

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Periode pematangan organ reproduksi mulai terjadi pada masa remaja yang disebut juga masa pubertas. Pubertas pada remaja perempuan ditandai dengan adanya menstruasi. Rata-rata keluhan yang dialami remaja saat menstruasi yaitu *dismenore* primer. Hasil studi pendahuluan pada tahun 2020 di SMAN1 Kota Sukabumi didapatkan hasil permasalahan yaitu 96.1% siswi mengalami *dismenore* primer.

**Tujuan:** Menganalisis hubungan tingkat kecukupan protein hewani dan kalsium, tingkat stres serta kebiasaan olahraga terhadap derajat nyeri *dismenore* primer pada siswi SMAN 1 Kota Sukabumi.

**Metode:** Penelitian ini berjenis kuantitatif, menggunakan desain studi observasional dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Sampel diambil dari kelas 12 IPA dengan jumlah siswi 62 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik acak sederhana (*Simple Random Sampling*). Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

**Hasil:** Adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan kalsium dengan derajat nyeri *dismenore* primer pada siswi SMAN1 Kota Sukabumi ( $P < 0.05$ ). Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan protein hewani, tingkat stres, dan kebiasaan olahraga dengan derajat nyeri *dismenore* primer ( $p > 0.05$ ).

**Kesimpulan:** Perlu dilakukan penyuluhan terkait pengaruh kalsium dan kebiasaan olahraga terhadap penurunan derajat nyeri *dismenore* primer pada siswi SMAN1 Kota Sukabumi.

**Kata Kunci:** *dismenore* primer, kalsium, protein hewani, stres, kebiasaan olahraga,