

ABSTRAK

Noermadani, Dilla. 2021. Hubungan Asupan Kalsium dan Tingkat Stres dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing: Dr. Pusparini, SKM., MSc.

Gangguan menstruasi adalah menstruasi yang tidak normal dalam hal panjang siklus, lama serta jumlah pendarahan, dan gangguan lain terkait menstruasi seperti sindrom premenstruasi. Salah satu faktor yang menyebabkan gangguan menstruasi adalah asupan kalsium dan tingkat stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan kalsium dan tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bandung.

Desain penelitian yang digunakan pada adalah *Cross Sectional* dengan jumlah sampel 105 orang mahasiswi dipilih secara *proportional sampling*. Pengumpulan data meliputi data asupan kalsium, tingkat stres, dan gangguan menstruasi. Data asupan kalsium diperoleh melalui wawancara menggunakan metode *Semiquantitative Food Frequency Questionnaires* (SFFQ). Tingkat stres didapatkan melalui pengisian kuesioner *Perceived Stres Scale 10* (PSS-10). Data gangguan menstruasi berupa sindrom premenstruasi diperoleh melalui pengisian kuesioner *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF) dan siklus menstruasi melalui pengisian kuesioner siklus menstruasi. Data penelitian diuji secara statistik dengan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan kalsium dengan gangguan menstruasi ($p=0,001$). Selain itu, dalam penelitian ini ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi ($p=0,001$). Asupan kalsium kurang dan tingkat stres berat, meningkatkan peluang mengalami gangguan menstruasi hampir 2 kali lebih besar. Perlu adanya edukasi tentang pentingnya asupan kalsium dan pengelolaan stres sebagai upaya menurunkan gangguan menstruasi.

Kata kunci: Asupan Kalsium, Tingkat Stres, Gangguan Menstruasi