

HUBUNGAN TINGKAT STRES, ASUPAN KALSIUM, DAN KONSUMSI KAFEIN DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 7 KOTA BEKASI

Sarah Aulya Chabita

Abstrak

Masa remaja merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, khususnya remaja putri yang mengalami perubahan sistem reproduksi seperti menstruasi di mana rentan mengalami *premenstrual syndrome* (PMS). *Premenstrual syndrome* (PMS) adalah kumpulan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi sebelum menstruasi. Beberapa faktor yang diduga berhubungan dengan PMS antara lain tingkat stres, asupan kalsium, dan konsumsi kafein. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres, asupan kalsium, dan konsumsi kafein dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Bekasi. Metode dari penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Analisis dilakukan secara univariat, bivariat menggunakan uji chi-square dan multivariat menggunakan uji regresi logistik biner. Hasil bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian PMS ($p = 0.000$) dan konsumsi kafein dengan kejadian PMS ($p = 0.039$). Namun, tidak terdapat hubungan signifikan antara asupan kalsium dengan kejadian PMS ($p = 0.578$). Hasil multivariat menunjukkan tingkat stres dan konsumsi kafein memiliki kemungkinan 5.263 dan 2.53 kali lebih besar mengalami kejadian PMS, sehingga tingkat stres adalah variabel yang paling mempengaruhi kejadian PMS. Oleh karena itu, upaya pengelolaan stres dan pembatasan konsumsi kafein perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan PMS pada remaja putri.

Kata Kunci: *Premenstrual Syndrome*, Tingkat Stres, Asupan Kalsium, Konsumsi Kafein, Remaja Putri.

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL, CALCIUM INTAKE, AND CAFFEINE CONSUMPTION WITH THE INCIDENCE OF *PREMENSTRUAL SYNDROME* IN ADOLESCENT GIRLS IN SMA NEGERI 7 KOTA BEKASI

Sarah Aulya Chabita

Abstract

Adolescence is an important period in individual growth and development, especially adolescent girls who experience changes in the reproductive system such as menstruation where they are prone to premenstrual syndrome (PMS). Premenstrual syndrome (PMS) is a collection of physical, emotional, and behavioral symptoms that occur before menstruation. Some factors associated with PMS include stress level, calcium intake, and caffeine consumption. This study aims to determine the relationship between stress levels, calcium intake, and caffeine consumption with the incidence of premenstrual syndrome in adolescent girls at SMA Negeri 7 Kota Bekasi. The method of this research is quantitative with a *cross sectional* approach. Data were collected using a questionnaire that had been tested for validity and reliability. The analysis was conducted univariately, bivariate using chi-square test and multivariate using binary logistic regression test. Bivariate results showed that there was a significant association between stress level and PMS incidence ($p = 0.000$) and caffeine consumption with PMS incidence ($p = 0.039$). However, there was no significant association between calcium intake and the incidence of PMS ($p = 0.578$). Multivariate results showed that stress level and caffeine consumption were 5.263 and 2.53 times more likely to experience PMS, so stress level was the variable that most influenced the incidence of PMS. Therefore, stress management efforts and limiting caffeine consumption need to be considered in efforts to prevent PMS in adolescent girls.

Keywords: *Premenstrual Syndrome*, Stress Level, Calcium Intake, Caffeine Consumption, Adolescent Girls.