

Hubungan Konsumsi Kafein dengan Kejadian *Disminore Primer* pada Remaja Putri di Tlogomas Rt 5 Rw 6

Roslina Kaka¹, Rosyidah Alfitri²

Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut teknologi Sains dan Kesehatan Rs dr Soepraen, Indonesia

roslinasaekoko@gmail.com¹

Kata Kunci:

Konsumsi Kafein,
Disminore Primer,
Remaja Putri

Abstrak

Disminore primer merupakan salah satu gangguan menstruasi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Konsumsi kafein diduga menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer karena efeknya terhadap sistem saraf dan pembuluh darah. Namun, hasil penelitian mengenai hubungan keduanya masih menunjukkan perbedaan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan konsumsi kafein dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di Tlogomas RT 5 RW 6. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 46 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data konsumsi kafein dan kejadian dismenore primer diperoleh melalui kuesioner. Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Sebagian besar responden berusia 15 tahun (47,8%) dan mengalami menarche pada usia 12–14 tahun (93,5%). Mayoritas responden mengalami dismenore primer tingkat sedang (47,8%). Rata-rata konsumsi kafein responden sebesar $49,27 \pm 91,11$ mg/hari dengan rentang 0,95–576,52 mg/hari. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = 0,05$ dan $p = 0,668$ ($p > 0,05$), yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein dengan kejadian dismenore primer. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di Tlogomas RT 5 RW 6. Faktor lain di luar konsumsi kafein diduga lebih berperan dalam terjadinya dismenore primer.

Keyword:

Caffeine Consumption,
Primary Dysmenorrhea,
Adolescent Girls

Abstract

Primary dysmenorrhea is one of the most common menstrual disorders experienced by adolescent girls and may interfere with daily activities. Caffeine consumption is suspected to be one of the factors associated with the occurrence of primary dysmenorrhea due to its effects on the nervous system and blood vessels. However, previous studies regarding this relationship have shown inconsistent results. To determine the relationship between caffeine consumption and the incidence of primary dysmenorrhea among adolescent girls in Tlogomas RT 5 RW 6. This study used an analytical observational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 46 adolescent girls selected using simple random sampling. Data on caffeine consumption and the incidence of primary dysmenorrhea were collected through questionnaires. Data analysis was performed using the Spearman Rank test with a significance level of $p < 0.05$. Most respondents were 15 years old (47.8%) and experienced menarche at the age of 12–14 years (93.5%). The majority of respondents experienced moderate primary dysmenorrhea (47.8%). The average caffeine consumption of respondents was 49.27 ± 91.11 mg/day, ranging from 0.95 to 576.52 mg/day. The Spearman Rank test showed a correlation coefficient of $r = 0.05$ and $p = 0.668$ ($p > 0.05$), indicating no significant relationship between caffeine consumption and the incidence of primary dysmenorrhea. **Conclusion:** There was no significant relationship between caffeine consumption and the incidence of primary dysmenorrhea among adolescent girls in Tlogomas RT 5 RW 6. Other factors beyond caffeine consumption are suspected to play a greater role in the occurrence of primary dysmenorrhea.

Information Production:

© 2026 by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA)



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan reproduksi (Djama, 2017). Pada remaja putri, salah satu tanda kematangan sistem reproduksi adalah terjadinya menstruasi (Febrina, 2020). Meskipun menstruasi merupakan proses fisiologis yang normal, banyak remaja putri mengalami berbagai keluhan selama menstruasi, salah satunya adalah dismenore (Munir et al., 2024). Disminore merupakan nyeri yang terjadi sebelum atau selama menstruasi dan menjadi salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri (Saputra et al., 2021).

Dismenore dibedakan menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang terjadi tanpa adanya kelainan patologi pada organ reproduksi, sedangkan dismenore sekunder disebabkan oleh gangguan atau penyakit tertentu pada sistem reproduksi. Dismenore primer merupakan jenis yang paling banyak ditemukan pada remaja dan wanita usia muda. Kondisi ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan, mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan konsentrasi belajar, serta berdampak pada kualitas hidup remaja putri (Munir et al., 2024).

Menurut data World Health Organization (WHO), prevalensi dismenore di dunia berkisar antara 50–90% pada wanita usia reproduktif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja putri mengalami nyeri menstruasi dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Di Indonesia, prevalensi dismenore dilaporkan mencapai sekitar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa dismenore masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius, khususnya pada kelompok remaja putri (Wahyuni & Zulfahmi, 2021).

Secara fisiologis, dismenore primer terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin dalam endometrium selama menstruasi. Kadar prostaglandin yang berlebihan menyebabkan kontraksi uterus menjadi lebih kuat dan berlangsung lebih lama sehingga menimbulkan vasokonstriksi pembuluh darah uterin. Kondisi ini mengakibatkan berkurangnya suplai oksigen ke jaringan rahim dan memicu timbulnya nyeri pada perut bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung bawah maupun paha (Farisah, 2022).

Selain faktor fisiologis, terdapat berbagai faktor yang diduga berhubungan dengan kejadian dismenore primer, seperti usia menarche, status gizi, aktivitas fisik, stres, riwayat keluarga, pola tidur, serta kebiasaan konsumsi makanan dan minuman tertentu (Salsabilla, 2022). Salah satu faktor yang banyak diteliti adalah konsumsi kafein. Kafein merupakan zat stimulan yang banyak ditemukan pada kopi, teh, cokelat, minuman bersoda, dan minuman energi yang saat ini semakin populer di kalangan remaja (Rizki Awalia Putri & Witri Suwanto, 2024).

Kafein diketahui memiliki efek farmakologis terhadap sistem saraf pusat dan sistem kardiovaskular. Konsumsi kafein dalam jumlah tinggi dapat menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah serta meningkatkan ketegangan otot, sehingga diduga dapat memperburuk kontraksi uterus dan meningkatkan intensitas nyeri menstruasi. Selain itu, konsumsi kafein yang berlebihan juga dapat memengaruhi kualitas tidur dan meningkatkan kecemasan yang secara tidak langsung dapat memperparah keluhan dismenore yang dialami remaja putri (Kumar, Sunil; Lochab, A.; Mishra, 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi kafein dengan kejadian dismenore primer. Remaja putri yang sering mengonsumsi minuman berkafein dilaporkan memiliki risiko lebih tinggi mengalami nyeri menstruasi dibandingkan dengan mereka yang jarang mengonsumsi kafein (Najiyah, 2023). Namun demikian, beberapa penelitian lain menemukan hasil yang berbeda dan menyatakan bahwa konsumsi kafein tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian dismenore primer (Leksana et al., 2024). Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara konsumsi kafein dan dismenore primer masih memerlukan kajian lebih lanjut pada berbagai kelompok populasi dan karakteristik wilayah yang berbeda.

Perkembangan gaya hidup modern menyebabkan konsumsi minuman berkafein semakin meningkat di kalangan remaja. Berbagai jenis minuman kopi siap saji, minuman energi, teh kemasan, dan minuman kekinian mudah diperoleh dengan harga yang terjangkau (Amadea et al., 2025). Kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein sering dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar, mengurangi rasa kantuk, maupun sebagai bagian dari gaya hidup. Kondisi ini berpotensi meningkatkan paparan kafein pada remaja putri dan dapat memengaruhi kesehatan reproduksi mereka, termasuk kejadian dismenore primer (Syarifuddin, 2025).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Tlogomas RT 5 RW 6, ditemukan bahwa sebagian remaja putri mengeluhkan nyeri menstruasi yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Di sisi lain, konsumsi minuman yang mengandung kafein juga cukup sering dilakukan oleh remaja di wilayah tersebut. Kondisi ini menunjukkan adanya kemungkinan hubungan antara konsumsi kafein dengan kejadian dismenore primer yang perlu diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan tingginya prevalensi dismenore primer pada remaja putri, meningkatnya konsumsi minuman berkafein, serta masih adanya perbedaan hasil penelitian sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan konsumsi kafein dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di Tlogomas RT 5 RW 6. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai faktor yang berhubungan dengan dismenore primer sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan cross-sectional. Desain penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi kafein dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di Tlogomas RT 5 RW 6. Melalui pendekatan cross-sectional, pengukuran variabel independen dan variabel dependen dilakukan pada waktu yang bersamaan sehingga hubungan antara kedua variabel dapat diketahui pada saat penelitian berlangsung.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang berdomisili di Tlogomas RT 5 RW 6. Jumlah sampel penelitian sebanyak 46 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi remaja putri yang telah mengalami menstruasi, berusia 12–17 tahun, berdomisili di Tlogomas RT 5 RW 6, bersedia menjadi responden, serta mengisi lembar informed consent dan kuesioner penelitian secara lengkap. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang memiliki riwayat penyakit ginekologi seperti endometriosis, mioma uteri, kista ovarium, atau gangguan reproduksi lainnya yang dapat menyebabkan dismenore sekunder, serta responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah konsumsi kafein, sedangkan variabel dependen adalah kejadian dismenore primer. Konsumsi kafein diukur menggunakan kuesioner yang memuat frekuensi dan jenis minuman yang mengandung kafein, seperti kopi, teh, minuman energi, coklat, dan minuman bersoda. Kejadian dismenore primer diukur menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai keberadaan nyeri menstruasi dan tingkat nyeri yang dialami responden selama periode menstruasi.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner karakteristik responden, kuesioner konsumsi kafein, dan kuesioner kejadian dismenore primer. Pengumpulan data dilakukan secara langsung kepada responden setelah memperoleh persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Data yang telah terkumpul selanjutnya diolah dan dianalisis menggunakan program Statistical Package for Social Science (SPSS). Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi masing-masing variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Spearman Rank untuk mengetahui hubungan antara konsumsi kafein dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di Tlogomas RT 5 RW 6. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan pada 46 remaja putri yang berdomisili di Tlogomas RT 5 RW 6. Karakteristik responden meliputi usia, usia menarche, dan riwayat dismenore primer pada keluarga.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
13 tahun	1	2,2
14 tahun	21	45,7
15 tahun	22	47,8
16 tahun	1	2,2
17 tahun	1	2,2
Total	46	100
Usia Menarche		
12–14 tahun	43	93,5
>14 tahun	3	6,5
Total	46	100
Riwayat Dismenore Primer pada Keluarga		
Ya	8	17,4
Tidak	38	82,6
Total	46	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berusia 22 tahun sebanyak 22 orang (47,8%), diikuti usia 21 tahun sebanyak 21 orang (45,7%). Mayoritas responden mengalami menarche pada usia 12–14 tahun sebanyak 43 orang (93,5%). Selain itu, sebagian besar responden tidak memiliki riwayat dismenore primer dalam keluarga yaitu sebanyak 38 orang (82,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Konsumsi Kafein pada Remaja Putri di Tlogomas RT 5 RW 6

Kategori Konsumsi Kafein	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah (<100 mg/hari)	39	84,8
Sedang (100–300 mg/hari)	4	8,7
Tinggi (>300 mg/hari)	3	6,5
Total	46	100

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden memiliki konsumsi kafein dalam kategori rendah yaitu sebanyak 39 responden (84,8%). Responden dengan konsumsi kafein kategori sedang sebanyak 4 responden (8,7%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 3 responden (6,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di Tlogomas RT 5 RW 6 mengonsumsi kafein dalam jumlah yang relatif rendah, yang sejalan dengan nilai rata-rata konsumsi kafein responden sebesar $49,27 \pm 91,11$ mg/hari.

Hubungan Konsumsi Kafein dengan Kejadian Dismenore Primer

Tabel 3. Hubungan Konsumsi Kafein dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di Tlogomas RT 5 RW 6

Dismenore Primer	Jumlah (N)	Mean (mg/hari)	SD	Min	Maks
Tidak	3	50,49	22,80	30,84	89,45
Ringan	19	31,53	30,89	0,95	142,90
Sedang	22	52,68	95,89	3,97	576,52
Berat	2	159,80	270,18	8,94	563,65
Total	46	49,27	91,11	0,95	576,52

Uji Spearman Rank

Variabel	r	p-value
Konsumsi Kafein dengan Kejadian Dismenore Primer	0,05	0,668

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden mengalami dismenore primer dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 22 orang (47,8%), diikuti dismenore ringan sebanyak 19 orang (41,3%). Rata-rata konsumsi kafein responden adalah $49,27 \pm 91,11$ mg per hari dengan rentang konsumsi antara 0,95 mg/hari hingga 576,52 mg/hari. Rerata konsumsi kafein tertinggi ditemukan pada kelompok responden yang mengalami dismenore berat yaitu sebesar 159,80 mg/hari. Hasil analisis menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,05$ dengan nilai $p = 0,668$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di Tlogomas RT 5 RW 6. Nilai koefisien korelasi yang sangat rendah juga menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat sangat lemah.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar remaja putri di Tlogomas RT 5 RW 6 berusia 15 tahun sebanyak 22 responden (47,8%), diikuti usia 14 tahun sebanyak 21 responden (45,7%). Hanya sebagian kecil responden yang berusia 13 tahun, 16 tahun, dan 17 tahun, masing-masing sebanyak 1 responden (2,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok remaja pertengahan, yaitu usia 14–15 tahun. Pada usia tersebut, sistem reproduksi mulai berkembang secara optimal sehingga siklus menstruasi umumnya sudah berlangsung secara teratur dan keluhan dismenore primer lebih sering ditemukan.

Masa remaja merupakan periode terjadinya berbagai perubahan hormonal yang dapat memengaruhi kesehatan reproduksi, termasuk munculnya nyeri menstruasi (Djama, 2017). Tingginya kejadian dismenore pada kelompok usia remaja berkaitan dengan meningkatnya produksi prostaglandin selama menstruasi yang dapat menyebabkan kontraksi uterus berlebihan dan menimbulkan rasa nyeri (Munir et al., 2024).

Berdasarkan usia menarche, sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 12–14 tahun sebanyak 43 responden (93,5%), sedangkan hanya 3 responden (6,5%) yang mengalami menarche pada usia lebih dari 14 tahun. Menarche merupakan salah satu faktor yang sering dikaitkan dengan kejadian dismenore primer. Remaja yang mengalami menarche lebih dini diketahui memiliki risiko lebih tinggi mengalami dismenore karena paparan siklus menstruasi berlangsung lebih lama (Wardani et al., 2021). Namun pada penelitian ini, mayoritas responden mengalami menarche pada usia normal sehingga faktor usia menarche diperkirakan tidak menjadi faktor dominan yang memengaruhi kejadian dismenore primer.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak memiliki riwayat dismenore primer dalam keluarga, yaitu sebanyak 38 responden (82,6%), sedangkan 8 responden (17,4%) memiliki riwayat dismenore primer dalam keluarga. Riwayat keluarga merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya dismenore primer karena adanya pengaruh genetik terhadap sensitivitas nyeri

dan respons tubuh terhadap perubahan hormonal selama menstruasi (Nurlaeli, 2024). Meskipun demikian, pada penelitian ini sebagian besar responden tidak memiliki riwayat keluarga sehingga faktor tersebut diduga tidak menjadi faktor utama dalam kejadian dismenore primer yang dialami responden.

Hubungan Konsumsi Kafein dengan Kejadian Dismenore Primer

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore primer dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 22 responden (47,8%), diikuti dismenore ringan sebanyak 19 responden (41,3%), dismenore berat sebanyak 2 responden (4,3%), dan tidak mengalami dismenore sebanyak 3 responden (6,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa dismenore primer merupakan masalah kesehatan reproduksi yang cukup sering dialami oleh remaja putri di Tlogomas RT 5 RW 6.

Rata-rata konsumsi kafein responden sebesar $49,27 \pm 91,11$ mg per hari dengan rentang konsumsi antara 0,95 mg/hari hingga 576,52 mg/hari. Kelompok responden yang mengalami dismenore berat memiliki rata-rata konsumsi kafein tertinggi yaitu sebesar 159,80 mg/hari, sedangkan rata-rata konsumsi kafein terendah ditemukan pada kelompok dismenore ringan yaitu sebesar 31,53 mg/hari. Secara deskriptif, hasil tersebut menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan konsumsi kafein pada kelompok dengan tingkat nyeri menstruasi yang lebih tinggi. Namun demikian, kecenderungan tersebut belum dapat membuktikan adanya hubungan yang bermakna secara statistik.

Hasil analisis menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,05$ dengan nilai $p\text{-value} = 0,668$. Nilai $p\text{-value}$ yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di Tlogomas RT 5 RW 6. Selain itu, nilai koefisien korelasi yang sangat rendah menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat sangat lemah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fathiah (2021) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian dismenore primer. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Bajalan et al. (2019) dalam tinjauan sistematisnya yang menyatakan bahwa sebagian besar penelitian tidak menemukan hubungan yang bermakna antara konsumsi kafein dan kejadian dismenore primer. Hal ini mengindikasikan bahwa konsumsi kafein bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi munculnya nyeri menstruasi.

Namun demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian (Aisyah Ramadhini et al., 2024) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara konsumsi minuman berkafein dengan kejadian dismenore primer. Perbedaan hasil tersebut dapat disebabkan oleh karakteristik responden, jumlah sampel, pola konsumsi kafein, jenis minuman yang dikonsumsi, serta adanya faktor-faktor lain yang memengaruhi kejadian dismenore primer.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini kemungkinan disebabkan karena dismenore primer merupakan kondisi yang bersifat multifaktorial. Selain konsumsi kafein, terdapat berbagai faktor lain yang berpengaruh terhadap kejadian dismenore primer, seperti aktivitas fisik, status gizi, stres, kualitas tidur, pola makan, kondisi psikologis, dan faktor hormonal. Faktor-faktor tersebut tidak dianalisis secara mendalam dalam penelitian ini sehingga mungkin memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan konsumsi kafein.

Selain konsumsi kafein, aktivitas fisik merupakan faktor yang sering dikaitkan dengan kejadian dismenore primer. Remaja yang memiliki aktivitas fisik rendah cenderung lebih sering mengalami nyeri menstruasi dibandingkan mereka yang aktif berolahraga. Aktivitas fisik dapat meningkatkan sirkulasi darah, merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh, serta membantu mengurangi ketegangan otot sehingga intensitas nyeri menstruasi dapat berkurang. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan aliran darah ke organ reproduksi kurang optimal dan meningkatkan persepsi nyeri saat menstruasi (Ningsih et al., 2026).

Faktor lain yang berperan adalah tingkat stres dan kondisi psikologis. Stres dapat memengaruhi keseimbangan hormon melalui aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan produksi hormon kortisol. Kondisi tersebut dapat meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap nyeri sehingga keluhan dismenore menjadi lebih berat. Pada remaja, tekanan akademik, hubungan sosial, maupun perubahan emosional sering kali menjadi sumber stres yang dapat memperburuk gejala dismenore primer (Setiorini et al., 2024).

Status gizi juga memiliki peran penting dalam kejadian dismenore primer. Remaja dengan status gizi kurang maupun berlebih berisiko mengalami gangguan keseimbangan hormonal yang dapat memengaruhi siklus menstruasi dan meningkatkan nyeri haid. Asupan nutrisi yang tidak seimbang, terutama rendahnya konsumsi zat besi, magnesium, kalsium, vitamin D, dan asam lemak omega-3, diketahui dapat meningkatkan produksi mediator inflamasi yang berhubungan dengan timbulnya nyeri menstruasi (Maedy et al., 2022).

Kualitas tidur yang buruk juga dapat berkontribusi terhadap meningkatnya intensitas dismenore primer. Kurang tidur menyebabkan tubuh mengalami kelelahan fisik dan mental yang dapat menurunkan ambang nyeri seseorang. Remaja yang sering tidur larut malam atau memiliki durasi tidur yang tidak mencukupi cenderung lebih rentan mengalami nyeri menstruasi yang lebih berat dibandingkan remaja dengan pola tidur yang baik (Fadhila et al., 2025).

Selain itu, faktor hormonal merupakan penyebab utama terjadinya dismenore primer. Peningkatan produksi prostaglandin pada endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan, vasokonstriksi pembuluh darah, dan penurunan suplai oksigen ke jaringan uterus sehingga menimbulkan rasa nyeri. Tingkat produksi prostaglandin yang berbeda pada setiap individu dapat menyebabkan perbedaan intensitas nyeri menstruasi meskipun memiliki pola konsumsi kafein yang sama (Wiyatagati & Suprayogi, 2025).

Faktor pola makan secara umum juga perlu diperhatikan. Konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, makanan cepat saji, serta rendah serat dapat meningkatkan proses inflamasi dalam tubuh yang berpotensi memperberat dismenore. Sebaliknya, pola makan sehat yang kaya buah, sayuran, dan sumber antioksidan diketahui dapat membantu mengurangi peradangan dan menurunkan keluhan nyeri menstruasi.

Dengan demikian, tidak ditemukannya hubungan antara konsumsi kafein dan kejadian dismenore primer dalam penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh adanya berbagai faktor lain yang memiliki pengaruh lebih dominan terhadap timbulnya nyeri menstruasi. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan dismenore primer sebaiknya dilakukan secara komprehensif melalui penerapan pola hidup sehat, aktivitas fisik yang cukup, manajemen stres yang baik, pemenuhan kebutuhan gizi seimbang, serta istirahat yang memadai.

Keterbatasan penelitian ini adalah penggunaan kuesioner yang bergantung pada kemampuan responden dalam mengingat jumlah konsumsi minuman berkafein serta tidak dilakukannya pengukuran terhadap faktor-faktor lain yang dapat menjadi variabel perancu. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan dismenore primer sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejadian dismenore primer pada remaja putri.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi kafein tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di Tlogomas RT 5 RW 6. Meskipun demikian, remaja putri tetap dianjurkan untuk membatasi konsumsi minuman berkafein dan menerapkan pola hidup sehat guna menjaga kesehatan reproduksi dan kesehatan tubuh secara umum.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 46 remaja putri di Tlogomas RT 5 RW 6, diperoleh hasil uji Spearman Rank dengan nilai p-value sebesar 0,668 ($p > 0,05$) dan koefisien korelasi $r = 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di Tlogomas RT 5 RW 6. Meskipun sebagian besar responden mengalami dismenore primer dengan tingkat nyeri sedang dan terdapat variasi jumlah konsumsi kafein, hubungan antara kedua variabel sangat lemah sehingga konsumsi kafein tidak dapat dianggap sebagai faktor yang berhubungan secara signifikan dengan kejadian dismenore primer pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Ramadhini, Elly Usman, & Aladin Aladin. (2024). Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Dismenore. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(3), 21–32. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4009>
- Amadea, M. B., Ariani, M., & Wibowo, J. M. (2025). Analysis of Consumer Behavior of Mobile Coffee As a Modern Lifestyle of the Younger Generation Analisis Perilaku Konsumen Kopi Keliling Sebagai Gaya Hidup Modern Generasi Muda. *COSTING: Journal of Economic, Business and Accounting*, 8, 252–263.
- Djama, N. T. (2017). Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Ternate*, 10(1), 30. <https://doi.org/10.32763/juke.v10i1.15>
- Fadhila, T. N., Maharani, K., & Harjanti, A. I. (2025). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi di SMK Negeri 5 Kendal. *Inovasi Kesehatan Global*, 2(2), 230–240. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Farisah, N. (2022). Gambaran Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Pada Masa Pandemi. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Febrina, ria. (2020). Edukasi Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren. *JURNAL Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(3), 201–204.

- <https://scholar.archive.org/work/zxmkoqhknbhm3aze3anydm7oy4/access/wayback/http://jak.stikba.ac.id/index.php/jak/article/download/130/89>
- Kumar, Sunil; Lochab,A.; Mishra, M. (2021). The Impact of Business Model Innovation (BMI) and Organisational Values on Firm Performance: Mediating Role of Corporate Sustainability. *Corporate Sustainability-A New Paradigm*, 32(3), 56–71.
- Leksana, A. F., Wahyuni, N., Dinata, I. M. K., & Adiatmika, I. P. G. (2024). Hubungan konsumsi kafein terhadap kejadian dismenorea primer pada mahasiswi Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Universitas Udayana. *Intisari Sains Medis*, 15(2), 568–572. <https://doi.org/10.15562/ism.v15i2.2046>
- Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.1-10>
- Munir, R., Lestari, F., Zakiah, L., Kusmiati, M., & Anggun, A. (2024). *Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenoreia) Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor*. 2(1).
- Najiyah, M. (2023). Hubungan Status Gizi, Rasio Lingkar Pinggang Panggul, Frekuensi Konsumsi Kafein Dengan Pola Menstruasi Santriwati Di Pondok Pesantren Uswatun Hasanah Kota Semarang. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–19. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Ningsih, L., Nuli Nuryanti Zulala, & Fathiyatur Rohmah. (2026). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 1 Gamping. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8(1), 2681–2689. <https://doi.org/10.61878/bnj.v8i1.326>
- Nurlaeli, N. (2024). Nurlaeli, N. (2024). Pengaruh Indeks Massa Tubuh Dan Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja (Doctoral dissertation,. *Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 5(1), 70–80.
- Rizki Awalia Putri, & Witri Suwanto. (2024). Benarkah Mahasiswa Suka Kopi? Dampak Kafein Pada Kehidupan Mahasiswa. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(4), 2746–8674.
- Salsabilla, J. (2022). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Tingkat Stres Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Dyshmenorrhea Primer Pada Siswi Di Sman 12 Kota Bekasi. *Jihan Salsabilla*, 72. [https://repository.binawan.ac.id/2096/1/GIZI-2022-JIHAN SABILLA.pdf](https://repository.binawan.ac.id/2096/1/GIZI-2022-JIHAN%20SABILLA.pdf)
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
- Setiorini, A., Ratna, M. G., Zuraida, R., Kedokteran, F., Lampung, U., Anatomi, B., Kedokteran, F., Lampung, U., Farmakologi, B., Kedokteran, F., Lampung, U., Ilmu, B., Komunitas, K., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2024). *Dampak Stres pada Kesehatan The Impact of Stress on Health*. 14, 2202–2210.
- Syarifuddin, M. (2025). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Berkafein dengan Tingkat Anemia Defisiensi Zat Besi pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan dan Fakultas Teknik Universitas Hasanuddin= *The Association of Caffeinated Beverage Consumption with Iron Deficiency Anemia among F*. 2, 306–312.
- Wahyuni, W., & Zulfahmi, U. (2021). Prevalensi dan Gambaran Karakteristik Dismenorea pada Remaja. *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.53088/griyawidya.v1i1.104>
- Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.414>
- Wiyatagati, A., & Suprayogi, F. A. (2025). Variabilitas derajat dismenore pada wanita: peran prostaglandin. *Jurnal Kesehatan*, 12, 1.