

ABSTRAK

Siklus reproduksi pada setiap remaja perempuan diketahui saat terjadinya menstruasi, yang merupakan bagian dari proses biologis yang alami. Namun hingga kini masih banyak keluhan dismenore pada remaja perempuan atau nyeri saat menstruasi, yang dimana hal tersebut tidak jarang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Penelitian menyatakan tidak sehatnya pola makan seseorang, seperti makan makanan berlemak, junk food, dan makanan yang kurang gizi, dapat memperburuk nyeri menstruasi. Seseorang dapat mengurangi gejala menstruasi dengan mengonsumsi nutrisi seimbang yang mengandung zat besi, magnesium, vitamin B6, dan omega-3. Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa mengonsumsi kunyit asam secara tradisional dapat secara signifikan mengurangi intensitas nyeri menstruasi. Sangat disayangkan bahwa banyak remaja belum menyadari betapa pentingnya pola makan sehat untuk kesehatan reproduksi mereka. Menilik fenomena remaja perempuan masa kini dari perlakuan konsumsi terhadap makanan, banyak dari mereka cenderung gemar mengonsumsi makanan berlemak, makanan cepat saji, dan minimnya asupan nutrisi penting. Melihat tren kuliner yang selalu berubah dari masa ke masa, yang sedang digandrungi oleh remaja Indonesia pada saat ini ialah tren makanan pedas dan minuman manis. Seperti seblak, mie pedas, bakso mercon, bubble tea dan lain-lain. Sasaran pemasaran kuliner tersebut tentunya para remaja yang tidak ingin merasa tertinggal dengan tren yang ada dan lebih mementingkan kenikmatan rasa dari makanan dan minuman tersebut tanpa mementingkan khasiat dari makanan yang dikonsumsi. Perilaku mengonsumsi makanan yang tidak sehat ini harus di arahkan dengan tepat sebelum menimbulkan dampak yang negatif jika dikonsumsi secara berlebihan. Di era digital ini, media ilustrasi dapat membantu remaja memahami pentingnya makan makanan bergizi untuk mengatasi nyeri menstruasi. Maka dari itu, diharapkan bahwa buku ilustrasi edukatif tentang pola makan sehat akan membantu remaja perempuan mengurangi ketergantungan pada obat-obatan, meningkatkan kualitas hidup mereka, dan memberikan pengetahuan kepada generasi berikutnya.

Kata kunci : Nyeri Menstruasi, Remaja Perempuan, Makan Sehat