

**SKRIPSI
HUBUNGAN KONSUMSI KALSIUM TERHADAP
INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA
PUTRI DI SMAN 1 KALIWEDI
KABUPATEN CIREBON
TAHUN 2026**



Sunenti

NIM : P20624425071

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

SKRIPSI
HUBUNGAN KONSUMSI KALSIUM TERHADAP INTENSITAS
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 KALIWEDI
KABUPATEN CIREBON
TAHUN 2026

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan

Sunenti
NIM : P20624425071

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TASIKMALAYA
TAHUN 2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Hubungan Konsumsi Kalsium terhadap Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 1 Kaliwedi Kabupaten Cirebon Tahun 2026.

Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Skripsi ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari Ibu Suratmi, SST, M.Keb selaku pembimbing utama dan Ibu Elit Febriyatie, SST, M.Keb, . PhD selaku pembimbing pendamping serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M. Kep. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
2. Dr. Yati Budiarti, SST, M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Cirebon;
3. Dr. Hj. Yeni Fitrianingsih, SST., M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
4. Yudi Agus Fauziansyah, S.Pd., M.Pd selaku Kepala SMAN 1 Kaliwedi;
5. dr. Andi Ridwan selaku Kepala Puskesmas Tegalgubug yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk menyelesaikan perkuliahan dan penelitiannya selama bekerja.
6. Nasrudin, S.Pd selaku suami yang senantiasa sebagai *support system* utama

penulis dalam menyelesaikan pendidikan.

7. Vinanda Hygea Qalbu Sakhi, Qonita Octovelyn Aurum Sakhi, anak-anakku yang solehah sebagai penyemangatku, orang tua serta keluarga penulis yang telah memberikan dukungan, kasih sayang dan doa.
8. Keluarga besar mahasiswa RPL Kebidanan Cirebon Angkatan 2025 tempat penulis tumbuh dan berjuang bersama, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cirebon, Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
INTISARI.....	x
ABSTRACT	xi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Pustaka.....	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
C. Keaslian Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Definisi Operasional Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
G. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
H. Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.

I.	Managemen Data.....	Error! Bookmark not defined.
J.	Etika Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
K.	Kelemahan dan Hambatan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.		Error! Bookmark not defined.
A.	Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B.	Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....		Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Daftar Makanan Sumber Kalsium.....	25
Tabel 2. Peneliti Terdahulu	29
Tabel 3. Definisi Operasional	39
Tabel 4. Hasil Uji Validitas	43
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas	44
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur	56
Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas.....	56
Tabel 8. Distribusi Konsumsi Kalsium Responden.....	57
Tabel 9. Distribusi Intensitas Dismenore	57
Tabel 10. Hubungan Konsumsi Kalsium dengan Intensitas Dismenore.....	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Mekanisme Patofisiologi Dismenorea Primer	14
Gambar 2. <i>Visual Analogue Scale</i> (VAS)	16
Gambar 3. <i>Numeric Rating Scale</i>	16
Gambar 4. Kerangka Teori	27
Gambar 5. Kerangka Konsep.....	28
Gambar 6. Diagram Seleksi Responden.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Biodata Peneliti
- Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Kuesioner Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 5. Lembar Konsultasi
- Lampiran 6. *Informed Consent* 35 Butir
- Lampiran 7. Surat Pernyataan Peneliti
- Lampiran 8. Lembar Penjelasan Penelitian (PSP)
- Lampiran 9. Protokol Etik Penelitian Kesehatan
- Lampiran 10. Master Tabel Uji Validitas dan Uji Reliabilitas
- Lampiran 11. Lembar Persetujuan Orang Tua/Wali
- Lampiran 12. Keterangan Layak Etik
- Lampiran 13. Tabel Rekapitulasi Kuesioner
- Lampiran 14. Data View SPSS
- Lampiran 15. Hasil SPSS Penelitian
- Lampiran 16. Dokumentasi Kegiatan Penelitian
- Lampiran 17. Leaflet Penyuluhan Dismenore

INTISARI

Latar Belakang: Dismenore merupakan nyeri menstruasi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk proses belajar. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan intensitas dismenore adalah konsumsi kalsium. Kalsium berperan dalam mekanisme kontraksi dan relaksasi otot uterus sehingga asupan yang cukup berpotensi membantu mengurangi nyeri menstruasi. Studi pendahuluan pada 20 siswi kelas XII SMAN 1 Kaliwedi menunjukkan 90% mengalami dismenore dan sebagian besar memiliki konsumsi kalsium di bawah kebutuhan harian.

Metode: Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan konsumsi kalsium dengan intensitas dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Kaliwedi Kabupaten Cirebon Tahun 2026. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain observasional analitik pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dari populasi yang ada, sebanyak 163 siswi memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebagai responden. Data konsumsi kalsium dikumpulkan menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), sedangkan intensitas dismenore diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Hasil: Sebagian besar responden memiliki konsumsi kalsium kategori kurang (89,6%), sedangkan kategori cukup sebesar 10,4%. Intensitas dismenore terbanyak adalah kategori sedang (39,9%), diikuti berat (33,7%) dan ringan (26,4%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi kalsium dan intensitas dismenore.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kalsium dengan intensitas dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Kaliwedi Kabupaten Cirebon Tahun 2026. Peningkatan konsumsi makanan sumber kalsium dianjurkan sebagai salah satu upaya membantu mengurangi intensitas dismenore.

Kata Kunci: konsumsi kalsium, intensitas dismenore, remaja putri.

Jumlah Kata: $\pm$ 250 kata

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a common menstrual disorder among adolescent girls that may interfere with daily activities and academic performance. Calcium is believed to contribute to uterine muscle contraction and relaxation; therefore, adequate calcium intake may help reduce the severity of menstrual pain. A preliminary study at SMAN 1 Kaliwedi found that most female students experienced dysmenorrhea and had calcium intake below the recommended daily allowance.

Methods: This study aimed to determine the relationship between calcium intake and the severity of dysmenorrhea among adolescent girls at SMAN 1 Kaliwedi, Cirebon Regency, in 2026. A quantitative analytic observational study with a cross-sectional design was conducted using a total sampling technique. Of the study population, 163 female students met the inclusion and exclusion criteria and participated as respondents. Calcium intake was assessed using the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), while dysmenorrhea severity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test at a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$).

Results: Most respondents had inadequate calcium intake (89.6%), whereas 10.4% had adequate intake. Moderate dysmenorrhea was the most common category (39.9%), followed by severe (33.7%) and mild (26.4%). The Chi-Square test showed a statistically significant relationship between calcium intake and dysmenorrhea severity ($p = 0.000$; $p < 0.05$).

Conclusion: Calcium intake was significantly associated with the severity of dysmenorrhea among adolescent girls. Increasing the consumption of calcium-rich foods is recommended as a nutritional strategy to help reduce the severity of dysmenorrhea and improve adolescents' daily activities and quality of life.

Keywords: calcium intake, dysmenorrhea severity, adolescent girls.

Word Count: $\pm$ 250 words

