

ABSTRAK

Dismenore timbul akibat kontraksi distrimik lapisan miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala nyeri ringan hingga berat pada bagian bawah perut, pinggang dan sisi medial paha. Kalsium merupakan mineral yang penting bagi metabolisme tubuh, penghubung antar saraf, kerja jantung, dan pergerakan otot. Sedangkan zat besi berfungsi untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas asupan mikronutrien (kalsium dan zat besi) terhadap dismenore pada remaja putri. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *Literature Review* (LR). Sebanyak 7 studi penelitian dengan desain penelitian *Cross Sectional* yang dipublikasikan di *Google Scholar*, *Science Direct* dan *PubMed* dengan total 450 remaja putri sebagai partisipan. Untuk melihat asupan partisipan menggunakan wawancara *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dan menggunakan kuisioner *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur skala nyeri dismenore. Analisis data secara deskriptif yang telah dilakukan pada beberapa artikel penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan kalsium terhadap dismenore dengan nilai kejadian ($p\text{-value} = < 0,005$) dan terdapat hubungan pula antara zat besi dengan dismenore pada remaja putri ($p\text{-value} = < 0,005$). Berdasarkan penelitian ini, disarankan untuk peneliti selanjutnya perlu adanya pertimbangan dalam pencarian *study literature* dengan menggunakan *database* yang lebih banyak dan menggunakan sinonim dari kata kunci yang digunakan agar jangkauan dalam pencarian artikel lebih luas.

Kata Kunci : Kalsium, Zat Besi, Dismenore, Remaja Putri.