plays a role in regulating these hormones. However, the tendency to consume unhealthy foods among students remains high, necessitating research to map its impact on the incidence of dysmenorrhea. The purpose of this study was to determine the relationship between dietary patterns and dysmenorrhea. This study employed a quantitative research design with a cross-sectional approach. Dietary patterns were assessed using a questionnaire, while the level of dysmenorrhea pain was measured using the Numerical Rating Scale (NRS). The participants were first-year nursing students at Universitas Klabat. The results indicated that the majority of nursing students at Universitas Klabat had poor dietary patterns and suffered from severe menstrual pain with an NRS score of 8–10. The statistical analysis yielded a p-value of 0.527 (> 0.05), indicating no significant relationship between dietary patterns and dysmenorrhea. These findings provide a contribution and recommendation for future researchers to utilize more specific dietary assessment instruments—focusing on food types that trigger prostaglandin elevation—as well as to investigate unstudied variables such as physical activity and stress factors, while simultaneously providing education on improving unhealthy dietary habits.

KEYWORDS: Dietary patterns, Dysmenorrhea, Menstrual pain, Nursing students, Prostaglandin

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri menstruasi yang sering mengganggu aktivitas harian dan produktivitas mahasiswa. Meskipun dismenore primer umum terjadi, intensitas nyeri sangat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup, terutama pola makan. Konsumsi makanan tinggi lemak, manis, dan mengandung MSG diketahui memicu peningkatan hormon prostaglandin yang memperparah kontraksi rahim. Sebaliknya, asupan serat, vitamin, dan protein nabati berperan dalam mengontrol hormon tersebut. Namun, kecenderungan konsumsi makanan tidak sehat di kalangan mahasiswa masih tinggi, sehingga diperlukan penelitian untuk memetakan pengaruhnya terhadap kejadian dismenore. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan dismenore. Desain yang digunakan yaitu kuantitatif dengan pendekatan cross sectional dengan instrumen untuk pola makan yang digunakan yaitu kuesioner dan untuk mengukur tingkat nyeri dismenore yaitu menggunakan NRS. Responden yang terlibat yaitu mahasiswa keperawatan tingkat 1 di Universitas Klabat. Hasil yang didapatkan bahwa gambaran pola makan pada Mahasiswa fakultas Keperawatan di Universitas Klabat mayoritas memiliki pola makan yang kurang baik dan mayoritas mengalami nyeri haid berat dengan skala nyeri yaitu 8-10 serta p-value 0,527 $> 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan dismenore. Hal ini memberikan kontribusi dan rekomendasi bagi peneliti berikutnya untuk menggunakan instrumen pola makan yang lebih spesifik mengenai jenis makanan yang memicu peningkatan prostaglandin serta menambahkan atau meneliti variabel yang belum diteliti seperti aktivitas fisik dan faktor stres serta memberikan edukasi untuk peningkatan pola makan yang kurang baik. Perlu diperhatikan sebagai langkah pencegahan peningkatan kadar lipid, glukosa dan hiperurisemia

KATA KUNCI: Dismenore, Mahasiswa Keperawatan, Nyeri Menstruasi, Pola Makan, Prostaglandin



PENDAHULUAN

Kata dismenore berasal dari Bahasa Yunani, dys yang berarti nyeri atau kondisi yang tidak normal, meno berarti bulan dan rhea yang berarti aliran. Dapat disimpulkan bahwa dismenore yaitu aliran menstruasi dalam kondisi yang tidak normal atau abnormal setiap bulannya (Haerani et al., 2020). Nyeri saat menstruasi atau kram pada perut akan berbeda-beda pada setiap perempuan yang merasakannya, mulai dari ringan hingga yang berat dan nyeri ini akan mengganggu kegiatan atau aktivitas sehari-hari dan merasakan ketidaknyamanan untuk melakukan produktivitas seperti biasanya. (sanggola et al., 2024) (Azzahra et al., 2023a). Pada umumnya wanita merasakan keluhan berupa nyeri atau kram perut menjelang haid yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid (Misliani et al., 2019).

Dismenore terbagi menjadi 2 yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari oleh kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis (Larasati, T. A. & Alatas, 2016) karena adanya penyakit yang menyebabkan nyeri yang hebat saat menstruasi. Tipe dismenore yang paling umum terjadi yaitu dismenore primer. Tanda dan gejala yang dapat dilihat jika terjadi dismenore primer atau dismenore sekunder; dismenore primer yaitu nyeri punggung, lelah, sakit kepala dan memiliki perasaan cemas. Untuk tanda dan gejala dismenore sekunder yaitu, mual, muntah, diare dan merasakan nyeri yang sangat hebat (Rani et al., 2020). Individu dengan kejadian dismenore sekunder dapat mengalami pingsan akibat nyeri atau kram pada perut yang sangat hebat dan membutuhkan obat dari dokter untuk meringankan rasa nyeri yang dirasakan. (Widiarta, 2021).

Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya dismenore salah satunya yaitu pola makan. Pola makan yang tidak dijaga akan memicu terjadinya dismenore, makanan yang menjadi pemicu nyeri saat menstruasi yaitu makanan yang mengandung MSG (Monosodium glutamate), makanan yang tinggi lemak dan makanan manis. Makanan tersebut tentunya sangat diinginkan semua individu dari anak-anak hingga orang dewasa namun makanan itu ternyata sangat tidak disarankan untuk individu terlebih khusus pada kaum wanita. Makanan ini tidak dianjurkan bagi wanita karena makanan yang mengandung MSG dapat membuat perut bagian bawah kembung dan membuat perut terasa nyeri, begitu pula dengan makanan tinggi lemak yang dapat memproduksi hormone prostaglandin dengan banyak dan dapat mengakibatkan nyeri dan makanan manis yang dapat menyebabkan terjadinya peradangan serta pengeluaran darah haid yang berlebihan (Azzahra et al., 2023; Amelia & Triyadi, 2023).

Makanan yang disarankan untuk dikonsumsi yaitu makanan tinggi serat contohnya sayur-sayuran seperti bayam atau wortel karena kandungan yang terdapat didalam wortel dan bayam sangat baik untuk dikonsumsi seperti vitamin E dan C yang dapat membantu mengontrol peningkatan hormone prostaglandin dan dapat membantu menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh, lalu ada buah-buahan seperti semangka yang mengandung tinggi air yang dapat menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh, dan makanan yang mengandung protein nabati seperti tempe, tahu dan biji bijian karena terdapat banyak manfaat seperti dapat memperlambat produksinya hormone prostaglandin dan mengandung zat besi yang dapat mencegah Wanita terkena anemia (Azzahra et al., 2023).

MATERIAL DAN METODE

Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dan desain analitik yaitu korelasional dengan pendekatan cross sectional. Tujuan dari desain korelasi yaitu untuk dapat mengetahui hubungan antara dua atau lebih variable (Munte et al., 2023). Cross sectional adalah desain penelitian dimana peneliti melakukan pengamatan dan mengukur variabel populasi pada satu waktu tertentu, sering digunakan untuk mengukur prevalensi atau hubungan antar variabel yang ada (Brookbush Institute, 2025). Untuk mengetahui Gambaran pola makan dan dismenor, peneliti menggunakan rumus frekuensi dan presentase serta untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara pola makan dan dismenore menggunakan rumus korelasi pearson. Responden yang akan terlibat yaitu pada Mahasiswi fakultas Keperawatan ditingkat 1 yaitu sebanyak 131 mahasiswa dengan Teknik total sampling. Kriteria Inklusi



dari penelitian ini adalah mahasiswi yang sudah menstruasi dan mahasiswi yang bersedia untuk menandatangani informed consent dan kriteria Eksklusi Adalah mahasiswi yang memiliki gangguan reproduksi seperti endometriosis atau kista ovarium. Dalam pengumpulan data terdapat 4 mahasiswa yang masuk pada kriteria eksklusi sehingga keseluruhan responden menjadi 127.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk pola makan yang diadopsi dari Dinaniar Anggraini (Anggraini, 2021) dan telah diuji validitas dan reliabilitas dengan hasil r hitung $> r$ tabel serta nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,532. Interpretasi pola makan yang digunakan yaitu pola makan baik >17 dan pola makan kurang baik ≤ 17 dan untuk tingkat nyeri menggunakan *Numerik Rating Score* (NRS) dengan Skala Nyeri 0 berarti Tidak Nyeri, Skala nyeri 1-3 berarti nyeri ringan, skala nyeri 4-6 berarti nyeri sedang dan Skala nyeri 7-10 berarti Nyeri berat. Pengumpulan data ini dilakukan di Universitas Klabat dengan alur pengumpulan data yaitu meminta izin kepada dekan fakultas untuk pengambilan data serta meminta izin kepada dosen yang mengajar untuk melakukan pengambilan data pada saat kelas berlangsung, memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan serta cara untuk menjawab kuesioner yang telah dibagikan. lalu meminta persetujuan dengan memberikan *informed consent*.

HASIL

Hasil penelitian pada 127 responden mengenai gambaran pola makan dan dismenore pada Mahasiswi fakultas Keperawatan di Universitas Klabat dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Gambaran Pola Makan dan Dismenore pada Mahasiswi fakultas Keperawatan di Universitas Klabat

Variabel/Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Pola Makan		
Baik	28	22,0
Kurang baik	99	78,0
Dismenore		
Nyeri ringan	19	15,0
Nyeri sedang	49	38,6
Nyeri berat	57	44,9
Total	127	100,0

Berdasarkan hasil dari tabel 1 menunjukkan terdapat 127 responden dengan pola makan yang kurang baik sebanyak 99 responden (78.0%), kemudian Mahasiswi yang memiliki pola makan baik sebanyak 28 responden (22.0%). Hasil dari data yang diperoleh mengenai pola makan pada Mahasiswi fakultas Keperawatan mayoritas memiliki pola makan kurang baik. Hasil yang didapati mengenai gambaran dismenore pada Mahasiswi fakultas Keperawatan di Universitas Klabat dapat dilihat bahwa Mahasiswi dengan nyeri berat sebanyak 57 responden (44,9%), nyeri sedang sebanyak 49 responden (38,6%) dan mahasiswi yang merasakan nyeri ringan sebanyak 19 responden (15,0%). Hasil dari data yang diperoleh mengenai dismenore pada Mahasiswi fakultas Keperawatan didapati Mahasiswi mayoritas merasakan nyeri berat saat menstruasi.

Tabel 2 Hubungan Pola Makan dan Dismenore Mahasiswi di Universitas Klabat

Variable	<i>p-value</i>
Pola makan dan dismenore	0,942

Berdasarkan tabel 2, hasil yang didapati mengenai hubungan pola makan dengan dismenore pada Mahasiswi fakultas Keperawatan di Universitas Klabat dapat dilihat bahwa p value $0,942 > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan pola makan dengan dismenore pada mahasiswi di Universitas Klabat



PEMBAHASAN

Pola makan makanan yang kurang sehat pada remaja akan menjadi salah satu penyebab gangguan pada Kesehatan. Makanan manis, asin serta makanan tinggi lemak adalah makanan yang banyak di incar oleh remaja, sekitar 70% remaja tidak terlalu mempedulikan kesehatan tubuh dengan kurang mengkonsumsi makanan sehat seperti sayuran dan buah-buahan sebaliknya mereka lebih menikmati makanan yang dapat membahayakan Kesehatan (Ratih et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Puspitasari et al., (2022) yang mendapati bahwa pola makan remaja mayoritas berada pada kategori pola makan kurang baik yaitu mengkonsumsi makanan manis dan makanan tinggi lemak dan kurang mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran. Kandungan garam, manis dan lemak yang berlebihan pada makanan dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan pada hormon prostaglandin dimana fungsi dari hormone ini yaitu untuk mengontrol kontraksi pada otot, jika hormone prostaglandin melebihi batasnya maka hormone prostaglandin akan membuat rahim berkontraksi dan menyebabkan dismenore dan dapat meningkatkan proses inflamasi atau peradangan pada otot uterus (Rina Amelia, Slamet Triyadi, 2023).

Remaja putri yang sering mengonsumsi fast food memiliki kejadian dismenore yang lebih tinggi dan fast food umumnya mengandung tinggi lemak jenuh, gula, garam, dan aditif — yang dapat meningkatkan peradangan dalam tubuh. Proses inflamasi diketahui berperan dalam produksi prostaglandin yang memicu kram rahim dan nyeri haid. Peradangan sistemik tinggi juga dapat memperburuk persepsi nyeri secara keseluruhan terlebih kurang asupan kalsium juga memiliki hubungan dengan nyeri saat menstruasi (Ambarita & Anggraini, 2025).

Nyeri saat menstruasi atau kram pada perut akan berbeda-beda pada setiap perempuan yang merasakannya, mulai dari ringan hingga yang berat dan nyeri ini akan mengganggu kegiatan atau aktivitas sehari-hari dan merasakan ketidaknyamanan untuk melakukan produktivitas seperti biasanya. (sanggola et al., 2024).

Nyeri yang dirasakan saat menstruasi atau dismenore sangat mengganggu aktivitas sehari-hari terlebih pada remaja karena dapat mengganggu konsentrasi saat belajar dan sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari atau aktivitas sosial dan membutuhkan bantuan orang lain atau obat-obatan yang harus dikonsumsi untuk mengurangi nyeri yang dirasakan. Bagi sebagian Wanita akan mengalami mual, muntah dan bahkan pingsan saat menstruasi akibat nyeri yang tidak dapat tertahankan, nyeri yang dirasakan akibat dari hormone prostaglandin yang meningkat sehingga otot pada uterus mengalami kontraksi sehingga timbulnya nyeri saat menstruasi (Puspitasari, 2022). Hasil penelitian dari Damayanti et al., (2022), menyatakan bahwa dismenore pada wanita dapat berpengaruh pada aktivitas sehari-hari dan menghambat aktivitas sosial yang akan dilakukan seperti sulit untuk dapat hadir dikelas karena nyeri yang dirasakan saat menstruasi.

Kontraksi yang terjadi saat menstruasi ini memicu rasa kram pada perut bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung dan paha, bahkan disertai gejala sistemik seperti mual, muntah, diare, dan kelelahan namun beberapa penelitian menunjukkan bahwa selain faktor hormonal, gaya hidup terutama pola makan memiliki peran penting dalam menentukan tingkat keparahan dismenore (Ambarita, A. T., & Anggraini, N. Y. 2025). Tidak adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan dismenore dalam penelitian ini juga dapat dihubungkan dengan sampel dalam penelitian ini yang merupakan mahasiswa sehingga dismenore yang terjadi juga dapat dirasakan karena stress akademik yang dialami oleh para mahasiswa (Utami et al., 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini makan dapat disimpulkan bahwa gambaran pola makan pada mahasiswa Keperawatan di Universitas Klabat mayoritas memiliki pola makan kurang baik serta dismenor yang dirasakan yang diukur berdasarkan Tingkat nyeri yaitu nyeri berat saat menstruasi dengan skala 8-10 serta berdasarkan uji korelasi dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola



makan dengan dismenore pada mahasiswi.

Rekomendasi bagi peneliti berikutnya yaitu untuk dilakukan kepada semua kalangan dan usia tidak hanya pada remaja serta peneliti merekomendasikan bagi peneliti berikutnya untuk menggunakan instrumen pola makan yang lebih spesifik mengenai jenis makanan yang memicu peningkatan prostaglandin serta menambahkan atau meneliti variabel yang belum diteliti seperti aktivitas fisik dan faktor stres serta memberikan edukasi untuk peningkatan pola makan yang kurang baik.

REFERENCES

- Ambarita, A. T., & Anggraini, N. Y. (2025). Relationship between junk food consumption behavior and calcium intake with the incidence of dysmenorrhea among female students at Poltekkes Kemenkes Riau. *Jurnal Kesmas dan Gizi (JKG)*. <https://doi.org/10.35451/g1btkz73>
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.
- Azzahra, F., Ambarwati, D., & Pangesti, W. D. (2023a). Pengaruh Pola Makan terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 87–95. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18722>
- Damayanti, A. N. (2023). Hubungan pola makan dengan derajat keparahan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*. <https://doi.org/https://repository.unair.ac.id/127816/3/31.%20HUBUNGAN%20POLA%20MAKAN%20DENGAN%20DERAJAT%20KEPARAHAN.pdf>
- Haerani, Sri, N., Ulfa, D., Nurul, H. B., Nita, A. N., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Kabupaten Bulukumba. *Handayani*, 2(2), 76.
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Mislioni, A., Mahdalena, M., & Firdaus, S. (2019). Gambaran Derajat Dismenore Dan Upaya Penanganan Dismenore Dengan Cara Farmakologi Dan Nonfarmakologi Pada Siswi Kelas X Di Man 2 Rantau. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32. <https://doi.org/10.31964/jck.v7i1.100>
- Mulyanti, Anna Musfiqqa Lesay, A. D. S. (2022). Pembentukan Posyandu Remaja Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Kualitas Kesehatan Remaja di Dusun Dingkikan, Sedayu, Bantul. 2(4), 419–423.
- Puspitasari, R. (2022). PENGARUH AROMATERAPI KAYU MANIS TERHADAP NYERI HAID PRIMER PADA REMAJA DI DESA PASIR GADUNG TANGERANG Friesca Berlianie Poetri Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Yatsi Madani. 6(2).



- Rani, P., Chakraborty, M. K., Sah, R. P. R. P. R. P., Subhashi, A., Disna, R., UIP, P., Chaudhary, D. P., Kumar, A. A. A. A. A., Kumar, R. R., Singode, A., Mukri, G., Sah, R. P. R. P. R. P., Tiwana, U. S., Kumar, B., Madhav, P., Manigopa, C., Z, A. H., Anita, P., Rameshwar, P. S., ... Kumar, A. A. A. A. A. (2020). Literature review : penatalaksanaan non farmakologis untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri. *Range Management and Agroforestry*, 4(1), 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.fcr.2017.06.020>
- Ratih, D., Ruhana, A., Astuti, N., & Bahar, A. (2022). Alasan pemilihan makanan dan kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat pada mahasiswa UNESA Ketintang. *Jurnal Tata Boga*, 11(1), 22–32.
- Rina Amelia, Slamet Triyadi, U. M. (2023). 3 1,2,3. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(23), 656–664.
- Sanggola, E., Nani Hasanuddin, S., Perintis Kemerdekaan VIII, J., & Makassar, K. (2024). Hubungan Nyeri Berat Dismenore Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Di Stikes Nani Hasanuddin. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4, 2024.
- Syarifah Nurul Rakhmawati, W. F. (2024). KONSUMSI JUNKFOOD SEBAGAI FAKTOR RISIKO DISMENOREA: TINJAUAN PUSTAKA. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14, 1131–1142.
- Widiarta, Y. (2021). Universitas Muhammadiyah Magelang. *Naskah Publikasi*, 10(1), 4–35.