

ABSTRAK

Pada remaja putri yang mengalami dismenorea sangat membutuhkan asupan vitamin E dan kalsium karena kedua asupan tersebut dapat mengurangi rasa nyeri ketika menstruasi. Dismenorea pada usia remaja sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik, remaja yang aktif dalam melakukan beragam aktivitas fisik akan menurunkan terjadinya dismenorea. Penelitian dengan menggunakan *literatur review* melalui *database google scholar* dan *pubmed*. Kata kunci yang digunakan OR dan AND. Strategi pencarian menggunakan kata OR dan AND pada penelitian ini adalah "Asupan vitamin E OR suplemen AND dismenorea pada remaja putri" "Asupan kalsium AND dismenorea pada remaja putri" "Aktivitas fisik OR olahraga AND dismenorea pada remaja putri", '*Intake of vitamin E OR supplements AND dysmenorrhoea OR menstrual pain in young women*', '*Physical activity OR sports AND dysmenorrhoea OR menstrual pain in young women*', '*Calcium intake AND dysmenorrhoea OR menstrual pain in young women*'. Terdapat 6 studi yang teridentifikasi memenuhi kriteria inklusi yang dapat direview. Dalam studi terdapat 3 studi membahas kalsium, 1 studi membahas vitamin E, dan 2 studi membahas aktivitas fisik. Asupan vitamin E dan kalsium tidak sesuai dengan AKG (Angka Kecukupan Gizi). Aktivitas fisik masih tergolong ringan karena remaja putri jarang melakukan aktivitas fisik yang berat.

Kata Kunci : Kalsium, Vitamin E, Aktivitas Fisik, Dismenorea, Remaja Putri