

ABSTRAK

Pola makan yang tidak baik pada remaja putri dalam kehidupan sehari-hari merupakan salah satu penyebab terjadinya *dismenorrhea*. Remaja putri kurang memperhatikan pola makan sehingga banyak yang mengeluh nyeri haid pada saat menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian *dismenorrhea* pada remaja putri kelas VII dan VIII di MTs NU Sidoarjo.

Penelitian ini merupakan analitik observasional dengan pendekatan *Cross sectional*. Populasinya adalah remaja putri kelas VII dan VIII di MTs NU Sidoarjo sebesar 76 orang. Besar sampel 64 responden. Diambil dengan teknik *probability sampling* dengan teknik *Simple random Sampling*. Variabel independen adalah pola makan dan variabel dependen adalah *dismenorrhea*. Pengumpulan data dengan kuisioner. Data di analisa menggunakan uji statistik Mann-Whitney dengan tingkat signifikan = 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (57,8%) mempunyai pola makan tidak baik, hampir setengahnya (40,5%) mengalami *dismenorrhea* sedang. Berdasarkan uji statistik Mann-Whitney U di dapatkan $U = 0,030 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak, berarti ada hubungan pola makan dengan kejadian *dismenorrhea* pada remaja putri kelas VII dan VIII di MTs NU Sidoarjo.

Pola makan tidak baik pada remaja putri menyebabkan *dismenorrhea*. Oleh karena itu perlu adanya kesadaran dan motivasi dari remaja putri dan pihak sekolah untuk mengawasi penjualan makanan disekitar sekolah untuk mengatur pola makan yang baik untuk mengurangi timbulnya *dismenorrhea*.

Kata kunci : pola makan, *dismenorrhea*