

## ABSTRAK

Dismenore adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dismenore, salah satunya yaitu asupan nutrisi yang terdiri dari zat besi dan vitamin E. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan zat besi dan vitamin E dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Ketintang Surabaya.

Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan rancangan *cross sectional*. Jumlah sampel 112 yang diambil menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Data kejadian dismenore diperoleh dari kuesioner *Numeric Rating Scale* dan data asupan zat gizi diperoleh dari form *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian remaja putri memiliki asupan zat besi kurang (50%) dan sebagian besar memiliki asupan vitamin E kurang (65,2%). Sedangkan kejadian dismenore yang dialami hampir setengahnya termasuk dalam kategori nyeri ringan (45,5%). Hasil analisis menggunakan uji *Rank Spearman* menunjukkan bahwa ada hubungan asupan zat besi dengan kejadian dismenore dengan nilai *p-value* = 0,014. Terdapat pula hubungan asupan vitamin E dengan kejadian dismenore dengan nilai *p-value* = 0,001.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi asupan zat besi dan vitamin E, maka semakin rendah kejadian dismenore yang dirasakan. Diharapkan remaja putri dapat mencegah dan mengurangi nyeri dengan mengkonsumsi makanan sumber zat besi dan vitamin E.

**Kata Kunci : asupan zat besi, asupan vitamin E, dismenore**