Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (1) 2026, Page: 22716-22721

Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas Xi Smas Nurul Falah Kota Pekanbaru

Berliana Fitri[1], Rifa Yanti [2,] Rizka Mardiya[3], Meirita Herawati [4]
[1,2,3,4]Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah (IKTA)
email: brlianftri24@gmail.com, rifa.yanti@ikta.ac.id , Rizka.mardiya@ikta.ac.id, meiritaherawati@gmail.com

Published: April , 2026

ABSTRAK

Nyeri Haid (*Dismenore*) Merupakan Salah Satu Masalah Kesehatan Reproduksi Yang Sering Dialami Oleh Remaja Putri Dan Dapat Mengganggu Aktivitas Belajar Maupun Sosial. Salah Satu Faktor Yang Diduga Berhubungan Dengan Terjadinya Nyeri Haid Adalah Konsumsi Kopi, Karena Kandungan Kafein Di Dalamnya Dapat Meningkatkan Kontraksi Otot Rahim Dan Menyebabkan Rasa Nyeri. Penelitian Ini Bertujuan Untuk Mengetahui Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas XI SMAS Nurul Falah Kota Pekanbaru. Penelitian Ini Menggunakan Desain Analitik Dengan Pendekatan *Cross Sectional*. Populasi Dalam Penelitian Ini Adalah Seluruh Siswi Kelas XI SMAS Nurul Falah Kota Pekanbaru Sebanyak 33 Orang, Dengan Jumlah Sampel 30 Orang Yang Ditentukan Menggunakan Metode Total Sampling. Instrumen Penelitian Berupa Kuesioner Kebiasaan Minum Kopi Dan Skala Nyeri Haid Numeral Rating Scale (NRS). Analisis Data Dilakukan Secara Univariat Dan Bivariat Dengan Uji Chi-Square. Hasil Penelitian Menunjukkan Bahwa Sebagian Besar Responden Memiliki Kebiasaan Minum Kopi Kategori Tinggi (46,7%) Dan Mayoritas Mengalami Nyeri Haid Sedang (46,7%). Hasil Uji Chi-Square Diperoleh Nilai *P-Value* = 0,002 (<0,05), Yang Berarti Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Konsumsi Kopi Dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas XI SMAS Nurul Falah Kota Pekanbaru. Dengan Demikian, Dapat Disimpulkan Bahwa Semakin Tinggi Kebiasaan Konsumsi Kopi Maka Semakin Besar Kemungkinan Terjadinya Nyeri Haid Dengan Tingkat Yang Lebih Berat. Peneliti Menyarankan Kepada Remaja Putri Untuk Mengurangi Konsumsi Kopi Guna Meminimalisir Risiko Nyeri Haid Serta Kepada Pihak Sekolah Dan Tenaga Kesehatan Untuk Memberikan Edukasi Mengenai Gaya Hidup Sehat Terkait Kesehatan Reproduksi.
Kata Kunci: Konsumsi Kopi, Nyeri Haid, Remaja Putri

ABSTRACT

Menstrual Pain (Dysmenorrhea) Is One Of The Most Common Reproductive Health Problems Experienced By Adolescent Girls And Can Interfere With Daily Academic And Social Activities. One Of The Factors Suspected To Be Associated With The Occurrence Of Menstrual Pain Is Coffee Consumption, As Caffeine Can Increase Uterine Muscle Contractions And Trigger Pain. This Study Aimed To Determine The Relationship Between Coffee Consumption And Menstrual Pain Among 11th-Grade Students At SMAS Nurul Falah, Pekanbaru. This Research Employed An Analytical Design With A Cross-Sectional Approach. The Population Consisted Of All 11th-Grade Students At SMAS Nurul Falah Pekanbaru Totaling 32 Individuals, With 30 Students Selected As Samples Using A Total Sampling Technique. The Instruments Used Were A Coffee Consumption Questionnaire And The Numerical Rating Scale (NRS) For Menstrual Pain Assessment. Data Analysis Was Performed Using Univariate And Bivariate Tests With The Chi-Square Test. The Results Showed That Most Respondents Had A High Level Of Coffee Consumption (46.7%) And The Majority Experienced Moderate Menstrual Pain (46.7%). The Chi-Square Test Yielded A P-Value Of 0.002 (<0.05), Indicating A Significant Relationship Between Coffee Consumption And Menstrual Pain Among The Students. It Can Be Concluded That Higher Coffee Consumption Is Associated With An Increased Likelihood Of Experiencing More Severe Menstrual Pain. It Is Suggested That Adolescent Girls Reduce Coffee Intake To Minimize The Risk Of Menstrual Pain, While Schools And Health Workers Are Encouraged To Provide Education On Healthy Lifestyles Related To Reproductive Health.
Keywords: *Coffee Consumption, Menstrual Pain, Adolescent Girls*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Nyeri haid atau dismenore merupakan salah satu keluhan ginekologis yang paling sering dialami remaja putri. Kondisi ini ditandai dengan rasa nyeri di perut bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung bawah, disertai gejala sistemik seperti mual, sakit kepala, hingga gangguan aktivitas sehari-hari. Berdasarkan tingkat keparahannya, dismenore terbagi menjadi ringan, sedang, dan berat (Sari et al., 2023).

Dismenore primer terjadi akibat aktivitas berlebihan otot rahim dan peningkatan kadar prostaglandin, sedangkan dismenore sekunder berhubungan dengan adanya kelainan organ reproduksi (Shaviv, 2018).

Secara global, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 90% perempuan mengalami dismenore, dan 10–15% di antaranya dalam kategori berat. Prevalensi di negara berkembang bahkan lebih tinggi, misalnya 61–84% remaja putri di Sub Sahara Afrika mengalami nyeri haid, 75% remaja putri di Tanzania mengaku mengalaminya, dan 42% di antaranya melaporkan gangguan yang signifikan terhadap aktivitas sehari-hari (Cherenack et al., 2023). Di Indonesia, penelitian di Sumatra Barat menunjukkan bahwa 74,42% remaja putri mengalami dismenore, dengan kelompok usia 14–16 tahun menjadi yang paling rentan (Silaen, 2019). Angka ini menegaskan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang membutuhkan perhatian khusus karena berdampak langsung pada kualitas hidup, prestasi akademik, serta kesehatan mental remaja putri.

Salah satu faktor gaya hidup yang berpotensi memengaruhi kejadian dismenore adalah konsumsi kopi. Kopi merupakan minuman yang banyak dikonsumsi di seluruh dunia, termasuk Indonesia, yang tercatat sebagai salah satu produsen sekaligus konsumen kopi terbesar (Damayanti, 2023). Kandungan utama kopi adalah kafein, zat psikoaktif yang dapat memengaruhi sistem saraf pusat serta sistem kardiovaskular. Kafein diketahui memiliki efek vasokonstriksi yang dapat mengurangi aliran darah ke uterus sehingga menimbulkan iskemia, yang pada akhirnya memicu timbulnya rasa nyeri saat menstruasi (Fairus Fathiah, 2022).

Sejumlah penelitian mendukung hubungan ini. Al-Matouq (2019) melaporkan adanya korelasi positif antara konsumsi kopi ≥4 kali per minggu dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Penelitian Zeru (2020) juga menyebutkan bahwa siswi yang mengonsumsi kopi memiliki risiko lebih tinggi mengalami dismenore primer. Namun demikian, terdapat pula penelitian lain yang menunjukkan hasil berbeda, di mana konsumsi kopi tidak berhubungan signifikan dengan nyeri haid (Damayanti, 2023). Perbedaan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara konsumsi kopi dan dismenore masih kontroversial dan perlu dikaji lebih lanjut, khususnya pada kelompok remaja putri di Indonesia.

Hasil survei pendahuluan di SMAS Nurul Falah Kota Pekanbaru memperlihatkan bahwa siswi kelas XI merupakan kelompok yang paling sering melaporkan nyeri haid dibandingkan kelas X maupun XII. Banyak dari mereka yang datang ke Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dengan keluhan nyeri perut saat menstruasi. Menariknya, sebagian siswi mengaku mengonsumsi kopi dengan harapan dapat mengurangi nyeri, sementara sebagian lainnya justru mengalami peningkatan nyeri setelah mengonsumsi kopi. Fenomena ini menunjukkan adanya ketidakpastian pengalaman subjektif siswi terkait konsumsi kopi dan nyeri haid.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi kopi dengan kejadian nyeri haid pada siswi kelas XI SMAS Nurul Falah Kota Pekanbaru. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bentuk data ilmiah terkait faktor gaya hidup yang memengaruhi nyeri haid, sekaligus menjadi dasar edukasi kesehatan reproduksi bagi remaja putri. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pihak sekolah maupun tenaga kesehatan dalam menyusun program promosi kesehatan guna meningkatkan kualitas hidup siswi yang mengalami dismenore.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Desain ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara variabel independen, yaitu konsumsi kopi, dengan variabel dependen, yaitu nyeri haid (dismenore) pada siswi kelas XI SMAS Nurul Falah Kota Pekanbaru.

Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas XI yang berjumlah 32 orang. Penentuan besar sampel menggunakan rumus Lemeshow dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), proporsi 50%, dan batas kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 29,6 yang dibulatkan menjadi 30 responden. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *consecutive sampling*, yaitu seluruh subjek yang memenuhi kriteria inklusi dimasukkan hingga jumlah sampel terpenuhi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi siswi yang telah mengalami menstruasi dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi adalah responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

Data yang digunakan terdiri atas data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui kuesioner yang dibagikan kepada responden, yang mencakup dua instrumen: (1) kuesioner kebiasaan konsumsi kopi yang diadaptasi dari penelitian Fairus Fathiah (2022) dengan skala penilaian 1–56 dan dikategorikan menjadi rendah (1–23), sedang (24–32), dan tinggi (33–56); serta (2) kuesioner nyeri haid dengan *Numeric Rating Scale* (NRS) 0–10 yang dikategorikan menjadi tidak nyeri (0), ringan (1–3), sedang (4–6), dan berat (7–10). Data sekunder diperoleh dari catatan tata usaha sekolah mengenai jumlah siswi.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: penyusunan proposal dan instrumen penelitian, pengurusan izin penelitian, pembagian lembar persetujuan kepada responden, serta pengisian kuesioner oleh responden dengan pendampingan peneliti.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi masing-masing variabel, serta bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan derajat kemaknaan 5% untuk mengetahui hubungan antara konsumsi kopi dengan nyeri haid. Hasil analisis dinyatakan bermakna apabila nilai $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia (n = 30)

Usia (tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
16	10	33,3
17	11	36,7
18	9	30,0
Total	30	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun, yaitu sebanyak 11 orang (36,7%). Responden berusia 16 tahun berjumlah 10 orang (33,3%), sedangkan sisanya berusia 18 tahun sebanyak 9 orang (30,0%). Hal ini menggambarkan bahwa mayoritas responden berada pada usia pertengahan remaja (*middle adolescence*) hingga akhir remaja (*late adolescence).*

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Agama (n = 30)

Agama	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Hindu	1	3,3
Islam	26	86,7
Katolik	1	3,3
Kristen	2	6,7
Total	30	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden beragama Islam sebanyak 26 orang (86,7%). Sisanya terdiri dari responden beragama Kristen sebanyak 2 orang (6,7%), Katolik sebanyak 1 orang (3,3%), dan Hindu sebanyak 1 orang (3,3%). Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden berasal dari latar belakang budaya dan lingkungan masyarakat Kota Pekanbaru yang mayoritas beragama Islam.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Minum Kopi (n = 30)

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	7	23,3
Sedang	9	30,0
Tinggi	14	46,7
Total	30	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden memiliki kebiasaan minum kopi kategori tinggi yaitu 14 orang (46,7%). Sebanyak 9 orang responden (30,0%) berada pada kategori sedang, dan sisanya 7 orang (23,3%) berada pada kategori ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi SMAS Nurul Falah memiliki intensitas konsumsi kopi yang cukup tinggi.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Haid (n = 30)

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	2	6,7
Ringan	8	26,7

Sedang	14	46,7
Berat	6	20,0
Total	30	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri haid dengan kategori sedang sebanyak 14 orang (46,7%). Sebanyak 8 orang (26,7%) mengalami nyeri haid ringan, 6 orang (20,0%) mengalami nyeri haid berat, dan hanya 2 orang (6,7%) yang tidak mengalami nyeri haid.

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Tingkat Nyeri Haid (n = 30)

Konsumsi Kopi	Nyeri Haid				n	p-value
	Berat	Ringan	Sedang	Tidak Nyeri		
Ringan	0	4	1	2	7	
Sedang	0	4	5	0	9	
Tinggi	6	0	8	0	14	0,002
Total	6	8	14	2	30	

Responden dengan kebiasaan minum kopi kategori ringan, sebagian besar siswi mengalami nyeri haid ringan yaitu sebanyak 4 orang, diikuti oleh 1 orang yang mengalami nyeri sedang, dan 2 orang tidak mengalami nyeri sama sekali. Hal ini menunjukkan bahwa pada kelompok yang jarang mengonsumsi kopi, mayoritas siswi tidak merasakan nyeri yang berat saat menstruasi.

Pada kategori sedang, terlihat bahwa mayoritas responden mengalami nyeri haid sedang sebanyak 5 orang, sedangkan 4 orang lainnya mengalami nyeri haid ringan. Tidak ditemukan responden pada kategori ini yang mengalami nyeri berat maupun tidak nyeri. Hasil ini mengindikasikan bahwa konsumsi kopi pada tingkat sedang cenderung berkaitan dengan meningkatnya derajat nyeri dari ringan ke sedang.

Sementara itu, pada kategori konsumsi kopi tinggi, sebagian besar responden mengalami nyeri haid sedang sebanyak 8 orang, dan 6 orang lainnya mengalami nyeri haid berat. Tidak terdapat siswi pada kategori ini yang mengalami nyeri ringan ataupun tidak nyeri. Hasil ini memperlihatkan bahwa semakin tinggi tingkat konsumsi kopi, semakin besar pula kecenderungan siswi mengalami nyeri haid dengan kategori sedang hingga berat.

Berdasarkan hasil uji Chi-Square, diperoleh nilai *Pearson Chi-Square* sebesar 9,808 dengan p-value = 0,002 (<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum kopi dengan tingkat nyeri haid pada siswi SMA Negeri 5 Sumatera Barat.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi kelas XI SMAS Nurul Falah Kota Pekanbaru memiliki frekuensi konsumsi kopi yang tinggi. Sebanyak 46,7% responden berada pada kategori konsumsi tinggi, sedangkan sisanya berada pada kategori sedang (30,0%) dan ringan (23,3%). Tingginya konsumsi kopi pada remaja putri ini sejalan dengan fenomena sosial dan budaya remaja saat ini, di mana kopi tidak hanya diminum untuk mengurangi rasa kantuk, tetapi juga telah menjadi bagian dari gaya hidup modern dan aktivitas bersosialisasi (Sihombing & Oktaviani, 2022). Penelitian Riyadi dan Sari (2022) menegaskan bahwa konsumsi kopi erat kaitannya dengan pola tidur dan tuntutan akademik, terutama pada kelompok usia remaja yang menghadapi tekanan belajar, sehingga kopi kerap digunakan sebagai stimulan untuk meningkatkan konsentrasi. Hal tersebut dapat menjelaskan tingginya konsumsi kopi pada siswi kelas XI yang sedang berada pada fase akademik yang cukup padat.

Selain tingginya konsumsi kopi, penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri haid dengan kategori sedang (46,7%), disusul kategori ringan (26,7%), berat (20,0%), dan hanya sebagian kecil (6,7%) yang tidak mengalami nyeri. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ahmadi dan Ali (2021), serta Tembang, Hutapea, dan Simanjuntak (2023), yang melaporkan mayoritas wanita usia reproduktif mengalami dismenore ringan hingga sedang, meskipun sebagian kecil menghadapi nyeri berat.

Analisis bivariat dalam penelitian ini memperlihatkan adanya hubungan bermakna antara kebiasaan minum kopi dan nyeri haid, dengan nilai Pearson Chi-Square sebesar 9,808 (p = 0,002).

Responden dengan kebiasaan minum kopi tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami nyeri haid berat dibandingkan dengan responden yang konsumsi kopinya rendah. Temuan ini konsisten dengan penelitian Wolisongo (2023) yang menyebutkan bahwa kafein dalam kopi dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga memperkuat kontraksi uterus dan meningkatkan nyeri haid. Mekanisme fisiologis ini didukung oleh efek kafein sebagai vasokonstriktor, yang menurunkan suplai darah ke rahim sehingga menimbulkan kondisi iskemik. Selain itu, kafein dapat meningkatkan produksi prostaglandin, mediator utama yang bertanggung jawab terhadap kontraksi uterus dan timbulnya dismenore (Fairus Fathiah, 2022).

Penelitian ini juga sejalan dengan temuan Sihombing dan Oktaviani (2022) pada mahasiswi kedokteran, yang melaporkan bahwa konsumsi kopi setiap hari meningkatkan risiko terjadinya dismenore sedang hingga berat. Riyadi dan Sari (2022) menambahkan bahwa konsumsi kopi yang tinggi, ditambah dengan pola tidur tidak teratur, dapat memperberat gejala dismenore pada remaja putri. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa konsumsi kopi yang tinggi merupakan faktor gaya hidup yang berkontribusi terhadap derajat nyeri haid.

Asumsi peneliti bahwa nyeri haid merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh remaja putri, dengan mayoritas berada pada derajat ringan hingga sedang, namun tidak jarang pula terjadi kasus nyeri berat. Kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian dari sekolah, keluarga, maupun tenaga kesehatan untuk membantu remaja mengatasi Nyeri Haid, baik melalui edukasi, perubahan gaya hidup sehat, maupun strategi manajemen nyeri yang tepat.

Implikasi dari temuan ini adalah perlunya edukasi kepada remaja putri, khususnya siswi SMA, mengenai dampak konsumsi kopi terhadap kesehatan reproduksi. Kopi memang dapat memberikan manfaat sementara sebagai stimulan, tetapi konsumsi berlebihan, terutama menjelang dan saat menstruasi, dapat memperparah nyeri haid yang dialami. Pihak sekolah dan tenaga kesehatan diharapkan dapat melakukan promosi kesehatan mengenai pola konsumsi kopi yang sehat, manajemen nyeri haid non-farmakologis, serta pentingnya pola hidup sehat seperti tidur yang cukup, olahraga teratur, dan pola makan seimbang.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan nyeri haid pada remaja putri. Tingginya angka konsumsi kopi di kalangan remaja tidak hanya mencerminkan tren sosial-budaya, tetapi juga perlu menjadi perhatian dari sisi kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, intervensi berbasis edukasi sangat penting untuk mencegah dampak jangka panjang terhadap kualitas hidup dan prestasi akademik remaja putri.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi kopi pada siswi kelas XI SMAS Nurul Falah tergolong cukup tinggi, dengan hampir setengah responden berada pada kategori konsumsi tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kopi telah menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari siswi, baik karena kebutuhan akademik, pola tidur, maupun pengaruh sosial. Di sisi lain, mayoritas responden mengalami nyeri haid dengan kategori sedang, meskipun terdapat pula yang mengalami nyeri ringan maupun berat. Temuan ini menegaskan bahwa dismenore merupakan masalah umum yang dialami remaja putri dan berpotensi mengganggu aktivitas belajar serta kehidupan sehari-hari. Analisis bivariat memperlihatkan adanya hubungan bermakna antara kebiasaan minum kopi dengan tingkat nyeri haid, di mana responden dengan konsumsi kopi tinggi lebih cenderung mengalami nyeri haid sedang hingga berat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan minum kopi yang tinggi merupakan faktor gaya hidup yang berhubungan dengan peningkatan derajat nyeri haid, sehingga pola konsumsi kopi perlu mendapat perhatian dalam upaya menjaga kesehatan reproduksi remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, M., & Ali, S. (2021). Association Between Caffeine Intake And Dysmenorrhoea. South Eastern European Journal of Public Health. https://www.seejph.com/index.php/seejph/article/download/5743/3808/8752

Cherenack, E. M., Wilson, M. L., Richmond, C. M., Mmbaga, B. T., & Mchome, Z. (2023). Dysmenorrhea and associated factors among Tanzanian adolescents. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology, 36*(2), 166–172. https://doi.org/10.1016/j.jpag.2022.10.005

Damayanti, R. (2023). *Tren Konsumsi Kopi di Indonesia Tahun 2023*. Badan Pusat Statistik. https://www.bps.go.id

Fairus Fathiah, N. (2022) "Hubungan antara Kebiasaan Minum Kopi dengan Kejadian Dismenore Primer Mahasiswi Pre-klinik Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta."

Proverawati, A. (2012). *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Riyadi, A., & Sari, N. (2022). The Relationship between Chronotype and Consumption Habits of Coffee to Dysmenorrhea Pain in Adolescent. *Proceedings of the International Conference on Health*. SCITEPRESS. https://www.scitepress.org/Papers/2022/116425/116425.pdf

Sari, D. A., Noviana, R., & Yuliani, D. R. (2023). Prevalence of dysmenorrhea among adolescents: A systematic review. *International Journal of Reproductive Medicine, 2023*. https://doi.org/10.1155/2023/9984506

Shaviv, E. (2018). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology and Treatment. *Journal of Women's Health Care, 7*(1), 1–6.

Sihombing, V., & Oktaviani, D. (2022). Hubungan Konsumsi Kopi Terhadap Dismenore pada Mahasiswi Kedokteran UPN Veteran Jakarta. *Prosiding Sensorik Conference, UPN Veteran Jakarta*. https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sensorik/article/download/2453/1828

Silaen, M. (2019). Gambaran kejadian dismenore pada remaja putri di Sumatra Barat. *Jurnal Kesehatan Andalas, 8*(3), 45–52.

Tembang, F., Hutapea, S., & Simanjuntak, R. (2023). Caffeine and Junk Food Consumption Affect the Level of Dysmenorrhea Pain in Midwifery Students. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/376959446_Caffeine_And_Junk_Food_Consumption_Affect_The_Level_Of_Dysmenorrhea_Pain_In_Midwifery_Students

Wolisongo, H. (2023). Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Dismenore: Sebuah Tinjauan Literatur. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/382503115_Hubungan_Konsumsi_Kopi_Dengan_Kejadian_Dismenore_Sebuah_Tinjauan_Literatur

Zeru, A. B. (2020). Coffee consumption and its association with primary dysmenorrhea among female students. *Ethiopian Journal of Reproductive Health, 12*(4), 45–53.

Al-Matouq, S. (2019). Caffeine consumption and menstrual disorders among women of reproductive age. *Journal of Obstetrics and Gynecology Research, 45*(6), 1235–1242. https://doi.org/10.1111/jog.13964