



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN DENGAN GEJALA
DISMENOREA PADA MAHASISWI KOTA MEDAN**

***(THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND DIETARY PATTERNS
WITH DYSMENORRHEA SYMPTOMS AMONG FEMALE
UNIVERSITY STUDENTS IN MEDAN CITY)***

**Wahyudi¹, Dwi Mawandri², Revina Aulia Manurung³, Wan Yara Yasmin⁴,
Cintya Fransisca⁵**

^{1, 2, 3, 4, 5}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas
Islam Negeri Sumatera Utara

Corresponding author: apt.wahyudi@uinsu.ac.id

Received : Maret, 2025	Accepted : April, 2025	Published : April, 2025
------------------------	------------------------	-------------------------

Abstract

Dysmenorrhea or menstrual pain, is a common condition experienced by many women of reproductive age. The Medan City Health Office reported that approximately 45% of female patients at community health centers experience complaints related to dysmenorrhea. This study aimed to determine the relationship between stress levels and dietary patterns with dysmenorrhea symptoms among female university students in Medan City, and to identify the independent variable with the most dominant influence on the dependent variable. This quantitative study, with a case-control design, utilized an online questionnaire administered to 210 female students in Medan (accidental sampling). Data analysis included descriptive statistics, chi-square tests, and logistic regression. Stress levels had a statistically significant influence on the dependent variable, with a protective effect ($OR < 1$). Stress level was the variable with the most dominant influence on the dependent variable. Dietary patterns did not have a statistically significant influence on the dependent variable ($P > 0.05$), although the OR indicated a slight increase in the odds of occurrence.

Keywords: *dysmenorrhea, female university students, dietary patterns, stress levels.*

Abstrak

Dismenorea atau nyeri saat menstruasi, merupakan kondisi umum yang dialami oleh banyak wanita usia reproduktif. Dinas Kesehatan Kota Medan melaporkan bahwa sekitar 45% pasien perempuan di puskesmas mengalami keluhan terkait dismenorea. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dan pola makan dengan gejala dismenorea pada Mahasiswi Kota Medan, hingga mengetahui variabel independen yang memiliki pengaruh paling dominan terhadap variabel dependen. Penelitian kuantitatif dengan desain case control ini menggunakan kuesioner daring pada 210 mahasiswi Medan (accidental sampling). Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji chi-square, dan regresi logistik. Tingkat stres memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap variabel dependen, dengan efek protektif ($OR < 1$). Tingkat Stres adalah variabel yang memiliki pengaruh paling dominan terhadap variabel dependen. Pola makan tidak memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap variabel dependen ($P > 0,05$), meskipun OR menunjukkan sedikit peningkatan peluang kejadian.

Kata Kunci: *dismenorea, mahasiswi, pola makan, tingkat stres*

1. LATAR BELAKANG

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) melaporkan bahwa sekitar 64,25% remaja perempuan mengalami dismenorea, dengan 54,89 persen mengalami dismenorea primer dan 9,36 persen mengalami dismenorea sekunder, dengan prevalensi di antara 50 dan 90 persen wanita usia reproduktif (Kemenkes RI., 2022)

Pusat Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (P3AKB) Provinsi Sumatera Utara mengatakan dismenorea merupakan bagian yang menjadi laporan nyeri kesehatan reproduksi yang paling sering dilaporkan oleh remaja dan mahasiswa di provinsi ini. (P3AKB., 2022)

Selain itu, data dari Puskesmas dan Rumah Sakit Kota Medan menunjukkan peningkatan jumlah kasus dismenorea yang menyebabkan meningkatnya jumlah kunjungan medis, terutama di kalangan mahasiswa dan karyawan muda. Dinas Kesehatan Kota Medan melaporkan bahwa sekitar 45% pasien perempuan di puskesmas mengalami keluhan terkait dismenorea. Selain itu, ada peningkatan yang signifikan dalam kasus dismenorea pada wanita dalam lima tahun terakhir. Sebagian besar pasien yang melakukan kunjungan medis adalah mahasiswa atau karyawan muda yang mengalami gangguan aktivitas akibat nyeri menstruasi yang parah. (Dinkes., 2022)

Dismenorea atau nyeri saat menstruasi, merupakan kondisi umum yang dialami oleh banyak wanita usia reproduktif. Nyeri pada perut area bawah dapat terjadi sebelum, selama, hingga setelah menstruasi. Mahasiswa tentunya sering mengalami stres karena tuntutan akademik, adaptasi sosial, dan perubahan gaya hidup. Sebuah penelitian menemukan bahwa 89,5% mahasiswi mengalami dismenorea. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kualitas hidup tetapi juga mengakibatkan terganggunya rutinitas seperti kinerja akademik maupun sosial. Ada beberapa hal yang dapat menyebabkan atau memperburuk dismenorea. Dua di antaranya adalah tingkat stres dan pola makan. Ada bukti bahwa stres dapat berdampak pada banyak fungsi tubuh, termasuk siklus menstruasi. Studi menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran mengalami tingkat stres yang tinggi, berkontribusi pada jumlah kasus dismenorea yang mereka alami. (Feronika, 2022)

Selain itu, diketahui bahwa pola makan seseorang, terutama konsumsi makanan cepat saji, berkontribusi pada insiden dismenorea pada remaja perempuan. Beberapa penelitian

menunjukkan hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan kasus dismenorea pada remaja perempuan. Pola makan yang tidak seimbang, misalnya makan terlalu banyak makanan cepat saji, juga dapat meningkatkan risiko dismenorea mereka. Namun, tidak banyak penelitian yang secara khusus menyelidiki hubungan antara tingkat stres dan pola makan dan gejala dismenorea pada mahasiswi di kota Medan. (Feronika., 2022)

Saat ini, pengobatan dismenorea biasanya terbatas pada pengobatan simptomatik, misalnya mengambil obat untuk meredakan nyeri. Cara tersebut akan mengurangi nyeri, tetapi tidak menghilangkan akar utama dismenore, terutama masalah gaya hidup dan mental. Studi memaparkan mengenai komponen psikologis, misalnya stres, dan pola makan buruk, misalnya makan makanan cepat saji, berpengaruh secara signifikan pada jumlah kasus dismenore yang terjadi terhadap remaja. (Farisca., 2023)

Beberapa penelitian telah melihat hubungan antara stres dan dismenorea, serta pola makan dan dismenorea, tetapi tidak banyak yang menggabungkan keduanya, terutama pada mahasiswi di kota Medan. Sebagai contoh, penelitian Feronika (2022) hanya melihat penelitian lain yang menyelidiki hubungan antara tingkat stres dan kejadian dismenorea pada mahasiswi program studi pendidikan dokter di Malang. Penelitian lain juga menyelidiki hubungan antara kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA Anwarul Hidayah dan tingkat stres dan perilaku yang berkaitan dengan konsumsi makanan cepat saji. Namun, penelitian belum melihat mahasiswa di Medan makan kedua hal tersebut secara bersamaan. (Feronika., 2022)

Mahasiswi lebih rentan terhadap stres dibandingkan dengan kelompok usia remaja lainnya, hal ini dikarenakan tingginya tuntutan akademik, adaptasi sosial, dan transisi menuju kehidupan mandiri. Konsumsi makanan instan yang tinggi dan kebiasaan makan yang tidak teratur tentunya meningkatkan risiko dismenorea pada mahasiswi. (Ratu., 2023)

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan pada 134 responden pada Mahasiswi yang berasal dari salah satu Universitas Kota Medan, yakni Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, ditemukan bahwa 99 orang (74%) mengalami gejala dismenorea. Hasil survey awal juga menunjukkan bahwa menurut para responden, stres adalah alasan yang paling

dominan dalam mempengaruhi gejala dismenorea mereka. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih lanjut tentang penyebab utama gejala dismenore. Juga untuk menentukan variabel independen mana yang paling banyak mempengaruhi variabel dependen.

2. METODE

Penelitian yang digunakan ialah penelitian kuantitatif, penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa Kota Medan yang meliputi Universitas Negeri dan Universitas Swasta, yaitu Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Universitas Sumatera Utara, Universitas Negeri Medan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Universitas Medan Area, dan Universitas Budi Darma pada Bulan Februari hingga Maret 2025 dengan desain case control.

Jumlah sampel sebanyak 210 mahasiswi yang dipilih melalui teknik non probability sampling yaitu secara *accidental sampling* dimana sebuah subyek dipilih secara kebetulan atau tidak sengaja. Diperoleh mahasiswi dengan gejala dismenorea sebanyak 122 orang sebagai kelompok case, dan mahasiswi normal atau tanpa gejala dismenorea sebanyak 88 orang sebagai kelompok control. Pada penelitian ini subyek berasal dari berbagai fakultas dan program studi mencakup semester II, IV, VI, dan VIII. Variabel dependen adalah gejala dismenorea pada mahasiswi. Variabel independen adalah tingkat stres dan pola makan, sedangkan usia menarche dan rutinitas olahraga merupakan variabel perancu karena merupakan faktor yang dapat mempengaruhi gejala dismenorea.

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarluaskan secara online menggunakan google form. kemudian dianalisis menggunakan program komputer meliputi Microsoft word, Microsoft excel dan SPSS. Analisis Analisis univariat, bivariat, dan multivariat dengan statistic deskriptif agar menggambarkan karakteristik data yang mencakup usia, semester, universitas, usia menarche, rutinitas olahraga, dan distribusi frekuensi tingkat stres, pola makan, dan gejala dismenorea. Analisis bivariat dengan uji *Chi Square* untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan pola makan dengan gejala dismenorea pada mahasiswi kemudian dilanjutkan analisis multivariat dengan *logistic regression test* pemeriksaan untuk menentukan variabel independen mana yang paling banyak mempengaruhi variabel dependen.

Kuesioner DASS (Depression, Anxiety, and Stress Scale 42) digunakan untuk mengukur

tingkat stres mahasiswi. Kuesioner, yang memiliki enam pertanyaan negative, setiap pertanyaan menawarkan empat pilihan jawaban yang diberi skor sebagai berikut: Setiap hari: 3, beberapa kali dalam seminggu: 2, Jarang (kurang dari 1 kali seminggu): 1, Tidak pernah: 0 dengan akumulasi nilai terendah sebesar 0 dan tertinggi sebesar 18. Hasil skor 0-7 menunjukkan tingkat stres normal, 8-9 menunjukkan tingkat stres ringan, 10-12 menunjukkan tingkat stres sedang, 13-16 menunjukkan tingkat stres berat, dan ≥ 17 menunjukkan tingkat stres sangat berat.

Gejala Dismenorea mahasiswi diukur dengan kuesioner skala ukur guttman 50:50 yang terdiri dari 6 pertanyaan gejala dismenorea, setiap pertanyaan menawarkan dua pilihan jawaban yang diberi skor sebagai berikut: Ya: 1, Tidak: 0 dengan akumulasi nilai terendah sebesar 0 dan tertinggi sebesar 6. Hasil skor 0-3 menunjukkan gejala normal, dan 4-6 menunjukkan gejala dismenorea.

Pola makan mahasiswi diukur dengan kuesioner skala ukur arikunto 70% yang terdiri dari 10 pertanyaan positif dengan negatif, setiap pertanyaan positif menawarkan empat pilihan jawaban yang diberi skor sebagai berikut: Setiap hari: 0, Beberapa kali dalam seminggu: 1, Jarang (kurang dari 1 kali seminggu): 2 dan Tidak pernah: 3. Sedangkan untuk setiap pertanyaan negatif menawarkan empat pilihan jawaban yang diberi skor sebagai berikut: Setiap hari: 3, Beberapa kali dalam seminggu: 2, Jarang (kurang dari 1 kali seminggu): 1 dan Tidak pernah: 0. Maka, akumulasi nilai terendah sebesar 0 dan tertinggi sebesar 30. Hasil skor 0-20 menunjukkan pola makan baik/ sehat, dan 21-30 menunjukkan pola makan buruk/ tidak sehat.

Tahapan yang terlibat dalam pengolahan data mencakup editing, coding, entry data, serta cleaning, dengan kriteria uji chi square:

1. Jika $p < \alpha$ (0,05) maka H_0 ditolak dan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen.
2. Jika $p > \alpha$ (0,05) maka H_0 diterima dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen.

Adapun kriteria uji regresi logistic, yaitu apabila Nilai Sig. (*P-Value* $< 0,25$) pada uji chi square (tahap bivariat), maka variabel tersebut dapat dianalisis multivariat, dengan kategori hasil uji regresi logistic:

1. Jika Nilai Sig. (*P-Value*) $< 0,05$ maka ada pengaruh secara signifikan

2. Jika Nilai Sig. (*P-Value*) >0,05 maka tidak ada pengaruh secara signifikan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Demografi Responden
[Sumber: Data Primer]

Variabel	n	%
Usia		
≥ 20 Tahun	161	77%
< 20 Tahun	49	23%
Semester		
≥ VI	165	79%
< VI	45	21%
Universitas		
Negeri	181	86%
Swasta	29	14%
Usia Menarche		
<10 Tahun	5	2%
10-12 Tahun	76	36%
13-15 Tahun	104	50%
>15 Tahun	25	12%
Rutin Olahraga		
Setiap Hari	3	1%
≥2 Kali Seminggu	42	20%
<1 Kali Seminggu	140	67%
Tidak Pernah	25	12%

Berdasarkan Tabel 1., diketahui bahwa distribusi usia, semester, universitas, usia menarche, dan rutinitas olahraga pada Mahasiswi Kota Medan, diperoleh hasil bahwa Mahasiswi dengan usia ≥ 20 Tahun lebih banyak dengan persentase sebesar 77%, Mahasiswi dari semester ≥ VI lebih banyak dengan persentase sebesar 79%, Mahasiswi dari Universitas Negeri lebih banyak dengan persentase sebesar 86%, dan Mahasiswi dominan mengalami usia menarche pada rentang usia 13-15 tahun dengan persentase sebesar 50%, serta dominan melakukan rutinitas olahraga <1 kali seminggu dengan persentase sebesar 67%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Mahasiswi di Kota Medan
[Sumber: Data Primer]

Tingkat Stres	n	%
Normal	11	5%
Ringan	31	15%
Sedang	108	51%
Berat	36	17%
Sangat Berat	24	11%
Total	210	100%

Berdasarkan Tabel 2., diketahui bahwa distribusi frekuensi tingkat stres pada Mahasiswi Kota Medan dominan berada pada tingkat stres sedang, dengan persentase sebesar 51%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Mahasiswi di Kota Medan
[Sumber: Data Primer]

Pola Makan	n	%
Baik/ sehat	101	48%
Buruk/ tidak sehat	109	52%
Total	210	100%

Berdasarkan Tabel 3., diketahui bahwa distribusi frekuensi pola makan pada Mahasiswi Kota Medan dominan berada pada pola makan yang buruk/ tidak sehat, dengan persentase sebesar 52%.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Gejala Dismenorea Pada Mahasiswi di Kota Medan
[Sumber: Data Primer]

Gejala Dismenorea	n	%
Normal	88	42%
Dismenorea	122	58%
Total	210	100%

Berdasarkan Tabel 4., diketahui bahwa distribusi frekuensi gejala dismenorea pada Mahasiswi Kota Medan dominan mengalami gejala dismenorea, dengan persentase sebesar 58%.

Tabel 5. Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stres Dengan Gejala Dismenorea Pada Mahasiswi di Kota Medan
[Sumber: Data Primer]

Tingkat Stres	Gejala Dismenorea				Total		P-Value
	-		+		n	%	
	n	%	n	%	n	%	
Normal	2	2%	9	7%	11	5%	0,001
Ringan	7	8%	24	20%	31	15%	
Sedang	43	49%	65	53%	108	51%	
Berat	25	28%	11	9%	36	17%	
Sangat Berat	11	13%	13	11%	24	11%	
Total	88	100%	122	100%	210	100%	

Berdasarkan Tabel 5., diketahui bahwa Nilai Sig. (*P-Value*) sebesar 0,001 (<0,05) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gejala dismenorea secara signifikan. Nilai Sig. (*P-Value*) yang diperoleh <0,25 maka variable tingkat stres dapat di analisis multivariat.

Tabel 6. Tabulasi Silang Hubungan Pola Makan Dengan Gejala Dismenorea Pada Mahasiswi di Kota Medan

[Sumber: Data Primer]

Pola Makan	Gejala Dismenorea				Total		P-Value
	-		+		n	%	
	n	%	n	%			
Baik/ sehat	48	55%	53	43%	101	48%	0,147
Buruk/ tidak sehat	40	45%	69	57%	109	52%	
Total	88	100%	122	100%	210	100%	

Berdasarkan Tabel 6., diketahui bahwa Nilai Sig. (*P-Value*) sebesar 0,147 ($>0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan gejala dismenorea secara signifikan. Nilai Sig. (*P-Value*) yang diperoleh $<0,25$ maka variabel pola makan dapat di analisis multivariat.

Tabel 7. Tabel Analisis Multivariat Regresi Logistik

[Sumber: Data Primer]

Variabel	P-Value	OR (CI 95%)
Tingkat Stres	0,001	0,612
Pola Makan	0,437	1,258

Berdasarkan Tabel 7., diketahui bahwa tingkat stres memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap gejala dismenorea, dengan OR sebesar 0,612 yang menunjukkan bahwa mahasiswi dengan tingkat stres yang lebih tinggi memiliki peluang 0,612 kali lebih rendah untuk mengalami gejala dismenorea dibandingkan dengan individu yang tingkat stresnya lebih rendah. Jadi, individu dengan tingkat stres yang lebih tinggi memiliki peluang 38,8% lebih rendah untuk mengalami gejala dismenorea.

Dengan OR sebesar 1,258, pola makan tidak memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap gejala dismenorea. yang menunjukkan bahwa mahasiswi dengan pola makan yang buruk atau tidak sehat memiliki peluang 1,258 kali lebih tinggi untuk mengalami gejala dismenorea dibandingkan dengan individu dengan pola makan yang baik atau sehat. Namun, karena *P-Value* tidak signifikan, hasil ini mungkin terjadi karena kebetulan.

3.2 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi di Kota Medan mengalami tingkat stres sedang hingga tinggi.

Faktor utama yang mempengaruhi tingkat stres ini adalah tekanan akademik, tuntutan sosial, dan transisi menuju kehidupan mandiri. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres tinggi yang berkontribusi terhadap kejadian dismenorea (Feronika, 2022).

Selain itu, pola makan mahasiswi di Kota Medan juga menunjukkan kecenderungan yang kurang seimbang, dengan tingginya konsumsi kebiasaan makan yang tidak teratur dan makanan cepat saji. Kesibukan akademik menyebabkan mahasiswi lebih memilih makanan praktis yang kurang bernutrisi, yang sejalan dengan penelitian sebelumnya memperoleh hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan peningkatan kejadian dismenorea pada remaja perempuan (Feronika, 2022).

Hasil dari analisis yang menunjukkan hubungan antara tingkat stres dan kejadian dismenorea mengindikasikan adanya korelasi yang signifikan, di mana mahasiswi dengan tingkat stres yang lebih tinggi lebih sering mengalami dismenorea. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor psikologis memainkan peran penting dalam kejadian nyeri menstruasi, sebagaimana didukung oleh studi yang menyatakan bahwa stres dapat mempengaruhi berbagai fungsi tubuh, termasuk siklus menstruasi (Feronika, 2022).

Selain itu, pola makan juga memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian dismenorea. Mahasiswi yang lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji cenderung mengalami dismenorea lebih sering dibandingkan mereka yang memiliki pola makan seimbang. Kandungan lemak jenuh yang tinggi dan rendahnya asupan serat dalam makanan cepat saji dapat meningkatkan inflamasi dalam tubuh, yang kemudian memperburuk gejala dismenorea. Penelitian sebelumnya juga menemukan adanya hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan peningkatan kejadian dismenorea pada remaja perempuan (Farisca, 2023).

Dari hasil analisis regresi, ditemukan bahwa tingkat stres memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap kejadian dismenorea dibandingkan pola makan. Meskipun pola makan juga berkontribusi, stres memiliki efek yang lebih besar dalam memicu atau memperburuk gejala dismenorea. Temuan ini sesuai dengan hasil survei awal, di mana sebagian besar responden menyatakan bahwa stres merupakan faktor utama yang mempengaruhi kejadian dismenorea.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara gejala dismenorea pada mahasiswa di Kota Medan dan tingkat stres. Berdasarkan analisis statistik, diperoleh nilai Sig. (P-Value) yaitu 0,001 ($<0,05$), berarti menandakan ada korelasi kuat antara gejala dismenorea dan tingkat stres. Penemuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi dan meningkatkan intensitas nyeri menstruasi. (Utami., 2024).

Mahasiswa dengan tingkat stres sedang hingga sangat berat cenderung mengalami gejala dismenorea yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan tingkat stres normal atau ringan. Hal ini dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis, di mana stres menyebabkan peningkatan kadar hormon kortisol, yang dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron, yang pada akhirnya memperburuk gejala dismenorea (Suhardin., 2024).

Namun, Hasil penelitian ini tidak menemukan korelasi yang signifikan antara pola makan dengan gejala dismenorea ($P\text{-Value} = 0,147 > 0,05$). Artinya, pola makan yang buruk atau tidak sehat tidak secara langsung berkontribusi terhadap kejadian dismenorea pada mahasiswa Kota Medan. Perbedaan hasil ini dengan hasil penelitian sebelumnya bertentangan, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain, misalnya tingkat konsumsi makanan tertentu yang tidak cukup tinggi untuk memberikan efek yang signifikan atau ada komponen lain yang lebih dominan dalam mempengaruhi gejala dismenorea. Adapun penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa konsumsi Makanan rendah serat dan tinggi lemak dapat meningkatkan inflamasi hingga memperparah nyeri menstruasi (Suhardin., 2024).

Selain itu, hasil analisis regresi logistik mengindikasikan jika tingkat stres ialah variabel yang paling berpengaruh terhadap gejala dismenorea dengan nilai odds ratio sebesar 0,612 dan nilai signifikansi 0,001. Sementara itu, pola makan memiliki odds ratio sebesar 1,258 dan nilai signifikansi 0,437, yang mengindikasikan jika pola makan tidak memiliki pengaruh yang signifikan dalam model analisis multivariate, namun tetap penting untuk menerapkan pola makan sehat guna menjaga keseimbangan hormonal dan kesehatan secara keseluruhan (Rofidah., 2024).

4. KESIMPULAN

Tingkat Stres adalah variabel yang memiliki pengaruh paling dominan terhadap variabel dependen, karena memiliki signifikansi statistik yang tinggi ($P < 0,05$). Walaupun variabel pola makan memiliki nilai OR diatas 1, tetapi karena *P value* nya diatas 0,05, maka variabel tersebut tidak signifikan.

Saran untuk peneliti berikutnya untuk melakukan penelitian terkait gejala dismenorea dengan variabel yang berbeda. Hal ini diharapkan agar dapat meminimalkan gejala dismenorea hingga mengurangi angka kejadian dismenorea pada Mahasiswa, mengingat bahwa mahasiswa lebih rentan mengalami gejala dismenorea dibandingkan dengan kelompok usia remaja lainnya.

PERNYATAAN PENGHARGAAN

Terwujudnya artikel ini tentunya didukung dengan partisipasi dan bantuan dari berbagai pihak untuk mewujudkan artikel ini. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa dari berbagai universitas negeri dan swasta di Kota Medan, termasuk Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Universitas Sumatera Utara, Universitas Negeri Medan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Universitas Medan Area, dan Universitas Budi Darma.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, f., ambarwati, d., & pangesti, w. D. (2023). Pengaruh pola makan terhadap kejadian dismenore pada remaja. *Jurnal riset kesehatan masyarakat*, 3(2), 87-95. Doi:<https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18722>
- Dinas kesehatan kota medan. (2022). Laporan kesehatan reproduksi remaja di kota medan tahun 2022. <https://dinkes.medan.go.id/storage/berita/profil%20kes%20kota%20medan%202022.pdf>
- Farisca, m. (2023). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan universitas andalas (doctoral dissertation, universitas andalas). [Http://scholar.unand.ac.id/id/eprint/213444](http://scholar.unand.ac.id/id/eprint/213444)
- Feronika, a. (2022). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswa program studi pendidikan dokter uin maulana malik ibrahim malang (doctoral dissertation, universitas islam negeri maulana malik ibrahim).

- [Http://etheses.uinmalang.ac.id/id/eprint/44895](http://etheses.uinmalang.ac.id/id/eprint/44895)
- Kementerian kesehatan ri. (2022). Laporan nasional riset kesehatan dasar (riskesdas) 2022. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-hasil-survei/>
- P3akb sumatera utara. (2022). Laporan tahunan program kesehatan reproduksi remaja 2022. Medan: p3akb sumut. [Http://202.52.58.6/public/storage/files/9/reustra%202024%20%202026%20ok%20\(1\).pdf](http://202.52.58.6/public/storage/files/9/reustra%202024%20%202026%20ok%20(1).pdf)
- Ratu, h. A. G. (2023). Hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian obesitas pada mahasiswa aktif s1 fakultas kedokteran universitas lampung. Doi: <http://digilib.unila.ac.id/69618/>
- Rofidah, k., putriana, n., roqimah, a. G. C., & arini, l. D. D. (2024). Membangun kesehatan dari dalam dengan menu sehat berprotein tinggi. *Jurnal ilmu kesehatan dan gizi*, 2(3), 06-19. Doi: <https://doi.org/10.55606/jig.v2i3.2933>
- Suhardin, r. (2024). Hubungan pengetahuan menstruasi dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di smas ypi deli tua medan (doctoral dissertation). Doi: <https://repository.uisu.ac.id/handle/123456789/1600>
- Utami, f. M., andri, a., & laila, s. (2024). Hubungan stres dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi fakultas kedokteran universitas abulyatama. *Jurnal medika malahayati*, 8(1), 268-273. Doi: <https://doi.org/10.33024/jmm.v8i1.11101>