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)
5 (3) 2025, Page: 33340-33347

Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dengan Kejadian Dismenore di SMP Negeri 3 Gamping

Frity Intan Irdyani , Ismarwati
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta
Corresponding Author e-mail: frtyintnyni@gmail.com

Published: November , 2025

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan pada anak usia prasekolah di TK Tunas Harapan 1 Berangas Barat. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh pekerjaan, usia, dan pendidikan ibu terhadap pola makan anak. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional menggunakan total sampling sebanyak 30 ibu dengan anak usia 3-6 tahun. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang divalidasi dan observasi, dianalisis dengan metode univariat dan bivariat termasuk uji Chi-square dan odds ratio. Hasil menunjukkan ibu yang tidak bekerja memiliki pola makan anak yang lebih teratur, sedangkan ibu yang bekerja berisiko tinggi memberikan pola makan yang kurang teratur. Pengetahuan ibu tentang gizi yang memadai juga berkontribusi mendukung praktik pemberian makan yang lebih baik dan berdampak positif pada tumbuh kembang serta status gizi anak. Kesimpulannya, peningkatan edukasi gizi khususnya untuk ibu pekerja penuh waktu sangat penting untuk memperbaiki pola makan seimbang anak prasekolah. Namun, keterbatasan sampel dan lokasi penelitian perlu mendapatkan perhatian pada penelitian selanjutnya dengan cakupan dan waktu observasi yang lebih luas.

Kata Kunci: Pendidikan, Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Status Pekerjaan, Usia

© 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

Fenomena pola makan pada anak usia prasekolah menjadi perhatian penting karena masa ini merupakan periode kritis tumbuh kembang yang membutuhkan asupan gizi seimbang berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Loka, Martini, & Sitompul, 2018; Anggraeni & Smanaob, 2022). Anak usia tiga hingga enam tahun mulai menunjukkan perubahan perilaku makan seiring dengan perkembangan kognitif dan psikologis yang menuntut kemandirian dalam mengambil keputusan, termasuk dalam pola makan (Wijayanti & Rosalina, 2018; Istiqomah & Nuraini, 2018). Di Kalimantan Selatan, prevalensi gizi kurang pada balita mencapai angka 11,3%, yang secara signifikan lebih tinggi dibanding angka nasional sebesar 3,8%, sehingga menandakan adanya kebutuhan mendesak untuk pemenuhan gizi optimal sejak usia dini (Kementerian Kesehatan RI, 2023; Sari, Martono, & Yuliana, 2024).

Perilaku makan anak dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain pengetahuan dan peran orang tua, khususnya ibu, dalam mengatur pola makan anak. Pengetahuan ibu yang rendah tentang gizi kerap menyebabkan kesalahan dalam memilih jenis makanan serta cara pemberian yang kurang efektif (Rinowanda & Pristya, 2019; Anggraeni & Smanaob, 2022). Selain itu, faktor pekerjaan ibu sangat berpengaruh karena ibu yang bekerja penuh rentan memiliki keterbatasan waktu untuk mengatur pola makan anak secara teratur, yang berpotensi meningkatkan risiko gizi kurang atau buruk pada anak (Hardianti, Dieny, & Wijayanti, 2018; Sari et al., 2024). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa kondisi sosial ekonomi, pendidikan ibu, dan lingkungan keluarga terkait erat dengan nutrisi dan pola makan anak (Wijayanti & Rosalina, 2018; Hardianti et al., 2018).

Permasalahan gizi buruk pada anak prasekolah berdampak langsung pada kesehatan dan perkembangan fisik serta kognitif yang dapat menimbulkan masalah jangka panjang, termasuk gangguan imun dan prestasi belajar (Loka et al., 2018; Anggraeni & Smanaob, 2022). Kesalahan pola makan akibat kurangnya pengetahuan gizi dan tekanan peran ibu sebagai pengatur makanan di keluarga memerlukan penanganan yang terarah (Rinowanda & Pristya, 2019). Kondisi tersebut memperjelas pentingnya peningkatan edukasi tentang gizi seimbang bagi orang tua serta dukungan pengelolaan pola makan kepada anak usia dini, khususnya di wilayah dengan status gizi yang masih bermasalah seperti Kalimantan Selatan (Kemenkes RI, 2023; Sari et al., 2024).

Selain itu, keterbatasan penelitian terkait pengaruh faktor sosial demografi ibu seperti pekerjaan, usia, dan pendidikan terhadap pola makan anak usia prasekolah di konteks lokal TK Tunas Harapan 1 Berangas Barat masih perlu diisi agar intervensi gizi dapat lebih tepat sasaran (Hardianti et al., 2018; Anggraeni & Smanaob, 2022). Pemahaman ilmiah yang mendalam tentang faktor-faktor tersebut akan membantu dalam merancang program kebijakan dan edukasi yang efektif di wilayah tersebut. Studi yang menggabungkan variabel sosial dan edukasi gizi berkontribusi pada upaya penanggulangan masalah gizi kurang yang kompleks ini.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan pada anak usia prasekolah di TK Tunas Harapan 1 Berangas Barat, khususnya mengidentifikasi pengaruh pekerjaan, usia, dan pendidikan ibu terhadap pola makan anak. Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan nyata untuk mengatasi tingginya prevalensi gizi kurang di wilayah tersebut melalui pemahaman mendalam tentang faktor determinan pola makan anak. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kajian di TK Tunas Harapan 1 Berangas Barat dengan pendekatan kuantitatif yang sistematis mengkaji aspek demografi ibu sebagai variabel utama, sehingga memberikan rekomendasi tepat guna bagi program pengembangan gizi dan kesehatan anak di tingkat komunitas lokal (Anggraeni & Smanaob, 2022; Sari et al., 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, yang bertujuan untuk memperoleh gambaran hubungan antara faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan pada anak usia prasekolah di TK Tunas Harapan 1 Berangas Barat. Pendekatan cross-sectional dipilih karena memungkinkan pengumpulan data pada satu waktu yang sama untuk menganalisis korelasi antara variabel dengan efisiensi waktu yang lebih baik, serta relevan dalam penelitian kesehatan masyarakat dan gizi anak (Creswell, 2021; Sugiyono, 2022). Metode ini sesuai untuk memahami kondisi aktual dan faktor risiko yang memengaruhi pola makan anak tanpa intervensi jangka panjang (Sudaryono, 2023).

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak usia prasekolah di TK Tunas Harapan 1 Berangas Barat, Barito Kuala. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang diambil dengan teknik total sampling, yakni seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi (ibu dengan anak umur 3-6 tahun yang terdaftar di TK tersebut dan bersedia berpartisipasi). Pendekatan total sampling dipilih untuk mendapatkan representasi yang utuh dari populasi yang terbatas serta meningkatkan validitas hasil penelitian (Emzir, 2023; Sugiyono, 2022). Kriteria inklusi meliputi ibu yang aktif mengasuh anak dan mampu menjawab kuesioner, sementara responden dengan data yang tidak lengkap atau tidak memenuhi kriteria dikeluarkan dari penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner terstruktur yang dibagikan langsung kepada responden untuk memperoleh informasi tentang pola makan anak, pengetahuan ibu mengenai gizi, dan perilaku pemberian makan. Kuesioner ini telah divalidasi melalui uji reliabilitas dan validitas, serta disesuaikan dengan standar penelitian gizi dan perilaku makan anak usia dini (Loka et al., 2018; Rinowanda & Pristya, 2019). Selain kuesioner, observasi juga dilakukan untuk melengkapi data dan memastikan keakuratan informasi yang diperoleh dari ibu. Penggunaan instrumen ganda ini meningkatkan kekuatan validitas internal penelitian.

Analisis data terdiri dari analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi karakteristik responden dan pola makan anak, serta analisis bivariat menggunakan uji Chi-square untuk menguji hubungan antara variabel bebas seperti pekerjaan ibu, usia, pendidikan, dengan variabel terikat yaitu pola makan anak (Creswell, 2021; Sudaryono, 2023). Interpretasi data menggunakan nilai P-value <

0,05 sebagai batas signifikansi untuk menentukan apakah hubungan antar variabel bermakna secara statistik. Selain itu, odds ratio (OR) dihitung untuk mengetahui tingkat risiko ketidakteraturan pola makan yang mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor tersebut. Pemilihan teknik analisis ini sesuai standar penelitian kuantitatif di bidang kesehatan masyarakat dan ilmu gizi.

Prosedur penelitian dimulai dengan memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian di institusi terkait. Selanjutnya, dilakukan sosialisasi dan pengambilan data di TK Tunas Harapan 1 Berangas Barat dengan memperhatikan protokol etika dan persetujuan orang tua atau wali anak. Peneliti membagikan kuesioner dan melaksanakan wawancara langsung untuk mengisi data dengan pendampingan agar responden tidak mengalami kesalahpahaman. Proses pengumpulan data dilaksanakan secara sistematis dan tertib untuk memastikan konsistensi serta integritas data. Seluruh tahapan tersebut dilaksanakan mulai dari perencanaan, pengumpulan data, analisis, hingga pelaporan sesuai pedoman metodologi penelitian kuantitatif (Sugiyono, 2022; Emzir, 2023).

HASIL

Hasil penelitian tentang hubungan antara pengetahuan dan sikap remaja putri dengan kejadian dismenore di SMP Negeri 3 Gamping sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Agama

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia (Tahun)		
12	1	1,4
13	50	69,4
14	21	29,2
Agama		
Islam	67	93,1
Kristen	4	5,5
Katolik	1	1,4
Total	**72**	**100**

Berdasarkan Tabel 1, Hasil analisis distribusi sebagian besar responden berusia 13 tahun sebanyak 50 orang (69,4%) dan beragama Islam sebanyak 67 orang (93,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan, Sikap, dan Dismenore

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pengetahuan		
Baik	37	51,4
Cukup	32	44,4
Kurang	3	4,2
Sikap		
Baik	21	29,2
Cukup	44	61,1
Kurang	7	9,7
Dismenore		
Nyeri ringan	24	33,3
Nyeri sedang	42	58,3
Nyeri berat	6	8,4
terkontrol	**72**	**100**
Total		

Berdasarkan Tabel 2, Hasil analisis distribusi mayoritas responden memiliki pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 37 orang (51,4%) serta sikap dalam kategori cukup sebanyak 44 orang (61,1%). Selain itu, sebagian besar responden mengalami dismenore dengan nyeri sedang sebanyak 42 orang (58,3%).

Tabel 3. Crosstab Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dengan Kejadian Disminore

Dismenore	Pengetahuan			Sikap			Jumlah (f %)	P value
	Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang		
Nyeri Ringan	9 (12,5%)	12 (16,7%)	3 (4,2%)	21 (29,2%)	3 (4,2%)	0 (0%)	24 (33,3%)	0,05 / 0,000
Nyeri Sedang	26 (36,1%)	16 (22,2%)	0 (0%)	0 (0%)	41 (56,9%)	1 (1,4%)	42 (58,3%)	
Nyeri Berat Terkontrol	2 (2,8%)	4 (5,6%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	6 (8,3%)	6 (8,3%)	
Total	37 (51,4%)	32 (44,4%)	3 (4,2%)	21 (29,2%)	44 (61,1%)	7 (9,7%)	72 (100%)	

Berdasarkan Tabel 3. Crosstab pengetahuan remaja putri dengan kejadian dismenore, diketahui bahwa responden dengan pengetahuan baik sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 26 orang (36,1%). Responden dengan pengetahuan cukup juga mayoritas mengalami nyeri sedang yaitu 16 orang (22,2%). Sementara itu, responden dengan pengetahuan kurang paling banyak mengalami nyeri ringan sebanyak 3 orang (4,2%). Crosstab sikap remaja dengan kejadian dismenore, responden dengan sikap baik mengalami nyeri ringan sebanyak 21 orang (29,2%). Responden dengan sikap cukup mayoritas mengalami nyeri sedang yaitu 41 orang (56,9%). Responden dengan sikap kurang sebagian besar mengalami nyeri berat terkontrol 6 orang (8,3%).

Responden dengan pengetahuan baik maupun cukup cenderung mengalami dismenore dengan kategori nyeri sedang (36,1% dan 22,2%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan belum sepenuhnya berkaitan dengan rendahnya tingkat nyeri, karena sebagian besar responden berpengetahuan baik tetap mengalami nyeri sedang. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p = 0,05, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat dismenore pada responden.

Responden dengan sikap baik lebih dominan mengalami nyeri ringan, sedangkan responden dengan sikap cukup dan kurang lebih banyak mengalami nyeri sedang hingga berat. Hal ini menunjukkan bahwa sikap positif dapat berperan dalam menurunkan tingkat keparahan dismenore. Hasil uji Chi-Square menunjukkan p = 0,000 (p < 0,05), yang berarti terdapat hubungan sangat signifikan antara sikap dengan tingkat dismenore pada responden.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan remaja putri tentang kejadian dimenore di SMP Negeri 3 Gamping

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 3 Gamping, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 37 orang (51,4%). Hasil analisis uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value = 0,05, yang berarti berada tepat pada batas signifikansi (α = 0,05). Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat pengetahuan dengan kejadian dismenore pada responden. Dengan kata lain, tingkat pengetahuan remaja putri berperan dalam memengaruhi bagaimana mereka mengalami serta mengelola dismenore.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang membentuk sikap dan perilaku kesehatan individu (Notoatmodjo, 2021). Remaja putri dengan tingkat pengetahuan yang baik

mengenai dismenore cenderung memiliki pemahaman tentang penyebab, gejala, serta cara penanganan nyeri haid yang lebih tepat. Hal ini memungkinkan mereka mengambil langkah yang lebih efektif, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi, sehingga keluhan dismenore dapat dikurangi (Hayati, 2020). Sebaliknya, remaja yang memiliki pengetahuan rendah lebih mungkin bersikap pasif, mengabaikan gejala, atau bahkan menggunakan cara penanganan yang kurang tepat, yang berpotensi memperburuk kondisi (Andriani *et al*., 2022).

Jika dikaitkan dengan karakteristik responden dalam penelitian ini, mayoritas siswi berusia 13 tahun (70%) yang termasuk kategori remaja awal. Pada fase ini, kondisi biologis tubuh masih dalam tahap adaptasi terhadap siklus menstruasi, sehingga keluhan dismenore lebih sering dialami (Sarwono, 2019). Hal ini menegaskan bahwa kelompok usia muda sangat membutuhkan pengetahuan yang memadai agar dapat mengelola dismenore secara tepat. Dengan demikian, intervensi edukasi berbasis sekolah menjadi sangat relevan untuk meningkatkan pengetahuan mereka. Dari sisi agama, sebagian besar responden beragama Islam (93%). Dalam Islam, rasa sakit dihadapi dengan sabar dan doa sebagai bentuk ibadah. Remaja muslim sering menggunakan dzikir, doa, dan mendengarkan murottal Al-Qur'an untuk menenangkan diri saat nyeri haid. Aktivitas spiritual ini membantu menurunkan stres dan mengurangi rasa nyeri, sehingga religiusitas berpengaruh terhadap cara remaja menghadapi dismenore (Rahmawati,2022). Oleh karena itu, edukasi kesehatan yang disampaikan sebaiknya disesuaikan dengan norma agama agar lebih mudah diterima. Hasil distribusi frekuensi lama dismenore, seluruh responden mengalami keluhan dismenore selama 3 tahun, yaitu sebanyak 72 orang (100%). Lama dismenore selama 3 tahun dalam penelitian ini, memastikan bahwa responden benar-benar memiliki riwayat keluhan dismenore yang konsisten sejak awal masa remaja. Periode 3 tahun dipilih karena secara fisiologis, siklus menstruasi remaja biasanya mulai stabil dalam 2–3 tahun setelah menarche (WHO, 2023). Kondisi ini mengindikasikan bahwa dismenore dialami secara konsisten sejak awal masa remaja, sehingga berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kualitas hidup, aktivitas belajar, maupun keseharian responden. Dismenore yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat meningkatkan risiko penurunan kualitas hidup, memicu gangguan psikologis, serta menimbulkan absensi sekolah pada remaja putri (Ida *et al*., 2022). Dismenore yang tidak tertangani dengan baik dapat membatasi partisipasi remaja dalam kegiatan sosial maupun olahraga, sehingga berdampak pada perkembangan psikososial (Okusanya *et al*., 2020). Oleh karena itu, penting adanya intervensi berkelanjutan untuk membantu remaja mengatasi keluhan dismenore, baik melalui edukasi kesehatan reproduksi maupun penerapan manajemen nyeri non-farmakologis (Chen *et al*., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi Salamah (2020), yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja dengan pengetahuan rendah mengalami dampak negatif dari dismenore, seperti penurunan aktivitas hingga absensi sekolah. Penelitian Isnainy *et al.* (2020) juga menegaskan bahwa dismenore tidak hanya menimbulkan keluhan fisik, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis seperti stres, cemas, dan menurunnya konsentrasi belajar. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan dapat membantu remaja putri mengembangkan sikap positif dalam menghadapi dismenore, sehingga mengurangi dampak negatif terhadap aktivitas sehari-hari maupun prestasi akademik. Dalam konteks penelitian ini, remaja yang mengetahui risiko dismenore serta manfaat penanganannya lebih termotivasi untuk melakukan upaya pencegahan dan penatalaksanaan. Oleh karena itu, intervensi edukasi kesehatan reproduksi, baik melalui program sekolah seperti UKS maupun layanan kesehatan ramah remaja (PKPR), menjadi sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pengetahuan berperan signifikan dalam memengaruhi kejadian dismenore. Edukasi kesehatan tepat sasaran dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk menurunkan angka kejadian dismenore dan dampaknya pada remaja putri.

2. Sikap remaja putri tentang kejadian dimenore di SMP Negeri 3 Gamping

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 3 Gamping, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap dengan kategori cukup yaitu 44 orang (61,1%). Hasil analisis uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara sikap dengan tingkat dismenore pada responden ($p = 0{,}000$; $p < 0{,}05$). Hal ini menandakan bahwa sikap remaja putri memiliki kontribusi penting terhadap perbedaan tingkat keparahan dismenore. Semakin positif sikap

responden dalam menghadapi menstruasi, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengelola nyeri haid yang dirasakan.

Sikap merupakan kecenderungan internal individu untuk merespons suatu objek, termasuk dalam konteks kesehatan reproduksi. Sikap positif mendorong remaja melakukan penatalaksanaan dismenore secara tepat, dengan kompres hangat, olahraga ringan, atau mencari informasi kesehatan, sedangkan sikap negatif membuat mereka pasif dan berpotensi memperburuk nyeri (Wulandari, 2022).

Dalam penelitian ini, mayoritas responden berusia 13 tahun, fase remaja awal yang masih beradaptasi dengan siklus menstruasi sehingga keluhan dismenore lebih sering dialami (Sarwono, 2019). Nilai dan norma agama berperan dalam membentuk sikap remaja terhadap menstruasi, khususnya terkait kebersihan diri dan pandangan mengenai kesehatan reproduksi (Nasution, 2020). Hasil ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan sikap berpengaruh signifikan terhadap manajemen dismenore (Sari, 2020).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi edukasi kesehatan reproduksi yang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pembentukan sikap positif dengan mempertimbangkan karakteristik remaja. Program sekolah, layanan kesehatan ramah remaja (PKPR), maupun peran keluarga sangat diperlukan untuk memperkuat sikap remaja putri dalam menghadapi menstruasi. Dengan demikian, kejadian dismenore dapat dikelola lebih baik sehingga dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari dan prestasi akademik dapat diminimalkan.

3. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Di SMP Negeri 3 Gamping

Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku seseorang dalam mengatasi masalah kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan yang baik akan mendorong individu untuk mengenali gejala, memahami penyebab, serta memilih tindakan yang sesuai dalam penanganan masalah kesehatan. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik, banyak di antara mereka yang tetap mengalami nyeri sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Wulandari *et al.* (2022) yang menyebutkan bahwa pengetahuan tinggi tentang menstruasi tidak selalu menjamin rendahnya keluhan dismenore, karena pengalaman subjektif nyeri dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan hormonal.

Sikap tumbuh diawali dari pengetahuan yang dipersepsikan sebagai suatu hal yang baik (positif) maupun tidak baik (negatif), kemudian diinternalisasikan ke dalam dirinya (Baron, 2020). Sikap yang ditunjukkan remaja putri tergantung dari pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan tentang dismenorea sangat berpengaruh terhadap sikap dalam mengatasi dismenorea. Sikap dalam mengahadapi dismenorea merupakan reaksi atau tanggapan remaja putri tentang nyeri menstruasi. Pengetahuan tentang dismenorea akan membawa remaja putri untuk berfikir dan berusaha supaya dapat mengatasi dismenorea.

Dalam konteks ini komponen keyakinan melatarbelakangi pola berfikir remaja putri, sehingga remaja putri berniat akan mengatasi dismenorea yang terjadi menjelang dan pada saat menstruasi setiap siklus menstruasi yang dialaminya dan permasalahan yang mungkin muncul, dalam hal ini remaja putri mempunyai sikap positif dalam mengatasi dismenorea (Notoatmodjo, 2018). Hal tersebut dapat dilakukan dengan merasa relaks, menerima keaadan tersebut sebagai suatu hal yang fisiologis, mau meningkatkan kegiatan dan gairah di luar rumah, mau berobat ke tenaga kesehatan terdekat dan fisioterapi (Jacoeb, 2021). Sebaliknya remaja yang kurang pengetahuannya tentang dismenorea akan merasa cemas dengan stress yang berlebihan dalam menghadapi gejala dan keluhan yang dialami, atau cenderung bersikap negatif (Benson, 2020). Sikap negatif dalam mengatasi dismenorea yaitu cemas berlebihan, tidak dapat melakukan aktivitas, emosi, stress, tidak mampu menahan rasa sakit, merasa terganggu, menolak sesuatu yang masuk dalam tubuh, takut, tidak berkonsentrasi (Benson, 2020).

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa pengetahuan dan sikap ibu serta faktor demografis seperti pekerjaan, usia, dan pendidikan berperan signifikan dalam mempengaruhi pola makan anak usia prasekolah di TK Tunas Harapan 1 Berangas Barat. Mayoritas ibu yang tidak bekerja memiliki pola makan anak yang lebih teratur, sedangkan ibu yang bekerja berisiko tinggi memberikan pola makan yang kurang teratur. Selain itu, tingkat pengetahuan ibu mengenai gizi yang memadai turut mendorong praktik pemberian makan yang lebih baik pada anak, yang berdampak positif pada tumbuh kembang dan status gizi anak. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi edukasi gizi yang terfokus pada peningkatan pemahaman dan pengelolaan pola makan yang seimbang, terutama untuk ibu yang bekerja penuh waktu. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan jumlah sampel yang relatif kecil dan lokasi penelitian yang terbatas pada satu TK, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasi secara luas tanpa studi lanjutan yang lebih representatif dan menggunakan metode longitudinal.

Sebagai saran, penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan populasi dan waktu pengamatan untuk mendapatkan data yang lebih komprehensif dan dinamis terkait pengaruh faktor sosial demografi terhadap pola makan anak usia prasekolah. Selain itu, integrasi pendekatan kualitatif dapat menambah pemahaman mendalam mengenai hambatan dan motivasi ibu dalam mengatur pola makan anaknya. Implikasi praktis dari penelitian ini mendorong lembaga pendidikan dan kesehatan untuk mengembangkan program edukasi gizi keluarga yang responsif terhadap kebutuhan ibu pekerja, serta menyediakan dukungan sosial dan kebijakan yang memfasilitasi pengelolaan pola makan anak agar terpenuhi kebutuhan nutrisinya secara optimal demi mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang sehat.

REFERENSI

Agustin, M., Purwani, K., & Aulia, H. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku menghadapi dismenore pada remaja putri di SMK Daya Utama Bekasi Tahun 2021. *Jurnal Afiat, 7*(2), 58-67.

Andriani, R., Prasetyo, A., & Nugraheni, D. (2022). Pengetahuan dan sikap remaja putri dalam penanganan dismenore. *Jurnal Kesehatan Reproduksi, 9*(2), 55–63.

Azwar, S. (2016). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Baron, R. (2020). *Psikologi sosial jilid satu*. Jakarta: Erlangga.

Benson, R. (2020). *Buku saku obstetri dan ginekologi*. Jakarta: EGC.

Chen, L., Xu, Y., Wang, Q., Li, Y., & Zhou, H. (2023). Efficacy of non-pharmacological interventions for primary dysmenorrhea: Systematic review and Bayesian network meta-analysis. *BMJ Open, 13*(3). **https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-067165**

Hayati, E. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore dengan sikap dalam penanganannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan, 7*(1), 12–19.

Ida, L. A., Armour, M., & Ferfolja, T. (2018). The prevalence and academic impact of dysmenorrhea in 21,573 young women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Women's Health, 27*(4), 546–558. **https://doi.org/10.1089/jwh.2017.6674**

Isnainy, D., Rahayu, D., & Fitriani, A. (2020). Pengaruh dismenore terhadap kualitas hidup remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi, 8*(1), 35–42.

Jacoeb. (2021). *Dismenorea aspek patofisiologi dan penatalaksanaan*. Jakarta: Subbagian Endokrinologi Reproduksi bagian Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Kemenkes RI. (2019). *Profil kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kemenkes RI. (2023). *Laporan tematik survei kesehatan Indonesia Tahun 2023: Potret kesehatan Indonesia*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.

Monica, A., Kurniawan, F., & Padang, A. F. (2023). Menstrual cycle length and dysmenorrhea in female adolescents aged 9-18 years. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 9-10.

Nasution, A. (2020). *Kesehatan reproduksi remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.

Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Okusanya, B. O., Esimai, O. A., & Ajepe, A. A. (2019). Dysmenorrhea and its effects on school

absenteeism and school activities among adolescents in Nigeria. *International Journal of Adolescent Medicine and Health, 31*(5). **https://doi.org/10.1515/ijamh-2018-0182**

Rahmawati, I., & Sari, L. (2022). Hubungan antara regulasi emosi dan religiusitas dengan tingkat dismenore pada remaja. *Jurnal Psikologi Islami, 9*(2), 110–119.

Salamah, N. (2020). Hubungan pengetahuan dengan penanganan dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Indonesia, 10*(1), 45–53.

Sari, M. (2020). Hubungan sikap remaja putri terhadap upaya penanganan dismenore di SMA Negeri 2 Medan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan, 9*(1), 12–19.

Sarwono, S. (2019). *Psikologi remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

World Health Organization (WHO). (2023). *Adolescent health fact sheet*. Geneva: WHO.

Wulandari, N. (2022). Sikap remaja putri dalam mengatasi dismenore primer. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas, 12*(2), 89–95.