

ABSTRAK

Rika Febriany

Salah satu yang dirasakan saat menstruasi adalah *dysmenorrhea*. Stres suatu respon yang bisa mengganggu kerja sistem endokrin sehingga dapat menyebabkan rasa sakit saat menstruasi ataupun *dysmenorrhea*. Konsumsi kalsium juga mempunyai pengaruh terhadap kejadian *dysmenorrhea* peranannya sebagai zat yang dibutuhkan untuk kontraksi otot. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan konsumsi sumber kalsium dengan dengan *dysmenorrhea* pada remaja putri di SMK Negeri 3 Kota Bekasi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan desain *cross-sectional*. Variabel independen adalah tingkat stres dan konsumsi makanan sumber kalsium. Dan variabel dependen adalah *dysmenorrhea*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* dengan jumlah 143 responden. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner tingkat stres, *food frequency questionnaire* (FFQ) dan kuesioner *dysmenorrhea*.. Dianalisis menggunakan *chi-square*. Hasil menunjukan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan *dysmenorrhea* nilai *p-value*nya 0,010 dan konsumsi makanan sumber kalsium dengan *dysmenorrhea* nilai *p-value*nya 0.001 pada remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Kota Bekasi. Kesimpulan dari peneliti ini adalah terdapat hubungan antara tingkat stres dan konsumsi makanan sumber kalsium dengan *dysmenorrhea* di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Kota Bekasi.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Konsumsi Makanan Sumber Kalsium, *Dysmenorrhea*, Remaja putri

ABSTRACT

Rika Febriany

One that is felt during menstruation is *dysmenorrhea*. Stress is a response that can interfere with the work of the endocrine system so that it can cause pain during menstruation or *dysmenorrhea*. Calcium consumption also has an influence on the incidence of *dysmenorrhea* its role as a substance needed for muscle contraction. This research is a descriptive study using a *cross-sectional* design. The independent variables are stress level and consumption of food sources of calcium. And the dependent variable is *dysmenorrhea*. The sampling technique used *consecutive sampling* with a total of 143 respondents. Data were collected using a stress level questionnaire, *food frequency questionnaire* (FFQ) and *dysmenorrhea* questionnaire. Analyzed using the *chi-square*. The results show that there is a relationship between stress levels with *dysmenorrhea* score *p-value* 0.010 and consumption of calcium sources with *dysmenorrhea* score *p-value* 0.001 in adolescents in Vocational High School 3, Bekasi City. The conclusion of this research is that there is a relationship between stress levels and consumption of calcium sources with *dysmenorrhea* in Vocational High School 3, Bekasi City.

Keywords: Stress Level, Calcium Source Food Consumption, *Dysmenorrhea*, Adolescents girl