

# **GIZI UNTUK MENCEGAH TERJADINYA DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI**

Nining Hidayati, Anjar Nurrohmah, Dyah Rahmawati R.B.U  
[Nininghidayati765@gmail.com](mailto:Nininghidayati765@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## **RINGKASAN/INTISARI**

Kurangnya pengetahuan gizi pada remaja dapat tercermin dari perilaku kebiasaan memilih makanan yang menyimpang. Remaja putri pada umumnya memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat yang berdampak buruk bagi kesehatan. Kebiasaan buruk tersebut antara lain tidak makan pagi, kurang minum air putih, diet tidak sehat (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral), kebiasaan makan makanan ringan rendah gizi dan makan makanan siap saji sehingga menyebabkan kurangnya asupan nutrisi ke dalam tubuh. Asupan nutrisi yang cukup kedalam tubuh dapat berpengaruh terhadap terjadinya dismenorea. Oleh karena itu remaja perlu diberikan pengetahuan tentang gizi agar dapat mencegah terjadinya dismenorea. Salah satu media yang dapat digunakan sebagai edukasi adalah buku saku. Buku saku gizi untuk mencegah dismenorea merupakan buku saku yang berisikan teks dan gambar yang bertemakan tentang gizi. Buku saku ini berukuran kecil sehingga mudah untuk dimasukkan kedalam saku dan mudah dibawa kemana-mana. Buku saku ini juga didesain secara menarik dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami serta meningkatkan minat pembaca.

Kata Kunci ;Remaja, Dismenorea, Gizi, Bukusaku