



## **Edukasi Tentang Pola Makan Sehat Untuk Mengurangi Resiko Dismenore Pada Remaja**

**Oni Dwi Yanti<sup>1</sup>, Ema Wahyu Ningrum<sup>1</sup>, Maya Safitri<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Department of Nursing, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia*

Correspondence author: Oni Dwi Yanti

Email: [Dwiyantiony40@gmail.com](mailto:Dwiyantiony40@gmail.com)

Address: Jl. Raden Patah No. 100, Ledug, Kecamatan Kembaran, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah,

Telepon: 0281-6843493

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v6i3.928>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### **Abstract**

**Introduction:** Adolescence is a transitional phase characterized by physical, psychological, and reproductive system changes, including menstruation. Dysmenorrhea is a common problem among adolescent girls that can interfere with daily activities and is influenced by unhealthy dietary habits, while adolescents' understanding of the relationship between diet and reproductive health remains limited.

**Objective:** The purpose of this community service activity was to improve adolescents' knowledge and encourage the adoption of healthy eating patterns to reduce the risk of dysmenorrhea.

**Method:** This activity was conducted through health education using interactive lectures, discussions, educational videos, and booklet distribution. Evaluation was carried out using pre-test and post-test, as well as dietary monitoring using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) for two weeks after the intervention.

**Result:** The activity involved 21 female students and showed a significant improvement in knowledge. The proportion of students with good knowledge increased from 47.37% to 73.68%, while the moderate category decreased from 36.84% to 21.05% and the poor category decreased from 15.79% to 5.26%. The average knowledge score also increased.

**Conclusion:** Health education on healthy eating patterns is effective in improving knowledge and encouraging behavioral changes among adolescents. Continuous school-based interventions are needed to support reproductive health and reduce the impact of dysmenorrhea.

**Keywords:** adolescents, balanced nutrition, dysmenorrhea, healthy eating habits, health education

## Latar Belakang

Remaja adalah f periode peralihan yang ditandai perubahan fisik, psikologis, dan sosial, termasuk pematangan organ reproduksi. Menstruasi merupakan salah satu perubahan fisiologis pada remaja putri berupa peluruhan endometrium dengan perdarahan yang terjadi secara berkala setiap bulan (Wajo & Rahmawati, 2023). Salah satu permasalahan yang sering terjadi selama menstruasi adalah dismenore, yaitu nyeri yang muncul sebelum atau selama menstruasi (Izzani *et al.*, 2024). Menurut WHO (2021), prevalensi dismenore pada remaja perempuan di dunia berkisar 50–90%. Di Indonesia, angkanya mencapai 64,25%, terdiri dari 89% dismenore primer dan 9,36% sekunder, sedangkan di Jawa Tengah sebesar 56% (Indrayani *et al.*, 2023).

Secara fisiologis, dismenore berkaitan dengan peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi uterus berlebih akibat ketidakseimbangan hormon, terutama progesteron. Selain itu, dismenore juga dapat disebabkan oleh kelainan ginekologis maupun non-ginekologis seperti endometriosis, infeksi pelvis, dan gangguan organ lain (Linda & Permana, 2021). Dismenore dibagi menjadi dismenore primer terjadi tanpa kelainan organik sejak awal menarche, dan dismenore sekunder disebabkan oleh patologi organ reproduksi dan umumnya terjadi pada usia di atas 30 tahun (Putra *et al.*, 2024).

Dismenore menimbulkan berbagai dampak fisik dan psikologis, seperti nyeri pinggang bawah, sakit kepala, mual, muntah, diare, kram perut, serta kecemasan yang dapat menurunkan konsentrasi dan produktivitas (Wajo & Rahmawati, 2023). Selain itu, dismenore juga menyebabkan gangguan tidur, perubahan emosi, dan ketidakhadiran di sekolah yang berdampak pada penurunan prestasi akademik maupun non-akademik (Anisa & Handayani, 2023). Berbagai faktor risiko dismenore meliputi faktor hormonal, status gizi, tingkat stres, dan pola makan (Aisyaroh *et al.*, 2022). Pola makan tidak sehat dan ketidakseimbangan asupan gizi berkontribusi terhadap peningkatan risiko dismenore melalui mekanisme obesitas dan ketidakseimbangan hormonal. Penumpukan lemak tubuh meningkatkan kadar estrogen dan produksi prostaglandin, yang memicu kontraksi uterus sehingga memperberat nyeri haid (Rachmawati, 2023).

Penelitian oleh Widyanthi dan Resiyanthi (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki pola makan tidak memadai (60,9%), dengan 34,4% berstatus gizi kurang dan 65,6% gizi normal. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pola makan tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi lemak, pengawet, pemanis buatan, dan makanan pedas, dapat meningkatkan risiko dismenore (Taqiyah & Alam, 2020). Oleh karena itu, keseimbangan asupan gizi berperan penting dalam menjaga fungsi tubuh dan mencegah nyeri haid (Dianah *et al.*, 2025). Namun, pengetahuan remaja mengenai hubungan antara pola makan dan kesehatan reproduksi masih rendah akibat kurangnya edukasi komprehensif. Pendidikan yang ada umumnya hanya berfokus pada kebersihan menstruasi tanpa menekankan aspek nutrisi. Dengan demikian, intervensi edukasi pola makan sehat menjadi langkah preventif dalam menurunkan risiko dismenore.

Berdasarkan hasil pra-survei di SMP IT Nusantara Kembaran pada 16 Juli 2025, dari 21 remaja putri, sebanyak 19 siswi mengalami dismenore, 1 siswi tidak mengalami dismenore, dan 1 siswi belum mengalami menstruasi. Hasil penilaian menggunakan kuesioner FFQ menunjukkan bahwa sebagian besar siswi (18 dari 21) memiliki pola makan yang kurang baik, ditandai dengan kebiasaan melewatkan sarapan, tidak makan tepat waktu, serta rendahnya konsumsi buah dan sayur. Hasil wawancara juga mengungkap kebiasaan konsumsi makanan tidak sehat, seperti junk food, gorengan, dan minuman kemasan, serta belum optimalnya edukasi pola makan sehat di lingkungan sekolah dan keluarga.

Temuan ini menunjukkan perlunya intervensi edukasi pola makan sehat sebagai upaya pencegahan dismenore. Oleh karena itu, direncanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik “Edukasi tentang Pola Makan Sehat untuk Mengurangi Risiko Dismenore pada Remaja di SMP IT Nusantara Kembaran”.

### **Tujuan**

Penelitian ini bertujuan memberikan edukasi pola makan sehat untuk menurunkan risiko dismenore pada siswi SMP IT Nusantara Kembaran.

### **Metode**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan oleh dosen Program Studi Keperawatan Universitas Harapan Bangsa bekerja sama dengan SMP IT Nusantara Kembaran melalui model kemitraan edukatif promotif-preventif dalam bidang kesehatan reproduksi remaja. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka pada tanggal 1 dan 16 Oktober 2025 di SMP IT Nusantara Kembaran, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah. Pelaksanaan kegiatan telah memperoleh izin dan rekomendasi dari pihak sekolah berdasarkan Surat Tugas Pengabdian kepada Masyarakat Program Studi Keperawatan Universitas Harapan Bangsa Nomor: 074/ST-PkM/UHB/X/2025 serta surat persetujuan dari kepala sekolah SMP IT Nusantara Kembaran.

Sasaran kegiatan adalah siswi kelas VII–IX dengan jumlah peserta sebanyak 21 remaja putri. Kriteria partisipan meliputi: (1) siswi berusia 12–15 tahun; (2) telah mengalami menstruasi; (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan; dan (4) memperoleh izin dari pihak sekolah. Kegiatan dilakukan dalam tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, identifikasi masalah kesehatan reproduksi remaja, penyusunan materi edukasi, serta persiapan instrumen kegiatan berupa kuesioner pre-test dan post-test pengetahuan, lembar Food Frequency Questionnaire (FFQ), booklet edukasi, media presentasi PowerPoint, dan video edukasi.

Tahap pelaksanaan dilakukan dalam dua pertemuan. Pertemuan pertama diawali registrasi peserta dan pengisian pre-test untuk mengukur pengetahuan awal tentang pola makan sehat dan dismenore. Selanjutnya dilakukan edukasi kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, pemutaran video edukasi, serta pembagian booklet. Setelah kegiatan edukasi selesai, peserta mengisi post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Pertemuan kedua dilaksanakan dua minggu setelah intervensi berupa monitoring dan evaluasi pola makan menggunakan instrumen FFQ untuk mengetahui perubahan kebiasaan konsumsi peserta setelah edukasi.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test serta menganalisis hasil FFQ secara deskriptif. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, persentase, dan narasi deskriptif guna menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan dan pola makan peserta setelah intervensi edukasi. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas edukasi pola makan sehat sebagai upaya promotif dan preventif dalam mengurangi risiko dismenore pada remaja.

### **Hasil**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di SMP IT Nusantara Kembaran secara tatap muka pada tanggal 1 dan 16 Oktober 2025 dengan sasaran siswi kelas VII–IX. Kegiatan terdiri dari dua pertemuan yang meliputi edukasi kesehatan, pre-test, post-test, serta monitoring pola makan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ).

Pada pertemuan pertama, kegiatan diikuti oleh 19 dari 21 siswi. Kegiatan meliputi pengisian pre-test, pemberian edukasi mengenai pola makan sehat untuk mengurangi risiko dismenore, diskusi, serta pengisian post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan nilai pengetahuan setelah edukasi.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan

Kategori Pengetahuan	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Baik	9 (47,37%)	14 (73,68%)
Cukup	7 (36,84%)	4 (21,05%)
Kurang	3 (15,79%)	1 (5,26%)
<b>Total</b>	<b>19 (100%)</b>	<b>19 (100%)</b>

Hasil tersebut menunjukkan terjadi peningkatan tingkat pengetahuan remaja setelah edukasi, ditandai dengan meningkatnya kategori baik dari 47,37% menjadi 73,68%, serta penurunan kategori cukup dari 36,84% menjadi 21,05% dan kurang menurun dari 15,79% menjadi 5,26%. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi pola makan sehat efektif dalam meningkatkan pengetahuan, yang terlihat dari kenaikan nilai rata-rata dan pergeseran kategori ke arah yang lebih baik.

Pada pertemuan kedua, kegiatan diikuti oleh 21 siswi dan difokuskan pada monitoring serta evaluasi pola makan menggunakan FFQ. Hasil menunjukkan bahwa pola konsumsi siswi masih didominasi oleh makanan pokok nasi, dengan variasi konsumsi protein, lemak, sayur, dan buah yang belum seimbang.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Monitoring Pola Makan (FFQ)

Komponen	Hasil Utama
Karbohidrat	Mayoritas konsumsi nasi (sering)
Protein Hewani	Telur paling sering dikonsumsi
Protein Nabati	Tempe dan tahu dominan
Lemak	Konsumsi gorengan cukup tinggi
Sayuran	Bayam dan sawi sering dikonsumsi
Buah	Konsumsi meningkat (dipengaruhi program MBG)
Jajanan	Gorengan dan fast food masih sering dikonsumsi

Hasil monitoring menunjukkan bahwa meskipun terdapat peningkatan konsumsi buah dan sayur, pola makan siswi masih perlu perbaikan, terutama dalam mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak dan cepat saji.

### Diskusi

Pada kegiatan pengabdian di SMP IT Nusantara Kembaran mayoritas mengalami dismenore, dengan hanya 2 dari 21 siswi yang tidak mengalaminya. Responden berada pada rentang usia 12–14 tahun, yaitu fase remaja yang ditandai dengan perubahan fisik, mental, dan reproduksi. Dismenore merupakan keluhan ginekologi yang umum pada remaja putri akibat ketidakseimbangan hormon progesteron yang memicu nyeri haid.

### *Tingkat Pengetahuan Sebelum Edukasi*

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar siswi telah berada pada kategori pengetahuan baik dan cukup. Kondisi ini mengindikasikan bahwa remaja saat ini relatif tidak lagi berada pada tahap pengetahuan yang sangat rendah, melainkan sudah memiliki paparan informasi awal terkait kesehatan reproduksi. Namun demikian, keberadaan 15,79% siswi dengan kategori pengetahuan kurang menunjukkan bahwa distribusi pengetahuan belum merata. Hal ini penting diperhatikan karena ketimpangan pengetahuan dapat memengaruhi perilaku kesehatan yang tidak seragam di antara remaja.

Tingkat pengetahuan awal tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain akses informasi melalui media digital yang berperan dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja, pendidikan formal di sekolah, serta pengalaman pribadi terkait masalah kesehatan seperti dismenore (Agma, 2025). Namun, masih terdapat kesenjangan pengetahuan sehingga edukasi tetap diperlukan untuk memperkuat pemahaman dan meluruskan informasi yang kurang tepat. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa paparan informasi kesehatan melalui media sosial tanpa pendampingan dapat menyebabkan kesalahan persepsi atau miskonsepsi pada remaja (Azzahra *et al.*, 2024). Oleh karena itu, meskipun sebagian besar siswi telah memiliki pengetahuan awal, edukasi tetap diperlukan untuk memastikan kebenaran informasi yang diterima.

Selain meningkatkan jumlah pengetahuan, edukasi kesehatan juga memperbaiki kualitas pemahaman. Edukasi memungkinkan peserta untuk mengklarifikasi informasi yang sudah dimiliki sebelumnya serta mengintegrasikan pengetahuan baru dengan pengalaman yang ada (Purbasari *et al.*, 2020). Selain itu, kesesuaian materi dengan kebutuhan dan pengalaman peserta juga meningkatkan efektivitas pembelajaran (Suparmi *et al.*, 2024).

Penggunaan media pembelajaran seperti booklet, PowerPoint, dan video dalam kegiatan ini juga terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman. Media audiovisual mampu merangsang lebih dari satu indera sehingga meningkatkan daya serap informasi. Edukasi audiovisual memiliki efektivitas lebih tinggi dibandingkan ceramah konvensional dalam meningkatkan pengetahuan remaja (Maulida & Pratiwi, 2025). Selain itu, media visual membantu memperjelas konsep yang abstrak sehingga lebih mudah dipahami oleh peserta didik (Rahmawati *et al.*, 2021).

Lebih lanjut, peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah edukasi memiliki implikasi terhadap perubahan perilaku kesehatan. Pengetahuan merupakan faktor yang memengaruhi sikap dan perilaku kesehatan. Peningkatan pengetahuan remaja tentang pola makan dikaitkan dengan perilaku yang lebih sehat, termasuk upaya menurunkan risiko dismenore (Wulandari *et al.*, 2023). Dengan demikian, edukasi berperan tidak hanya pada aspek kognitif, tetapi juga pada perubahan perilaku.

Dengan demikian, meskipun sebagian besar siswi memiliki pengetahuan awal yang baik, edukasi tetap penting untuk meningkatkan pemahaman dan membentuk perilaku kesehatan. Edukasi yang dilakukan secara terstruktur dan menggunakan media yang sesuai terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja.

### **Tingkat Pengetahuan Sebelum Edukasi**

Penilaian pengetahuan setelah edukasi dilakukan melalui post-test menggunakan kuesioner berisi 15 soal pilihan ganda. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, dengan 73,68% siswi berada pada kategori baik, 21,05% cukup, dan 5,26% kurang. Temuan penelitian menunjukkan bahwa edukasi efektif meningkatkan pengetahuan siswi mengenai pola makan sehat untuk mengurangi risiko dismenore, yang ditandai dengan peningkatan tingkat pengetahuan setelah edukasi.

Peningkatan ini sesuai dengan teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor utama pembentuk perilaku. Edukasi yang diberikan secara terstruktur memungkinkan terjadinya proses penerimaan informasi, pemahaman, hingga internalisasi pengetahuan yang lebih baik pada remaja (Notoatmodjo, 2018). Selain itu, edukasi interaktif yang disesuaikan dengan karakteristik remaja mampu meningkatkan penyerapan informasi melalui keterlibatan aspek kognitif dan afektif (Nuruniyah *et al.*, 2025).

Peningkatan tersebut juga dipengaruhi oleh metode edukasi yang komunikatif serta penggunaan bahasa sederhana yang mudah dipahami remaja. Materi yang disampaikan memudahkan peserta mengaitkan informasi dengan pengalaman, sehingga meningkatkan retensi pengetahuan, sesuai teori pembelajaran kontekstual bahwa materi berbasis kehidupan nyata lebih mudah dipahami dan diingat (Nuruniyah *et al.*, 2025). Dengan demikian, peningkatan pengetahuan ini diharapkan tidak hanya berhenti pada aspek kognitif, tetapi juga dapat mendorong perubahan perilaku dalam penerapan pola makan sehat sebagai upaya nonfarmakologis dalam mengurangi risiko dismenore.

Pemantauan pola makan dilakukan dengan FFQ guna menilai frekuensi konsumsi makanan. Hasilnya menunjukkan mayoritas siswi mengonsumsi nasi sebagai makanan pokok, telur sebagai protein hewani, serta tempe dan tahu sebagai protein nabati. Namun, konsumsi makanan tinggi lemak seperti gorengan masih cukup tinggi. Asupan lemak jenuh yang berlebihan dapat meningkatkan produksi prostaglandin yang berperan dalam timbulnya nyeri haid (Kusnanda & Utami, 2025). Selain itu, diet tinggi lemak dan rendah serat juga berkontribusi terhadap peningkatan proses inflamasi dalam tubuh yang dapat memperparah gejala dismenore (Armour *et al.*, 2019).

Monitoring menunjukkan pola makan di luar sekolah kurang terkontrol, ditandai konsumsi tinggi gorengan dan fast food serta rendahnya buah dan sayur. Kondisi ini berisiko menyebabkan defisiensi mikronutrien (magnesium, kalsium, vitamin B kompleks) yang berperan dalam nyeri haid (Mardini *et al.*, 2025). Hal ini sejalan dengan Effendy *et al.*, (2024) bahwa konsumsi fast food berlebih meningkatkan risiko dismenore.

Secara umum, edukasi meningkatkan pengetahuan siswi, namun perubahan perilaku tidak selalu terjadi. Oleh karena itu, diperlukan edukasi berkelanjutan, dukungan lingkungan, dan keterlibatan keluarga untuk mendukung konsistensi pola makan sehat. Pendekatan ini penting agar perubahan yang terjadi tidak hanya bersifat sementara, tetapi menjadi kebiasaan jangka panjang dalam upaya pencegahan dismenore.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, diperoleh bahwa tingkat pengetahuan siswi sebelum edukasi masih bervariasi, dengan 47,37% berada pada kategori baik. Setelah diberikan edukasi pola makan sehat, terjadi peningkatan pengetahuan yang ditandai dengan meningkatnya kategori baik menjadi 73,68% serta menurunnya kategori cukup dan

kurang. Edukasi pola makan sehat terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri dan berpotensi sebagai strategi promotif dan preventif dalam mengurangi risiko dismenore. Selain itu, edukasi juga meningkatkan pemahaman siswi terkait penerapan pola makan sehat.

### Daftar Pustaka

1. Agma, A. R. (2025). Efektivitas edukasi kesehatan reproduksi terhadap pengetahuan remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 23–29.
2. Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Safitri, S. (2022). Faktor yang menyebabkan dismenorea pada remaja. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1699–1707. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>
3. Anisa, V. V. D., & Handayani, Y. (2023). Pengaruh pemberian jus nanas terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMPN 3 Jember (Doctoral dissertation, Universitas dr. Soebandi).
4. Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., MacMillan, F., & Smith, C. A. (2019). The prevalence and academic impact of dysmenorrhea in 21,573 young women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Women's Health*, 28(8), 1161–1171. <https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7615>
5. Azzahra, A. D., Lindayani, E., & Prameswari, A. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media TikTok terhadap tingkat pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 279–284.
6. Dianah, N., Syam, N., Muliadi, T., & Safrida, S. (2025). Hubungan asupan nutrisi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 02 Meureubo Kabupaten Aceh Barat. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 11(1), 78–83.
7. Effendy, D. S., Muchtar, F., Bahar, H., Tossepun, R., Namrin, N., Aremanita, N. N., Ainun, N. H., Apriyani, D., Effendy, L., Zamzam, Z., & Kalisi, H. (2024). Edukasi pola makan sehat: Kurangi konsumsi makanan cepat saji untuk hidup lebih sehat. *MESTAKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(6), 689–693. <https://doi.org/10.58184/mestaka.v3i6.516>
8. Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan masa remaja. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan dan Humaniora*, 3(2), 259–273.
9. Kusnanda, K., & Utami, R. (2025). Hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 45–52.
10. Linda Dewi, & Permana. (2021). Terapi kompres air hangat sebagai pencegah dismenore pada remaja. <http://e-repository.stikesmedistra-indonesia.ac.id/xmlui/handle/123456789/122>
11. Mardini, I. O., Yuska, D., Yuniritha, E., & Nazar, A. D. (2025). Peran biokimia dari mineral dalam tubuh pasien serta rekomendasi dietetik atau intervensi gizi pada Puskesmas Muaro Paiti. *Medic Nutricia: Journal Ilmu Kesehatan*, 18(1), 81–90.
12. Maulida, N., Sari, D., & Pratiwi, A. (2025). Efektivitas media audiovisual dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 20(1), 33–40.
13. Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan (Edisi revisi)*. Rineka Cipta.
14. Nurunyah, N., Hidayati, L., & Ramadhani, A. (2025). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang pola makan sehat. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 14(2), 101–108.

15. Priyasti, P., Wahyuningrum, E., & Haniyah, S. (2021, November). Pemberian Dukungan Informasional Keluarga dalam Bentuk Buku Saku: Menjadi Orang Tua Hebat Bagi Anak yang Menghadapi Menarche. In Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat 2025 (pp. 896-900).
16. Purbasari, A., Widodo, S., & Lestari, R. (2020). Efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 89–95.
17. Putra, A. S., Saputra, N. P. K., Noviardi, N., & Ismawati, I. (2024). Analisis faktor risiko dismenore primer dan dismenore sekunder pada mahasiswi. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 34(1), 166–176.
18. Rachmawati, D. (2023). Hubungan antara status gizi dan usia menarche dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Ulum Jember. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 22, 1–10.
19. Rahmawati, E. (2021). Pengaruh media video terhadap peningkatan pengetahuan pada ibu hamil anemia. *Journal of Midwifery Science*, 1(1), 1–10.
20. Suparmi, S., Rahmawati, P., Widakdo, R., Gusparenady, R. C., & Fathina, R. A. (2024). Peran buku komik dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. *Padma Sari: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(01), 58–70.
21. Taqiyah, Y., & Alam, R. I. (2020). Kejadian obesitas dengan tingkat dismenore primer pada remaja putri. *Window of Nursing Journal*, 1(6), 48–55.
22. Wajo, S., & Rahmawati Sholihah, N. (2023). The effect of Sanyinjiao point acupressure therapy (SP6) on reducing primary dysmenorrhea pain intensity. *Media Ilmu Kesehatan*, 12(3), 279–288.
23. Wulandari, E. P., Bhwa, D. P., & Tafuli, Y. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan tingkat pengetahuan dan sikap tentang kekerasan seksual pada mahasiswa. *Scientific Journal of Altruistic Nursing*, 6(2), 1–8.