

***PRIMARY DYSMENORRHEA LEVEL BERDASARKAN FOOD
CONSUMPTION DAN DIETARY HABIT PADA SISWI SMA YWKA
BANDUNG***



SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi

Oleh:

Chintya Fatma Hidayah

NIM 2106894

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

LEMBAR HAK CIPTA

***PRIMARY DYSMENORRHEA LEVEL BERDASARKAN FOOD
CONSUMPTION DAN DIETARY HABIT PADA SISWI SMA YWKA
BANDUNG***

Oleh:

Chintya Fatma Hidayah

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Gizi pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Chintya Fatma Hidayah

Universitas Pendidikan Indonesia

Mei 2025

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

CHINTYA FATMA HIDAYAH
PRIMARY DYSMENORRHEA LEVEL BERDASARKAN FOOD
CONSUMPTION DAN DIETARY HABIT PADA SISWI SMA YWKA
BANDUNG

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Muchamad Rizki Sentani, S.Si., M.Pd.
NIPT. 920200419941122101

Pembimbing II



Asti Dewi Rahayu Fitrianingsih, S.KM., M.KM.
NIPT. 920190219910416201

Mengetahui,

Ketua Program Studi Gizi



Widya Astuti, S.Gz., M.Si.
NIPT. 920200419930102201

**PERNYATAAN TENTANG KEASLIAN SKRIPSI DAN PERNYATAAN
BEBAS PLAGIARISME**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Chintya Fatma Hidayah

NIM : 2106894

Program Studi : Gizi

Judul Karya : *Primary Dysmenorrhea Level Berdasarkan Food Consumption dan Dietary Habit Pada Siswi SMA YWKA Bandung*

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, 24 April 2025



Tanda tangan: _____
Chintya Fatma Hidayah

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Primary Dysmenorrhea Level Berdasarkan Food Consumption dan Dietary Habit Pada Siswi SMA YWKA Bandung*" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Gizi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Agus Rusdiana, MA., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia atas arahnya selama menjalani proses akademik.
2. Ibu Widya Astuti, S.Gz., M.Si., selaku Ketua Program Studi Gizi, yang telah memfasilitasi dan mendukung kelancaran studi penulis.
3. Bapak Muchamad Rizki Sentani, S.Si., M.Pd. selaku dosen pembimbing 1 yang telah membimbing dengan baik, selalu meluangkan waktu, memberikan dukungan, kritik dan saran kepada penulis dari awal hingga akhir pengerjaan skripsi.
4. Ibu Asti Dewi Rahayu Fitriyaningsih, S.KM., M.KM. selaku dosen pembimbing 2 yang selalu teliti dalam membimbing penulis dalam penyusunan skripsi dengan baik dan sabar, meluangkan waktunya, memberikan dukungan, kritik serta saran kepada penulis dari awal hingga akhir pengerjaan skripsi.
5. Ibu Ahdiyatul Fauza, S.Gz., M.Gz. selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, masukan, dan dukungan yang dapat membantu proses penyelesaian penulisan skripsi ini
6. Seluruh dosen dan staf akademik Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Gizi atas ilmu dan pelayanan selama penulis menempuh pendidikan.

7. Kepala, Humas, dan Wakasek Bidang Kurikulum SMA YWKA Bandung, Humas yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas sebagai tempat pelaksanaan penelitian, sehingga proses pengumpulan data dapat berjalan dengan lancar.
8. Seluruh responden siswi SMA YWKA Bandung kelas 10 dan 11 yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi yang berharga dalam penelitian ini.
9. Kepada orang tua tercinta, terkasih, tersayang, Ibu Siti Nur Hasanah dan Bapak Iskak Waluyo selaku orang tua penulis, yang selalu mendoakan, memberi dukungan moril dan meteril yang membuat penulis dapat menyelesaikan skripsi ini hingga tuntas, serta doa hebat yang selalu kalian panjatkan untuk penulis.
10. Tim enumerator yang telah banyak membantu dalam proses pengambilan data di lapangan dan penginputan data penelitian.
11. Sahabat-sahabat dan rekan seperjuangan, khususnya teman-teman Gizi angkatan 2021, atas kebersamaan, kerja sama, dan saling menyemangati selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
12. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam berbagai bentuk.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi pengetahuan, pengalaman, maupun kemampuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan penelitian skripsi ini agar menjadi lebih baik. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberi manfaat dan menjadi kontribusi ilmiah bagi semua pihak.

Bandung, 11 Mei 2025

Penulis

ABSTRAK

Latar belakang: *Primary dysmenorrhea* adalah nyeri haid yang terjadi sebelum atau selama menstruasi tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi dan paling sering dialami oleh remaja perempuan usia 15–25 tahun. Secara global, prevalensinya mencapai 90%, sementara di Indonesia sebesar 54,89%. Faktor penyebab *primary dysmenorrhea*, meliputi usia <30 tahun, usia *menarche* dini, IMT <18 kg/m², sumber riwayat keluarga, status gizi. Tingginya prevalensi *primary dysmenorrhea* mendorong peneliti untuk melakukan studi lebih lanjut. **Tujuan:** Mengetahui perbedaan *primary dysmenorrhea level* berdasarkan *food consumption* dan *dietary habit* pada siswi SMA YWKA Bandung. **Metode:** Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *case control* retrospektif. Populasi terdiri dari 96 siswi kelas X dan XI, dengan 58 orang sebagai kelompok kasus dan 38 orang sebagai kelompok kontrol, menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner SQ-FFQ dan AFHC, kemudian dianalisis menggunakan uji regresi logistik multivariat. **Hasil:** adanya hubungan *primary dysmenorrhea* dengan *food consumption* magnesium (OR: 2,670; 95%CI: 1,057-6,741; *p-value*: 0,038), riwayat keluarga (OR: 0,336; 95%CI: 0,133-0,853; *p-value*: 0,022), dan *dietary habit* (OR: 3,432; 95%CI: 1,348-8,743; *p-value*: 0,01). Sementara itu, IMT (OR: 1,58; 95%CI: 0,59-4,231; *p-value*: 0,362) sebagai variabel perancu. **Kesimpulan:** Temuan ini menunjukkan pentingnya edukasi mengenai konsumsi makanan bergizi seimbang dan kebiasaan diet sehat sebagai bagian dari upaya promotif untuk meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri dan menurunkan kejadian *primary dysmenorrhea*.

Kata kunci: *primary dysmenorrhea*, *dietary habit*, *food consumption*, remaja putri, kesehatan reproduksi

ABSTRACT

Background: Primary dysmenorrhea refers to menstrual pain that occurs before or during menstruation without any abnormalities in the reproductive organs and is most commonly experienced by adolescent girls aged 15-25 years. Globally, the prevalence reaches up to 90%, while in Indonesia it is 54.89%. Factors associated with primary dysmenorrhea include age under 30 years, early menarche, BMI under 18 kg/m², family history, and nutritional status. The high prevalence of primary dysmenorrhea highlights the need for further research. **Objective:** To examine the difference in primary dysmenorrhea level based on food consumption and dietary habit among female students at SMA YWKA Bandung. **Methods:** This study used a quantitative design with a retrospective case-control approach. The population consisted of 96 female students from grades X and XI, with 58 students in the case group and 38 in the control group, selected using a total sampling technique. Data were collected using the SQ-FFQ and AFHC questionnaires, and analyzed using multivariate logistic regression. **Results:** there was an association of primary dysmenorrhea with food consumption of magnesium (OR: 2.670; 95%CI: 1.057-6.741; p-value: 0.038), family history (OR: 0.336; 95%CI: 0.133-0.853; p-value: 0.022), and dietary habit (OR: 3.432; 95%CI: 1.348-8.743; p-value: 0.01). Meanwhile, BMI (OR: 1.58; 95%CI: 0.59-4.231; p-value: 0.362) was identified as a confounding variable. **Conclusion:** These findings emphasize the importance of education on balanced nutrition and healthy eating habits as part of promotive efforts to enhance reproductive health and reduce the incidence of primary dysmenorrhea among adolescent girls.

Keywords: primary dysmenorrhea, dietary habits, food consumption, adolescent girls, reproductive health

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN TENTANG KEASLIAN SKRIPSI DAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.3.1 Tujuan Umum	2
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Manfaat Praktis	3
1.4.2 Manfaat Teoritis	4
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep-Konsep dan Teori.....	5
2.1.1 <i>Primary Dysmenorrhea</i>	5
2.1.2 Klasifikasi <i>Dysmenorrhea</i>	5
2.1.3 Etiologi <i>Primary Dysmenorrhea</i>	6
2.1.4 Faktor Risiko yang Menyebabkan <i>Primary Dysmenorrhea</i> ..	6
2.1.5 Patofisiologi <i>Primary Dysmenorrhea</i>	18
2.1.6 Level <i>Primary Dysmenorrhea</i>	19
2.1.7 Gejala <i>Primary Dysmenorrhea</i>	20
2.1.8 Dampak <i>Primary Dysmenorrhea</i>	20
2.1.9 Upaya Pencegahan <i>Primary Dysmenorrhea</i>	21
2.1.10 Pengukuran Skala Nyeri <i>Dysmenorrhea</i>	21
2.2 Penelitian Terdahulu	22
2.3 Kerangka Teori.....	25
2.4 Kerangka Konsep.....	27
2.5 Tabel Definisi Operasional	27
2.6 Hipotesis	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	31
3.1 Jenis Penelitian	31
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
3.3 Populasi dan Sampel.....	31
3.3.1 Populasi.....	31
3.3.2 Besar Sampel.....	32

3.3.3 Teknik Penarikan Sampel.....	32
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.4.1 Sumber Data.....	32
3.4.2 Instrumen Penelitian	33
3.4.3 Tahapan Pengumpulan Data.....	35
3.5 Prosedur Analisis Data.....	37
3.5.1 Pengolahan Data	37
3.5.2 Analisis Data	38
3.6 Isu Etik Penelitian.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1 Hasil	41
4.1.1 Karakteristik Responden	41
4.1.2 Perbedaan <i>Food Consumption</i> dan <i>Dietary Habit</i> Pada Kelompok <i>Primary Dysmenorrhea</i> dan Kelompok <i>Non-Primary Dysmenorrhea</i>	44
4.1.3 Uji <i>Confounding</i>	46
4.1.4 Uji Interaksi.....	48
4.2 Pembahasan	49
4.2.1 Perbedaan <i>Dietary Habit</i> Pada Kelompok <i>Primary Dysmenorrhea</i> dan <i>Non Primary Dysmenorrhea</i> di SMA YWKA Bandung Tahun 2025	49
4.2.2 Perbedaan <i>Food Consumption</i> Sumber Magnesium Pada Kelompok <i>Primary Dysmenorrhea</i> dan <i>Non Primary Dysmenorrhea</i> di SMA YWKA Bandung Tahun 2025	53
4.2.3 Perbedaan Riwayat <i>Dysmenorrhea</i> Keluarga Pada Kelompok <i>Primary Dysmenorrhea</i> dan <i>Non Primary Dysmenorrhea</i> di SMA YWKA Bandung Tahun 2025	57
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Simpulan	61
5.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Gizi Remaja	10
Tabel 2.2 Klasifikasi IMT	18
Tabel 2.3 Penelitian Terdahulu	23
Tabel 2.4 Definisi Operasional Penelitian.....	27
Tabel 3.1 Kode Variabel	37
Tabel 4.1 Gambaran Karakteristik Kelompok <i>Primary Dysmenorrhea</i>	41
Tabel 4.2 Gambaran Karakteristik Kelompok <i>Non-Primary Dysmenorrhea</i>	42
Tabel 4.3 Perbedaan <i>Food Consumption</i> dan <i>Dietary Habit</i> Pada Kelompok <i>Primary Dysmenorrhea</i> dan <i>Non-Primary Dysmenorrhea</i>	44
Tabel 4.4 Hubungan Riwayat <i>Dysmenorrhea</i> Keluarga, IMT, <i>Food Consumption</i> Sumber Zat Besi dan Magnesium, serta <i>Dietary Habit</i> dengan <i>Primary</i> <i>Dysmenorrhea</i>	45
Tabel 4.5 Perhitungan Perubahan Nilai OR antara Sebelum dan Sesudah Variabel <i>Food Consumption</i> Sumber Zat Besi Dikeluarkan	46
Tabel 4.6 Perhitungan Perubahan Nilai OR antara Sebelum dan Sesudah Variabel IMT Dikeluarkan.....	47
Tabel 4.7 Model Akhir Hubungan Riwayat Keluarga, Mg, <i>Dietary Habit</i> dengan <i>Primary Dysmenorrhea</i> dan IMT sebagai Variabel <i>Confounding</i>	47
Tabel 4.8 Uji Interaksi antara <i>Food Consumption</i> Sumber Magnesium dengan <i>Dietary Habit</i>	48
Tabel 4.9 Model Akhir Hubungan Riwayat Keluarga, Mg, <i>Dietary Habit</i> dengan <i>Primary Dysmenorrhea</i> dan IMT sebagai Variabel <i>Confounding</i>	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Intensitas Nyeri Haid.....	22
Gambar 2.2 Kerangka Teori	26
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	27
Gambar 3.1 Bagan Alir Penarikan Sampel	32

DAFTAR SINGKATAN

AFHC	: <i>Adolescent Food Habits Checklist</i>
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
Ca	: Kalsium
COX	: Siklooksigenase
Depkes	: Departemen Kesehatan
Fe	: Zat Besi
IMT	: Indeks Massa Tubuh
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
KH	: Karbohidrat
L	: Lemak
Mg	: Magnesium
NSAID	: <i>Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
P	: Protein
PGF2 α	: Prostaglandin F2 α
PGE2	: Prostaglandin E2
PGN	: Peraturan Gizi Nasional
PKPR	: Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
RI	: Republik Indonesia
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SQ-FFQ	: <i>Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire</i>
TTD	: Tablet Tambah Darah
WHO	: <i>World Health Organization</i> (Organisasi Kesehatan Dunia)

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Peneliti.....	75
Lampiran 2 Lembar Pengesahan Proposal Skripsi	76
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Kampus	77
Lampiran 4 Surat Balasan Izin Penelitian dari Lokasi Penelitian.....	78
Lampiran 5 Sertifikat <i>Ethical Clearance</i>	79
Lampiran 6 Instrumen Penelitian	80
Lampiran 7 Pedoman Skoring Instrumen Penelitian	89
Lampiran 8 Output SPSS	90
Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	104
Lampiran 10 <i>Draft</i> Artikel Ilmiah.....	105
Lampiran 11 Bukti Turnitin Skripsi	113
Lampiran 12 Bukti Turnitin <i>Draft</i> Artikel Ilmiah	116

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Aji, S. P., Sumarmi, Millati, R., Wijayanti, Y. T., & Tyarini, I. A. (2024). Peningkatan Kesadaran Gizi Masyarakat Melalui Program Edukasi Nutrisi Seimbang. *Abdimas Polsaka*, 3(1), 33–39. doi: <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i1.65>
- Aktaş, D., Külcü, D. P., & Şahin, E. (2023). *The Relationships Between Primary Dysmenorrhea with Body Mass Index and Nutritional Habits in Young Women*. *Journal of Education and Research in Nursing*, 20(2), 143–149. doi: <https://doi.org/10.14744/jern.2021.93151>
- Al-Husban, N., Odeh, O., Dabit, T., & Masadeh, A. (2022). *The influence of lifestyle variables on primary dysmenorrhea: a cross-sectional study*. *International Journal of Women's Health*, 14, 545–553. doi: <https://doi.org/10.2147/IJWH.S338651>
- Andriyani, S., Sumartini, S., & Afifah, V. N. (2016). Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13 -15 Tahun) Tentang Dysmenorrhea Di SMPN 29 Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(2), 115–121. doi: <https://doi.org/10.17509/jpki.v2i2.4746>
- Angesti, A. N., & Manikam, R. M. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 1–14. doi: <https://doi.org/10.37012/jik.v12i1.135>
- Aouad, P., Bui, M., Sarraf, S., Donnelly, T., Chen, Y., Jaaniste, T., Eden, J., & Champion, G. D. (2022). *Primary dysmenorrhoea in adolescents and young women: A twin family study of maternal transmission, genetic influence and associations*. *Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 62(5), 725–731. doi: <https://doi.org/10.1111/ajo.13560>
- Astuti, K. (2025). Hubungan Status Gizi Terhadap Keluhan Disminore Pada Mahasiswi Universitas Bali Dwipa. *Jurnal Imu Kesehatan Dan Gizi*, 3(1), 268–276. doi: <https://doi.org/10.55606/jig.v3i1.3528>
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Disminore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21. doi: <https://doi.org/10.31869/mm.v4i1.2580>
- Azizah, R. N., & Rizana, A. (2023). Gambaran Pola Makan Pada Anak Usia Sekolah di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(11), 3400–3418. doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i11.11043>
- Azzumroh, E. Q., & Anwar, K. (2024). Hubungan Body Image dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Pada Siswi di SMAN 26 Jakarta. *Journal of Nutrition College*, 13(4), 330–337. doi: <https://doi.org/10.14710/jnc.v13i3.40815>
- Baliwati, Y. F., Khomsan, A., & Meti Dwiriani, C. (2019). *Pengantar Pangan dan Gizi*. Rineka Cipta.

- Barcikowska, Z., Rajkowska-Labon, E., Grzybowska, M. E., Hansdorfer-Korzon, R., & Zorena, K. (2020). *Inflammatory Markers in Dysmenorrhea and Therapeutic Options. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1191. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17041191>
- Barcikowska, Z., Wójcik-Bilkiewicz, K., Sobierajska-Rek, A., Grzybowska, M. E., Wąż, P., & Zorena, K. (2020). *Dysmenorrhea and associated factors among polish women: a cross-sectional study. Pain Research and Management*, 2020, 1–10. doi: <https://doi.org/10.1155/2020/6161536>
- Bobel, C., Winkler, I. T., Fahs, B., Hasson, K. A., Kissling, E. A., & Roberts, T.-A. (2020). *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies. In Springer Singapore, Palgrave Macmillan. Springer Singapore, Palgrave Macmillan.* doi: <https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7>
- Breivik, H., Borchgrevink, P. C., Allen, S. M., Rosseland, L. A., Romundstad, L., Breivik Hals, E. K., Kvarstein, G., & Stubhaug, A. (2008). *Assessment of pain. British Journal of Anaesthesia*, 101(1), 17–24. doi: <https://doi.org/10.1093/bja/aen103>
- Bunga Ihda Norra, Putri Hendrika, T., Auliyaur Rohmah, A., & Ila Nabinya. (2021). Identifikasi Pemahaman Umum Ayam (*Gallus gallus*) dan Ikan Mujair (*Oreochromis Mossambicus*) Pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Bio-Lectura*, 8(1), 29–36. doi: <https://doi.org/10.31849/bl.v8i1.5763>
- Butu, P., Yusuf, K., Hasanah, U., Masithah, & Rahmaniar, A. (2024). Faktor yang Berhubungan dengan Asupan Makanan pada Pasien Rawat Inap di RS UPTD Mulia Kabupaten Puncak Jaya Provinsi Papua Tengah. *Jurnal NERS*, 8(2), 1430–1436. doi: <https://doi.org/10.31004/jn.v8i2.26121>
- Cena, H., & Calder, P. C. (2020). *Defining a healthy diet: Evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease. Nutrients*, 12(2), 1–15. doi: <https://doi.org/10.3390/nu12020334>
- Cetin, A. (2020). *Evaluation of Biological and Sociodemographic Factors Affecting Dysmenorrhea. Cureus*, 12(5), e7977. doi: <https://doi.org/10.7759/cureus.7977>
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 10(1), 197–204. doi: <https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6829>
- Cherenack, E. M., Rubli, J., Melara, A., Ezaldein, N., King, A., Alcaide, M. L., Raccamarich, P., Fein, L. A., & Sikkema, K. J. (2023). *Adolescent girls' descriptions of dysmenorrhea and barriers to dysmenorrhea management in Moshi, Tanzania: A qualitative study. PLOS Global Public Health*, 3(7), 1–19. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001544>
- Ciołek, A., Kostecka, M., Kostecka, J., Kawecka, P., & Popik-Samborska, M. (2024). *An assessment of women's knowledge of the menstrual cycle and the influence of diet and adherence to dietary patterns on the alleviation or exacerbation of menstrual distress. Nutrients*, 16(69), 1–14. doi: <https://doi.org/10.3390/nu16010069>
- Damara, C. D., & Muniroh, L. (2021). *Breakfast habits and nutrient adequacy level of snacks is correlated with nutrition status among adolescent in SMPN 1*

- tuban. *Media Gizi Indonesia*, 16(1), 10–16. doi: <https://doi.org/10.20473/mgi.v16i1.10-16>
- Damayanti, A. N., Setyoboedi, B., & Fatmaningrum, W. (2022). *Correlation between dietary habits with severity of dysmenorrhea among adolescent girl. Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(1), 83–95. doi: <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i1.2022.83-95>
- Davidson, S. M., Dampang, D. P., & Padjao, A. (2023). Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 5(3), 450–459. doi: <https://doi.org/10.36590/jika.v5i3.359>
- Davidson, S. M., Dampang, D. P., & Rombe, A. (2022). *Consumption pattern and nutritional status related to adolescent dysmenorrhea. PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 10(3), 208. doi: <https://doi.org/10.20961/placentum.v10i3.66497>
- Deeksha, H. S., Pajai, S., & Cherukuri, S. (2023). *Study based on the alliance between serum magnesium levels and preterm labor: an inclusive review. Cureus*, 15(7). doi: <https://doi.org/10.7759/cureus.42602>
- Depkes RI. (2009). *Sistem Kesehatan Nasional*.
- Falcon, V. V. (2020). *Gastronomía ecuatoriana y turismo local. (Ecuadorian Cuisine and Local Tourism). SSRN Electronic Journal*, 69(1), 5–24. doi: <https://doi.org/10.2139/ssrn.3554856>
- Farpour, S., Soleimani, D., Moradinazar, M., & Samadi, M. (2023). *The relationship of dietary inflammatory index and dietary patterns with premenstrual syndrome among women in Kermanshah: An analytical cross-sectional study. Food Science & Nutrition*, 11(7), 4146–4154. doi: <https://doi.org/10.1002/fsn3.3404>
- Fathiyah, N., Kwart, C. P., Imeldawati, R., Ganisia, A., & Afrida, L. (2024). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Dismenore Primer Terhadap Kualitas Hidup Wanita: Tinjauan Pustaka. *Indonesian Journal of Health Science*, 4(6), 933–940. doi: <https://doi.org/10.54957/ijhs.v4i6s.1277>
- Fernández-Lázaro, D., & Seco-Calvo, J. (2023). *Nutrition, Nutritional Status and Functionality. Nutrients*, 15(8), 2–4. doi: <https://doi.org/10.3390/nu15081944>
- Fiorentini, D., Cappadone, C., Farruggia, G., & Prata, C. (2021). *Magnesium: biochemistry, nutrition, detection, and social impact of diseases linked to its deficiency. Journals of Nutrient*, 13(1136), 1–44. doi: <https://doi.org/10.3390/nu13041136>
- Fisberg, M., Gioia, N., & Maximino, P. (2024). *Transgenerational transmission of eating habits. Jornal de Pediatria*, 100, S82–S87. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jped.2023.11.007>
- Fitrianingsih, A. D. R., & Santanu, A. M. (2021). *Primary dysmenorrhea risk based on characteristics, dietary habits, and types of exercise. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 21–37. doi: <https://doi.org/10.26553/jikm.2021.12.1.21-37>
- Fujiwara, T., Ono, M., Iizuka, T., Sekizuka-Kagami, N., Maida, Y., Adachi, Y., Fujiwara, H., & Yoshikawa, H. (2020). *Breakfast skipping in female college students is a potential and preventable predictor of gynecologic disorders at health service centers. Diagnostics*, 10(7), 1–11. doi:

- <https://doi.org/10.3390/diagnostics10070476>
- Gasmi, A., Nasreen, A., Menzel, A., Gasmi Benahmed, A., Pivina, L., Noor, S., Peana, M., Chirumbolo, S., & Bjørklund, G. (2023). *Neurotransmitters regulation and food intake: the role of dietary sources in neurotransmission*. *Molecules*, 28(1), 1–21. doi: <https://doi.org/10.3390/molecules28010210>
- Ghandour, R., Hammoudeh, W., Stigum, H., Giacaman, R., Fjeld, H., & Holmboe-Ottesen, G. (2024). *The hidden burden of dysmenorrhea among adolescent girls in Palestine refugee camps: a focus on well-being and academic performance*. *BMC Public Health*, 24(1), 1–12. doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18219-0>
- Gibson, R. S. (2005). *Principles of nutritional assessment*. Oxford university press, USA.
- Gindaba, B. G., Abera Gudeta, T., Sebu, L. D., Zerihun Gindaba, E., & Abdisa, M. T. (2024). *Primary dysmenorrhea and its associated factors among female high school students in Nekemte town, East Wallaga Zone, Western Oromia, Ethiopia: a cross-sectional study*. *Frontiers in Reproductive Health*, 6(1), 1–10. doi: <https://doi.org/10.3389/frph.2024.1451551>
- Gök, S., & Gök, B. (2022). *Investigation of laboratory and clinical features of primary dysmenorrhea: comparison of magnesium and oral contraceptives in treatment*. *Cureus*, 14(11), 10–17. doi: <https://doi.org/10.7759/cureus.32028>
- Güler, K. Y., & Fisunoğlu, M. (2024). *The influence of meal frequency and timing on cardiometabolic health*. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 11(4), 639–645. doi: <https://doi.org/10.52880/sagakaderg.1568901>
- Hapsari, Z. A., & Widiyaningsih, E. N. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Asupan Magnesium Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Dan Smk Batik Surakarta. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 7(1), 36. doi: <https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2023.7.1.8169>
- Harley, K. G., Watson, A., Robertson, S., Vitzthum, V. J., & Shea, A. (2024). *Menstrual cycle characteristics of u. S. Adolescents according to gynecologic age and age at menarche*. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 37(4), 419–425. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2024.03.005>
- Hastono, S. P. (2006). *Analisis Data*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Hermawan, A. (2024). Kaitan Antara Kebiasaan Makan Tidak Teratur dan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa. *Jurnal Mitra Sehat*, 14(2), 737–741. doi: <https://doi.org/10.51171/jms.v14i2.484>
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38. doi: <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>
- Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). *Prevalence and risk factors associated with primary dysmenorrhea among chinese female university students: a cross-sectional study*. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(1), 15–22. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.09.004>
- Huang, Y., Ruan, S., Yang, Y., Liang, H., Chen, S., & Chang, Q. (2025). *Impact of dietary magnesium intake on depression risk in American adults: a cross-*

- sectional study of the National Health and Nutrition Examination Survey 2005–2020. Frontiers in Nutrition, 12, 1–11. doi: <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1484344>*
- Huda, K., Mulyani, R. I., Farpina, E., & Wiryanto. (2025). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Asupan Protein dengan Dismenore Pada Siswi di SMPN 4 Samarinda. *Journal of Nutrition College, 14*(1), 1–10. doi: <https://doi.org/10.14710/jnc.v14i1.41576>
- Ikawati, N., & Syamsuryanita, S. (2022). Pengaruh Pemberian Cokelat Hitam Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorrhea Primer Pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Makassar. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6*(2), 1500–1507. doi: <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.5178>
- Indahwati, A. N., Muftiana, E., & Purwaningroom, D. L. (2017). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. *Indonesian Journal for Health Sciences, 1*(2), 7. doi: <https://doi.org/10.24269/ijhs.v1i2.612>
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). *Primary dysmenorrhea: pathophysiology, diagnosis, and treatment updates. Korean Journal of Family Medicine, 43*(2), 101–108. doi: <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Johnson, F., Wardle, J., & Griffith, J. (2002). *The Adolescent Food Habits Checklist: reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents. European Journal of Clinical Nutrition, 56*(7), 644–649. doi: <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601371>
- Kabir, A., Miah, S., & Islam, A. (2018). *Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. PLoS ONE, 13*(6), 1–17. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198801>
- Kapper, C., Oppelt, P., Ganhör, C., Gyunesh, A. A., Arbeithuber, B., Stelzl, P., & Rezk-Füreder, M. (2024). *Minerals and the menstrual cycle: impacts on ovulation and endometrial health. Nutrients, 16*(7). doi: <https://doi.org/10.3390/nu16071008>
- Karout, S., Soubra, L., Rahme, D., Karout, L., Khojah, H. M. J., & Itani, R. (2021). *Prevalence, risk factors, and management practices of primary dysmenorrhea among young females. BMC Women's Health, 21*(1), 1–14. doi: <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01532-w>
- Kasma, A. S. R., Apriyanto, Mayangsari, R., & Fauziah. (2024). Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Majene. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 19*(1), 22–28. doi: <https://doi.org/10.35892/jikd.v19i1.1814>
- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI.
- Khasanah, P. W. Z., & Sumarmi, S. (2024). Faktor Sosial Budaya yang Memengaruhi Keragaman Konsumsi Pangan Pada Balita. *Jurnal Kesehatan Tambusai, 5*(3), 9401–9410. doi: <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.32196>
- Khotimah, H. (2023). Pengaruh Pendidikan dan Penghasilan Keluarga terhadap Stunting pada Balita. *Jurnal Obstetika Scienta, 11*(2), 101–120. doi:

- <https://doi.org/10.55171/obs.v1i2.1026>
- Khoyiriyah, A., Novita, N., & Hendawati, H. (2021). *The effect of pelvic rocking exercise on primary dysmenorrhea in teenage girls at SMA Islam Al-Amalul Khair Palembang*. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 1(2), 125–131. doi: <https://doi.org/10.36086/jakia.v1i2.1024>
- Kosim, R., Hardianto, G., & Kasiati, K. (2021). Status Gizi dan Usia Menarche Sebagai Faktor Risiko Dismenorea Pada Remaja Putri SMAN 19 Surabaya. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(3), 204–212. doi: <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i3.2019.204-212>
- Kuo, C. S., Wang, K. Te, Lai, J. C. Y., & Chen, S. J. (2025). *Influence of tobacco smoking and alcohol drinking on dysmenorrhoea: a cross-sectional analysis of data from the Taiwan Biobank*. *BMJ Open*, 15(2). doi: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-088537>
- Kurnianingsih, I. D. K. D. S., Batiari, N. M. P., & Oktaviani, N. K. R. (2022). Faktor yang Memengaruhi Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Remaja selama Transisi Pandemi Covid-19 di Kota Denpasar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(6), 424–432. doi: <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.6.424-432>
- Kusumawati, M., Ramadhan, S., Mandagi, A. M., & Fatah, M. Z. (2023). *Portrayal of dysmenorrhea based on menarche age, stress, and eating consumption of students in school of health and life sciences: a cross-sectional study*. *Journal of Community Mental Health And Public Policy*, 6(1), 48–57. doi: <https://doi.org/10.51602/cmhp.v6i1.122>
- Leksana, A. F., Wahyuni, N., Dinata, I. M. K., & Adiatmika, I. P. G. (2024). Hubungan Konsumsi Kafein terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Universitas Udayana. *Intisari Sains Medis*, 15(2), 568–572. doi: <https://doi.org/10.15562/ism.v15i2.2046>
- Li, B., Tang, X., & Le, G. (2023). *Dietary habits and metabolic health*. *Nutrients*, 15(18), 10–12. doi: <https://doi.org/10.3390/nu15183975>
- Ligita, L. O., & Kumala, M. (2020). Hubungan Asupan Kalsium dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2015-2016. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(2), 337–342. doi: <https://doi.org/10.24912/tmj.v3i1.9737>
- Ljubičić, M., Matek Sarić, M., Klarin, I., Rumbak, I., Colić Barić, I., Ranilović, J., Dželalija, B., Sarić, A., Nakić, D., Djekic, I., Korzeniowska, M., Bartkiene, E., Papageorgiou, M., Tarcea, M., Černelič-Bizjak, M., Klava, D., Szűcs, V., Vittadini, E., Bolhuis, D., & Guiné, R. P. F. (2023). *Emotions and food consumption: emotional eating behavior in a european population*. *Foods (Basel, Switzerland)*, 12(4). doi: <https://doi.org/10.3390/foods12040872>
- Lybaws, L., Renyoet, B. S., & Sanubari, T. P. E. (2022). Analisis Hubungan *Food Coping Strategies* terhadap Ketahanan Pangan Rumah Tangga Miskin di Kota Salatiga. *Amerta Nutrition*, 6(1), 32. doi: <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1.2022.32-43>
- Macgregor, B., Allaire, C., Bedaiwy, M. A., Yong, P. J., & Bougie, O. (2023). *Disease burden of dysmenorrhea: impact on life course potential*. *International Journal of Women's Health*, 15(April), 499–509. doi:

- <https://doi.org/10.2147/IJWH.S380006>
- Maier, J. A. M., Locatelli, L., Fedele, G., Cazzaniga, A., & Mazur, A. (2023). *Magnesium and the brain: a focus on neuroinflammation and neurodegeneration. International Journal of Molecular Sciences*, 24(1). doi: <https://doi.org/10.3390/ijms24010223>
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. EGC.
- Marshburn, P., & Hurst, B. S. (2011). *Disorders of menstruation*. In Blackwell Publishing. doi: <https://doi.org/10.1017/CBO9781139696920.008>
- Meijaard, E., Abrams, J. F., Slavin, J. L., & Sheil, D. (2022). *Dietary fats, human nutrition and the environment: balance and sustainability. Frontiers in Nutrition*, 9, 878644. doi: <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.878644>
- Mivanda, D., Follona, W., & Aticeh, A. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 34. doi: <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.34-46>
- Mulyani, I. S., Amaliah, L., & Perdana, F. (2023). Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Asupan Kalsium, dan Zat Besi dengan Kejadian Dysmenorrhea (Nyeri Haid) Pada Remaja Putri di SMPN 1 Pabuaran Kab. Serang. *Jurnal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klinik Dan Masyarakat*, 3(2), 49–60. doi: <https://doi.org/10.24114/jgpkkm.v3i2.48045>
- Mulyani, N., Sudaryanti, L., & Ratna Sri, D. (2022). Hubungan Usia Menarche dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenorea Primer. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt)*, 4(2), 104–110. doi: <https://doi.org/10.31605/j-healt.v2i1>
- Naseeb, M., Milliron, B.-J., Bruneau, M. L. J., Sukumar, D., Foster, G. D., Smith, S. A., & Volpe, S. L. (2021). *Dietary magnesium intake in relation to body mass index and glycemic indices in middle school students from the HEALTHY Study. Nutrition and Health*, 27(2), 211–219. doi: <https://doi.org/10.1177/0260106020982345>
- Naz, M. S. G., Kiani, Z., Fakari, F. R., Ghasemi, V., Abed, M., & Ozgoli, G. (2020). *The effect of micronutrients on pain management of primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis. Journal of Caring Sciences*, 9(1), 47–56. doi: <https://doi.org/10.34172/jcs.2020.008>
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswa Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256. doi: <https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3604>
- Nurfazriah, I., Selian, R. N., & Nurhayati H, A. (2022). Analisis Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Siswi SMK Negeri 3 Kota Cilegon Tahun 2022. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(2), 278–285. doi: <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v1i2.1063>
- Nyirenda, T., Nyagumbo, E., Murewanhema, G., Mukonowenzou, N., Kagodora, S. B., Mapfumo, C., Bhebhe, M., & Mufunda, J. (2023). *Prevalence of dysmenorrhea and associated risk factors among university students in Zimbabwe. Women's Health*, 19, 1–10. doi: <https://doi.org/10.1177/17455057231189549>

- Ogundijo, D. A., Tas, A. A., & Onarinde, B. A. (2022). *Age, an important sociodemographic determinant OF factors influencing consumers' food choices and purchasing habits: an english university setting. Frontiers in Nutrition*, 9(May). doi: <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.858593>
- PGN. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Pratita, I., & Laksono, A. D. (2020). "Anak ini kalau makan, ya apapun yang diminta...": Eksplorasi Nilai Anak dan Pola Pengasuhan Anak pada Suku Jawa di Desa Besowo, Kediri, Jawa Timur. *Amerta Nutrition*, 4(2), 147. doi: <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i2.2020.147-154>
- Purwaningtyas, D. R., Andriyani, L. E., & Fitria, F. (2023). Kejadian Dismenore Primer Berdasarkan Tingkat Asupan Zat Besi, Asupan Kalsium, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pada Mahasiswi Uhamka. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 8(1), 45–56. doi: <https://doi.org/10.22236/argipa.v8i1.10057>
- Purwati, Elinur, & Agustin, H. (2023). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Konsumsi Pangan Rumah Tangga Penerima Program Pekarangan Pangan Lestari (P2L) Kota Pekanbaru Provinsi Riau. *JIA (Jurnal Ilmiah Agribisnis): Jurnal Agribisnis Dan Ilmu Sosial Ekonomi Pertanian*, 8(2), 135–141. doi: <https://doi.org/10.37149/jia.v8i2.395>
- Putri, D. A., Ridho, A. A., Rahmawati, O., Septiana, R., & Dewi, L. D. (2024). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kesehatan Mental Peran Nutrisi Pada Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(3), 39–55. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2023.11.007>
- Putri Kinanti, K., & Widiyawati, A. (2021). Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Frekuensi Makan Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Remaja Kabupaten Lumajang. *HARENA: Jurnal Gizi*, 2(1), 14–22. doi: <https://doi.org/10.25047/harena.v2i1.2972>
- Putri, N. Z., Lubis, A. M. H. B., Caniago, S. M., Lubis, Z., Hafiz, L., Nisa, K., Ayu, M. N., Nurhalijah, S., Sembiring, R. B., Nufus, A. A. A. N., Ginting, L. S. D. B., Barus, U., & Sultani, D. I. (2025). Pola Makan Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri 34 Medan. *Journal Innovation in Education*, 3(1), 137–143. doi: <https://doi.org/10.59841/inoved.v3i1.2132>
- Putri, R. O. M., & Riyadi, H. (2023). Hubungan Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di Kota Pariaman. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(4), 237–244. doi: <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.4.237-244>
- Rae, A. E., & Renyoet, B. S. (2022). *Psychological and social factors affecting eating habits in adolescent. AI GIZZAI: Public Health Nutrition Journal*, 2(2), 95–107. doi: <https://doi.org/10.24252/algizzai.v2i2.25921>
- Rahayu, D., Kurnia, M., Putri, D. F., & Detty, A. U. (2024). Hubungan Endometriosis dengan Kejadian Infertilitas di RSUD DR. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(5), 883–895. doi: <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i5.13948>
- Rahayuningsih, D., Melani, V., Angkasa, D., Harna, H., & Nadiyah, N. (2023). Hubungan Tingkat Kecukupan Protein Hewani, Kalsium, Tingkat Stres serta

- Kebiasaan Olahraga terhadap Derajat Nyeri Dismenorea Primer Siswi SMAN 1 Kota Sukabumi. *Amerta Nutrition*, 7(4), 604–614. doi: <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i4.2023.604-614>
- Raiten, D. J., Combs, G. F. J., Steiber, A. L., & Bremer, A. A. (2021). *Perspective: nutritional status as a biological variable (nabv): integrating nutrition science into basic and clinical research and care*. *Advances in Nutrition*, 12, 1599–1609. doi: <https://doi.org/10.1093/advances/nmab046>
- Ramadhania, A. R., Hasna, A. N., Winata, R. K., Ridwan, H., & Sopiah, P. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Status Indeks Masa Tubuh Normal. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 58–66. doi: <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i1.3057>
- Rasheed, S., Aslam, M., Ejaz, M., Fakhar, A., Asif, A., Amir, H., & Khalid, S. (2021). *Association of unhealthy food practices with nutritional status of adolescents*. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, 33(2), 2766–25778. doi: <https://doi.org/10.26717/bjstr.2021.33.005389>
- Ratsavong, K., Van Elsacker, T., Doungvichit, D., Siengsounthone, L., Kounnavong, S., & Essink, D. (2020). *Are dietary intake and nutritional status influenced by gender? The pattern of dietary intake in Lao PDR: A developing country*. *Nutrition Journal*, 19(1), 1–16. doi: <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00545-9>
- Reeder, M., & Koniak, G. (2013). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga* (8th ed.). EGC.
- Resmiati, Triyanti, & Sartika, R. A. D. (2020). Aktivitas Fisik, Magnesium, Status Gizi, Dan Riwayat Alergi Sebagai Faktor Determinan Dismenore. *Jurnal Endurance*, 5(1), 79–90. doi: <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4670>
- Resty Hermawahyuni, Handayani, S., & Alnur, R. D. (2022). Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi di SMK PGRI 1 Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 97–101. doi: <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1079>
- Rifati, W., & Sudiarti, T. (2020). *A family history as dominant factors associated with dysmenorrhea among adolescents*. *Journal of Health and Medical Sciences*, 3(1), 90–97. doi: <https://doi.org/10.31014/aior.1994.03.01.102>
- Rofiqoh, S. L., & Damayati, R. P. (2024). Hubungan Kepatuhan Diet, Konsumsi Magnesium, dan Tingkat Stres dengan Kadar GDP pada Penderita DM Tipe 2. *Jurnal Nutrisia*, 26(2), 97–106. doi: <https://doi.org/10.29238/jnutri.v26i2.389>
- Rukiyah, A. Y., & Yulianti, L. (2011). *Asuhan Kebidanan 4 Patologi Kebidanan*. CV Trans Info Media.
- Safmila, Y., Juliana, C., & Halimatussakdiah. (2022). Hubungan Sosial Ekonomi Terhadap Pola Konsumsi Makanan Sehat Pada Lanjut Usia di Kecamatan Peukan Baro Kabupaten Pidie. *Serambii Akademica Jurnal Pendidikan, Sains, Dan Humaniora*, X(9), 1171–1174. doi: <https://doi.org/10.32672/jsa.v10i9.5314>
- Sari, T. M., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8, 219–231. doi: <https://doi.org/10.36729/jam.v8i1>

- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). *Metode Kuantitatif*. UNSRI Press.
- Septiyani, T., & Simamora, S. (2022). Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Wanita. *Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, 2(2), 88–96. doi: <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54327>
- Setyowati, L., Kinanti, M. P., Marta, O. F. D., Susanti, H. D., & Mashfufa, E. W. (2023). *The effectiveness of exercise in reducing dysmenorrhoea pain in adolescent women: a literature study*. *Health Science International, KnE Medicine*, 2023(1), 210–224. doi: <https://doi.org/10.18502/kme.v3i3.13505>
- Shayan-Moghadam, R., Heidari-Beni, M., Riahi, R., Motlagh, M. E., Fesharaki, S., Heshmat, R., Daniali, S. S., & Kelishadi, R. (2020). *Assessment of lifestyle and eating habits among a nationally representative sample of iranian adolescent girls: The CASPIAN-V study*. *Archives of Iranian Medicine*, 23(8), 522–529. doi: <https://doi.org/10.34172/aim.2020.54>
- Shin, H. J., Na, H. S., & Do, S. H. (2020). Magnesium and pain. *Nutrients*, 12(8), 1–13. doi: <https://doi.org/10.3390/nu12082184>
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. IWWASH.
- Smith, R. P. (2018). *Dysmenorrhea and Menorrhagia*. Springer International Publishing AG. doi: <https://doi.org/10.1007/978-3-319-71964-1>
- SoMi, P., Tae Woong, Y., Dae Ryong, K., & ChaeWeon, C. (2020). *Prevalence of menstrual disorders according to body mass index and lifestyle factors: the national health insurance service-national health screening cohort in korea, 2009~2016*. *J Korean Acad Nurs*, 50(3), 401–410. doi: <https://doi.org/10.4040/jkan.20054>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). Alfabeta.
- Suhardjo, & Kusharto, C. M. (2002). *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu.
- Sundari, N., Sari, D. N. A., Timiyatun, E., & Kusumasari, V. (2020). *Dietary habit is associated with dysmenorrhea among adolescent*. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1359–1369. doi: <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.471>
- Swarjana, I. K. (2014). *Buku Ajar Public Health*. Stikes Bali Press.
- Syafila, S., Imrar, I. F., & Simanungkalit, S. F. (2024). Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMAIT Raflesia Depok in 2024. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 190–199. doi: <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.190-199>
- Syawitri, W. A., & Sefrina, L. R. (2022). Pengaruh Media, Pendidikan Gizi, Dan Lingkungan Sebagai Penunjang Kesadaran Dalam Pemilihan Makanan. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 197–203. doi: <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i3.32194>
- Syifa, Z. D., & Stefani, M. (2024). Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur Serta Kopi Ready To Drink Terhadap Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 13(2), 96–104. doi:

- <https://doi.org/10.14710/jnc.v13i2.41009>
- Szymańska, K., Joworski, M., Gotlib, J., & Panczyk, M. (2020). *Elements of eating pattern and intensity of dysmenorrhea – a cross-sectional study in a sample of polish women*. *Medical Science Pulse*, 3(14), 10–17. doi: <https://doi.org/10.5604/01.3001.0014.2731>
- Taqiyah, Y., Jama, F., & Najihah. (2022). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 17(1), 14–18. doi: <https://doi.org/10.35892/jikd.v17i1.889>
- Torkan, B., Mousavi, M., Dehghani, S., Hajipour, L., Sadeghi, N., Ziaei Rad, M., & Montazeri, A. (2021). *The role of water intake in the severity of pain and menstrual distress among females suffering from primary dysmenorrhea: a semi-experimental study*. *BMC Women's Health*, 21(1), 1–9. doi: <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01184-w>
- Trisianti, G., & Setyaningrum, Z. (2021). Peran Asupan Kalsium Terhadap Tingkat Nyeri Haid Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 23–30. doi: <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.453>
- Tsochantaridou, A., Sergeantanis, T. N., Grammatikopoulou, M. G., Merakou, K., Vassilakou, T., & Kornarou, E. (2023). *Food advertisement and dietary choices in adolescents: an overview of recent studies*. *Children (Basel, Switzerland)*, 10(3). doi: <https://doi.org/10.3390/children10030442>
- Ufrida, K., & Harianto, S. (2022). Konsumerisme Makanan Siap Saji Sebagai Gaya Hidup Remaja Di Kota Surabaya: Studi Kasus Siswi Sma Muhammadiyah 4 Kota Surabaya. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 11(1), 137–156. doi: <https://doi.org/10.20961/jas.v11i1.57134>
- Wahyuni, Y., Fasya, D. S., & Novianti, A. (2021). Analisis Perbedaan Asupan Kalsium, Magnesium, Zink, dan Aktivitas Fisik Berdasarkan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Atlet di SMA Negeri Ragunan. *Ilmu Gizi Indonesia*, 05(01), 71–80. doi: <https://doi.org/10.35842/ilgi.v5i1.213>
- Wati, A. S., Tampubolon, M. M., & Utami, S. (2024). Gambaran Pengalaman Mengatasi Dismenorea pada Remaja Putri. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research Volume*, 4(6), 4297–4315. doi: <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i6.16782>
- Whitney, E., & Rolfes, S. R. (2021). *Understanding nutrition*. In Cengage (Sixteenth). Cengage.
- Widiastuti, W., Zulkarnaini, A., Mahatma, G., & Anita darmayanti. (2024). Review Artikel: Pengaruh Pola Asupan Makanan Terhadap Resiko Penyakit Diabetes. *Journal of Public Health Science*, 1(2), 108–125. doi: <https://doi.org/10.59407/jophs.v1i2.1066>
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG). (2012). *Pemantapan Ketahanan Pangan dan Perbaikan Gizi Berbasis Kemandirian dan Kearifan Lokal*.
- Widyatmoko, B. A., & Mardjuki, E. (2023). *Optimal omega-3 intake: a natural way to ease primary dysmenorrhea severity*. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 11(4), 245–251. doi: <https://doi.org/10.32771/inajog.v11i4.1900>
- Willy. (2011). *Pola Asuh Makan*. EGC.
- Wongkar, M. F. (2015). *Penuntun Pelajaran Kompetensi Kejuruan (KK)*. Bandung:

Alfabeta.

- Yetmi, F., Harahap, F. S. D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 1–23. doi: <https://doi.org/10.32923/STU.V6I1.2021>
- Yomanda, A., Muniroh, L., Puspikawati, S. I., & Indriani, D. (2023). Hubungan Frekuensi Makan, Tingkat Pendidikan Dan Besar Uang Saku Dengan Keragaman Konsumsi Pangan Pada Remaja Suku Tengger. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3429–3438. doi: <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.18082>