DAFTAR PUSTAKA

Afiati, Q. A., Citrawati, M., Irmarahayu, A., & Harjono, Y. (2023). Faktor Risiko Yang Memengaruhi Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. 6(2), 194–204. Https://Doi.Org/10.35990/Mk.V6n2.P194-204

Aini, A. N. (2025). Pengaruh Pola Makan Seimbang Terhadap Kesehatan Tulang Pada Remaja. 3, 224–230.

Alviona, A. (2018). Hubungan Asupan Kalsium Dengan Kejadian Dismenore Di SMA Negeri 8 Malang.

Anggraini, N., & Fari, A. I. (2025). Perbedaan Nyeri Disminore Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Dismenore. 8(1), 218–224.

Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Apriani, R. (2021). Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta Tahun 2021. 4(1), 10–21.

Chairy, A., Jumhati, S., & Dharmayanti, N. D. (2024). Analisis Faktor-Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Negara Berkembang Dan Asia Tenggara : Sistematik Literatur Review (SLR). 16(September), 364–375.

Dr. dr. K. Heri Nugroho H.S, SpPD, K.-E. D. (2024). Buku Panduan Klinis Suplementasi dan Terapi Kalsium. In Buku Panduan Klinis Suplementasi dan Terapi Kalsium. PB PERKENI.

Ishaqul Hasan, D. D. (2023). Pekerjaanmu Bermakna, Apa sebabnya? (Anteseden dari Pekerjaan yang Bermakna):Scoping Review. https://journal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/89160

Julaeha, S., Mariza, A., Suharman, & Ermasari, A. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Disminore Dan Penanganan Non Farmakologi Di Sman 01 Kebun Tebu Lampung Barat. 5, 800–811.

Kurniaratri, Nurullaili Idha and Dr. Fajar Ari Nugroho, S.Gz., M.Kes and Ilmia Fahmi, S.Gz., Dietisien., M. G. (2023). Hubungan Asupan Kalsium dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Kesehatan Universitas Brawijaya Angkatan 2021.

https://repository.ub.ac.id/id/eprint/209184

Nabila, A. A., & Azizah, U. (2025). Hubungan Harga Diri Dan Pola Tidur Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kerentanan Dismenorea Primer Pada Remaja. 10(2).

Novitasari, P., Sammakh, A. A., Rinayu, N. P., & Karmila, D. (2024). Hubungan Antara Asupan Kalsium Dengan Tingkat Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Fk Universitas Islam Al-Azhar. 01(04), 228–235.

Prananda, V., Andayani, N., & Inggriyani, C. G. (2022). Hubungan Tingkat Pendidikan Terhadap Angka Kejadian Multidrugs Resistant Tuberculosis (MDR-TB) di RSUDZA Banda Aceh. Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika, 1(4), 7–13. https://jknamed.com/jknamed/article/download/27/32/

Pratiwi, S. D., Sari, T., & Nofiartika, F. (2025). Hubungan antara asupan kalsium dengan lingkar pinggang pada karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Respati Yogyakarta. 8(2024), 73–78. https://doi.org/10.51873/jhhs.v8i2.286

Putra, A. S., Pisceski, N., Saputra, K., Noviardi, N., Ismawati, I., Kedokteran, F., & Riau, U. (2024). Analisis Faktor Risiko Dismenore Primer Dan Dismenore Sekunder Pada Mahasiswi. 34(1), 166–176.

Putri, R. (2023). Asupan Kalsium Dan Zat Besi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Smpn 02 Kota Bengkulu Tahun 2023. 11(2), 362–367.

Ramadhani, N. I., & Ruhana, A. (2025). Hubungan Asupan Lemak , Kalsium , Magnesium , dan Aktivitas Fisik dengan Derajat Dismenorea pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya Universitas Negeri Surabaya. 3.

Seventeen, W. L., Arnova, I., & Fitriano, Y. (2023). Pengaruh Faktor Demografis (Usia, Jenis Kelamin, dan Penghasilan) Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak di Kota Bengkulu. EKOMBIS REVIEW: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis, 11(2), 1221–1226. https://doi.org/10.37676/ekombis.v11i2.3971

Sitompul, L. N., Vianey, W. Y., Erom, K., Ruminah, & Paridy, A. S. (2023). Hubungan Tingkat Pendidikan, Pengalaman Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Pendidik Paud Di Kota Kupang. Jurnal Kumara Cendekia, 11(1).

Tarigan, N., Siahaan, G., & Nasution, E. (2022). Peranan Mikronutrien d engan Kecenderungan Terpapar COVID 19 pada Orang Dewasa di Medan Estate Deli Serdang. 6(1). https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1SP.2022.85-91

Tristianti, G., & Setiyaningrum, Z. (2021). Peran Asupan Kalsium Terhadap Tingkat Nyeri Haid Remaja Putri. 02(02), 23–30.

Wahyuni, Y., Fasya, D. S., Novianti, A., Gizi, P. S., & Unggul, U. E. (2021). Analisis perbedaan asupan kalsium, magnesium, zink, dan aktivitas fisik berdasarkan kejadian dismenorea pada remaja putri atlet di SMA Negeri Ragunan. 05(01), 71–80.

Wiyatagati, F. A., & Suprayogi, A. (2025). Variabilitas derajat dismenore pada wanita : peran prostaglandin.

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Lubuk Pakam, 2 April 2026

Nomor : KH.03.01/XIV.13/530/2026
Lampiran : -
Perihal : Surat Penelitian

Kepada Yth:
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Prodi Diploma III Gizi dimana mahasiswa diwajibkan menyusun Tugas Akhir. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ginta Siahaan, DCN, M. Kes untuk melakukan Penelitian di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul
1	Michael Prayoga	P01031123029	Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
2	Shintia G Silalahi	P01031123041	Hubungan Asupan Magnesium dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
3	Altha Natasya	P01031123047	Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
4	Japandri Eliezer Sitepu	P01031123113	Hubungan Asupan Zinc dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
5	Shindy Apnitasari Nasution	P01031123132	Hubungan Asupan Kalsium dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Ketua Jurusan,

Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://wbs.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman https://tte.komdigi.go.id/verifyPDF.

Lampiran 2 Surat Persetujuan Untuk Mengadakan Penelitian

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Nomor : PP.03.01/F.XXII.10/2501/2026 13 April 2026
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Yang terhormat,
Ketua Jurusan Gizi
di-
Tempat

Sehubungan dengan surat dari Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan Nomor :KH.03.01/XIV.14/530/2026 tanggal 02 April 2026 Perihal Surat untuk melakukan Penelitian, maka bersama ini kami dari Jurusan Kebidanan menyetujui untuk melaksanakan penelitian pada mahasiswa tersebut dibawah ini:

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul
1.	Michael Prayoga	P01031123029	Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Dimenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
2.	Shintia G Silalahi	P01031123041	Hubungan Asupan Magnesium dengan Kejadian Dimenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
3.	Altha Natasya	P01031123047	Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Dimenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
4.	Japandri Eliezer Sitepu	P01031123113	Hubungan Auspan Zinc dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
5.	Shindy Apnitasari Nasution	P01031123132	Hubungan Asupan Kalsium dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan seperlunya atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Kebidanan

Arihta br Sembiring, SST M. Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://wbs.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF.

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 3 Surat Telah Menyelesaikan Penelitian

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Nomor : PP.06.02/F.XXII.10/1953/2026 20 April 2026
Lampiran : -
Perihal : Pemberitahuan telah menyelesaikan Penelitian

Yang terhormat,
Ketua Jurusan Gizi
di-
Tempat

Sehubungan dengan surat dari Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan Nomor :KH.03.01/XIV.14/530/2026 tanggal 02 April 2026 Perihal Surat untuk melakukan Penelitian, maka bersama ini kami dari Jurusan Kebidanan memberitahukan bahwa nama -nama mahasiswa tersebut dibawah ini telah selesai melaksanakan penelitian, Adapun nama-nama mahasiswa yang telah menyelesaikan penelitian sebagai berikut :

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul
1.	Michael Prayoga	P01031123029	Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Dimenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
2.	Shintia G Silalahi	P01031123041	Hubungan Asupan Magnesium dengan Kejadian Dimenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
3.	Altha Natasya	P01031123047	Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Dimenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
4.	Japandri Eliezer Sitepu	P01031123113	Hubungan Auspan Zinc dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
5.	Shindy Apnitasari Nasution	P01031123132	Hubungan Asupan Kalsium dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan seperlunya atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Kebidanan

Arihta br Sembiring, SST M. Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://wbs.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF.

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 4 Surat Pernyataan Peneliti

SURAT PERNYATAAN PENELITI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Shindy Apnitasari Nasution
NIM	: P01031123132
Jabatan Fungsional	: Mahasiswa
Program Studi	: Diploma-III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
Judul Peneluitian	: Hubungan Asupan Kalsium Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Medan

Dengan sesunguhnya menyatakan bahwa saya bersedia mematuhi semua prinsip yang tertuang dalam pedoman etik WHO 2011 dan CIOMS 2016. Apabila saya melanggar salah satu prinsip tersebut dan terdapat bukti adanya pemalsuan data, maka saya bersedia diberikan sanksi sesuai dengan kebijakan dan aturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesnugguhnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, atas perhatiannya saya mengucapkan terima kasih.

Lubuk Pakam, 13 April 2026



Shindy Apnitasari Nasution
NIM P01031123132

Lampiran 5 Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL

(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama	: ELSA VAHIRA
Nim	: P07124424015
Kelas	: A
Umur	: 19 Tahun
Alamat	: Tuntungan
Nomor Handphone	: 0811600203 1

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian yang berjudul **"Hubungan Asupan Kalsium dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan"**. Dengan ini menyatakan bersedia menjadi sampel dalam penelitian tersebut secara sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Saya juga memahami bahwa :

c. Data yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian
d. Apabila saya menginginkan, saya boleh memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

Medan, 14 April 2026

Sampel	Peneliti
ELSA VAHIRA	Shindy Apnitasari Nasution

Lampiran 6 Kuesioner Penelitian

Formulir Gejala Dismenore

No. Sampel :
BB : 65kg
Nama : ELSA VAHIRA
TB : 164 cm.
NIM : P07124424015
Pendidikan orangtua : S1
Kelas : A
Pekerjaan orangtua : PNS

No.	Gejala		Checklist	Skor
1.	Gejala Utama	Kram pada perut bagian bawah		2
		Nyeri Punggung		2
		Nyeri pada tungkai bawah		2
		Nyeri sendi		2
		Nyeri perut		2
		Nyeri pada mamae	✓	2
		Nyeri pinggul	✓	2
		Gangguan emosional		2
2.	Gejala Penyerta	Perut kembung		1
		Diare		1
		Mual		1
		Muntah		1
		Anorexia		1
		Sakit kepala		1
		Kelelahan		1
		Lemas		1
		Keringat dingin		1
		Gangguan tidur	✓	1
		Gangguan emosional		1
		Pingsan		1
		Stress		1
		Gelisah		1
		Tantrum		1
		Menjadi pemurung (tidak mau diganggu)		1
TOTAL SKOR				5

Sumber : (Wahyuni *et al*, 2021)

Lampiran 7 Ethical Clearance

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.01.26.3359/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Shindy Apnitasari Nasution
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Hubungan Asupan Kalsium dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Medan"

"The Relationship Between Calcium Intake and the Incidence of Dysmenorrhea in Female Midwifery Students at Poltekkes Kemenkes Medan"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 30 Juli 2026 sampai dengan tanggal 30 Juli 2027.

This declaration of ethics applies during the period July 30, 2026 until July 30, 2027.

July 30, 2026
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 8 Master Tabel Penelitian

No.	Kode Sampel	Nama	Umur (thn)	BB (kg)	TB (cm)	IMT	Pekerjaan Orang Tua	Pendidikan Orang Tua	No. HP	DISMENORE		ASUPAN KALSIUM						
										SKOR	KATEGORI	HARI I	HARI II	HARI III	RATA-RATA	AKG 2019	%AKG	KATEGORI
1	A01	AS	19	63,4	156	26,1	PEDAGANG	SMA	81375647585	6	Ringan	908.5	922.3	897.6	909.5	1000	90.9	Baik
2	A02	AR	19	53,1	158	21,3	MONTIR	SMK	82382042803	9	Ringan	902.3	908.7	894.2	901.7	1000	90.2	Baik
3	A03	AA	19	50,2	164	18,7	ASN	STRATA 1	81993798408	12	Sedang	851.2	862.5	843.8	852.5	1000	85.3	Baik
4	A04	AM	19	52,2	156	21,4	WIRASWASTA	SMP	87833048310	12	Sedang	832.7	841.9	828.4	834.3	1000	83.4	Baik
5	A05	AI	20	48	159	19,0	WIRASWASTA	SMK	88740578991	3	Ringan	897.6	908.4	885.9	897.3	1000	89.7	Baik
6	A06	AF	19	63	158	25,2	WIRASWASTA	STRATA 1	81269277220	18	Sedang	48,5	56,5	49,5	51,5	1.000	5,2	Kurang
7	A07	AR	20	66,8	157	27,1	ASN	STRATA 1	85261376967	11	Sedang	828.9	842.3	819.7	830.3	1000	83.0	Baik
8	A08	BC	19	53,7	158	21,5	ASN	STRATA 2	83849185690	5	Ringan	895.3	908.2	887.6	897.0	1000	89.7	Baik
9	A09	CM	19	45	158	18,0	PETANI	SMA	895351673661	21	Berat	838.5	851.7	832.9	841.0	1000	84.1	Baik
10	A10	DS	20	73,6	155	30,6	TNI	SMA	81226467442	15	Sedang	847.2	858.4	839.6	848.4	1000	84.8	Baik
11	A11	DF	19	53,1	155	22,1	WIRASWASTA	SMA	81276194889	12	Sedang	831.6	843.8	822.5	832.6	1000	83.3	Baik
12	A12	DR	19	54,6	158	21,9	PETANI	STRATA 1	83124929082	19	Sedang	518.3	532.7	509.4	520.1	1000	52.0	Kurang
13	A13	DA	19	41,2	158	16,5	ASN	STRATA 1	81263741278	15	Sedang	819.8	831.5	808.7	820.0	1000	82.0	Baik
14	A14	EV	19	65	164	24,2	ASN	STRATA 1	8116002031	5	Ringan	922.1	934.6	917.3	924.7	1000	92.5	Baik
15	A15	FB	20	57,8	167	20,7	ASN	STRATA 1	81397148796	10	Ringan	904.7	912.5	895.8	904.3	1000	90.4	Baik

No.	Kode Sampel	Nama	Umur (thn)	BB (kg)	TB (cm)	IMT	Pekerjaan Orang Tua	Pendidikan Orang Tua	No. HP	DISMENORE		ASUPAN KALSIUM						
										SKOR	KATEGORI	HARI I	HARI II	HARI III	RATA-RATA	AKG 2019	%AKG	KATEGORI
16	A16	FR	19	39,2	156	16,1	WIRASWASTA	SMA	87725279760	13	Sedang	833.4	845.2	821.9	833.5	1000	83.4	Baik
17	A17	IL	20	56,3	157	22,8	KARYAWAN BUMN	SMA	81260483241	5	Ringan	911.2	923.8	904.5	913.2	1000	91.3	Baik
18	A18	IN	19	45	163	16,9	WIRASWASTA	SMA	85381790742	7	Ringan	898.9	887.6	912.3	899.6	1000	90.0	Baik
19	A19	KM	20	50	169	17,5	PETANI	SMP	82277822507	13	Sedang	826.5	834.7	843.2	834.8	1000	83.5	Baik
20	A20	MB	20	40,4	154	17,0	PETANI	SMP	82218146732	5	Ringan	903.8	915.2	892.7	903.9	1000	90.4	Baik
21	A21	MC	20	66,8	153	28,5	WIRASWASTA	STRATA 1	87741834021	14	Sedang	841.3	852.6	838.4	844.1	1000	84.4	Baik
22	A22	MS	20	42,6	159	16,9	BIDAN	STRATA 1	82277360343	13	Sedang	815.6	823.9	832.8	824.1	1000	82.4	Baik
23	A23	NL	19	51,3	161	19,8	WIRASWASTA	SMA	85333611179	2	Ringan	912.4	921.7	902.9	912.3	1000	91.2	Baik
24	A24	NY	19	40	155	16,6	WIRASWASTA	SMA	81365180159	7	Ringan	896.7	898.5	911.2	902.1	1000	90.2	Baik
25	A25	NR	19	62,8	158	25,2	PENSIUNAN ASN	STRATA 1	87834753354	7	Ringan	909.3	922.5	896.8	909.5	1000	91.0	Baik
26	A26	NS	19	61,6	153	26,3	ASN	STRATA 1	81262042973	5	Ringan	901.5	913.7	888.9	901.4	1000	90.1	Baik
27	A27	NF	20	79	156	32,5	WIRASWASTA	SMA	85831299402	13	Sedang	837.8	851.3	828.6	839.2	1000	83.9	Baik
28	A28	RA	20	71,1	160	27,8	PETANI	SMA	82284633463	15	Sedang	821.4	834.8	809.5	821.9	1000	82.2	Baik
29	A29	RO	20	56,6	155	23,6	PETANI	SMP	87768573310	3	Ringan	918.6	912.4	931.2	920.7	1000	92.1	Baik
30	A30	RA	20	47,1	154	19,9	PETANI	SMA	82163752325	5	Ringan	905.2	916.8	893.5	905.2	1000	90.5	Baik
31	A31	RS	19	49,4	150	22,0	PEDAGANG	SMA	83871959816	19	Sedang	538.7	552.4	526.9	539.3	1000	53.9	Kurang

No.	Kode Sampel	Nama	Umur (thn)	BB (kg)	TB (cm)	IMT	Pekerjaan Orang Tua	Pendidikan Orang Tua	No. HP	DISMENORE		ASUPAN KALSIUM						
										SKOR	KATEGORI	HARI I	HARI II	HARI III	RATA-RATA	AKG 2019	%AKG	KATEGORI
32	A32	RT	19	56,5	158	22,6	WIRASWASTA	DIPLOMA III	85393882680	10	Ringan	829.5	841.2	818.7	829.8	1000	83.0	Baik
33	A33	SR	19	56	152	24,2	PETANI	SMA	85314029157	19	Sedang	512.6	523.8	504.2	513.5	1000	51.4	Kurang
34	A34	SH	19	52,5	157	21,3	ASN	STRATA 1	82272982469	11	Sedang	827.3	839.6	815.8	827.6	1000	82.8	Baik
35	A35	SK	20	63,5	159	25,1	WIRASWASTA	STRATA 1	82241367809	8	Ringan	398.5	412.7	387.6	399.6	1000	40.0	Kurang
36	A36	SJ	19	53	156	21,8	PETANI	SMA	82324908218	12	Sedang	816.9	825.4	834.7	825.7	1000	82.6	Baik
37	A37	UM	19	55,7	160	21,8	WIRASWASTA	SMA	81977571850	21	Berat	348.2	361.5	339.8	349.8	1000	35.0	Kurang
38	A38	WJ	20	56,6	168	20,1	PETANI	SD	81265085122	11	Sedang	818.4	831.6	809.3	819.8	1000	82.0	Baik
39	A39	WD	19	48,4	154	20,4	ASN	STRATA 1	85664296484	11	Sedang	812.7	823.9	834.2	823.6	1000	82.4	Baik
40	40	YE	19	90,1	158	36,1	WIRAUSAHA	DIPLOMA III	83839399059	20	Sedang	479.3	492.6	468.5	480.1	1000	48.0	Kurang

Lampiran 9 Hasil Recall 1

==========

HASIL PERHITUNGAN DIET (H1)

==========

Nama Makanan	Jumlah	energy
	carbohydr.	

EV

13/4/2026
PAGI

-Nasi Putih	150 g	195,0 kcal
42,9 g		

Meal analysis: energy 195,0 kcal (12 %), carbohydrate 42,9 g (22 %)

-Tahu Goreng		
tahu	50 g	38,0 kcal
0,9 g		
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
0,0 g		
Sayur Sawi Hijau	50 g	7,5 kcal
1,0 g		

Meal analysis: energy 88,6 kcal (6 %), carbohydrate 2,0 g (1 %)

SELINGAN PAGI

-Susu Kedelai		
kedele kuning	25 g	103,8 kcal
7,6 g		
gula pasir	10 g	38,7 kcal
10,0 g		

Meal analysis: energy 142,4 kcal (9 %), carbohydrate 17,6 g (9 %)

-Kacang Goreng		
kacang tanah tanpa kulit	30 g	170,1 kcal
4,8 g		

Meal analysis: energy 170,1 kcal (11 %), carbohydrate 4,8 g (2 %)

SIANG

-Nasi Putih	150 g	195,0 kcal
42,9 g		

Meal analysis: energy 195,0 kcal (12 %), carbohydrate 42,9 g (22 %)

-Telur Dadar		
telur ayam	55 g	85,3 kcal
0,6 g		
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
0,0 g		

Meal analysis: energy 128,4 kcal (8 %), carbohydrate 0,6 g (0 %)

-Tempe Bacem		
tempe kedele murni	50 g	99,5 kcal
8,5 g		

gula merah	7 g	26,3 kcal
6,8 g		
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
0,0 g		
kecap	3 g	1,8 kcal
0,2 g		
-Sayur Bayam	50 g	18,5 kcal
3,7 g		

Meal analysis: energy 189,2 kcal (12 %), carbohydrate 19,1 g (10 %)

SELINGAN SORE

-Smoothie Susu Pisang		
susu segar	150 g	99,0 kcal
7,2 g		
pisang ambon	50 g	46,0 kcal
11,7 g		

Meal analysis: energy 145,0 kcal (9 %), carbohydrate 18,9 g (10 %)

MALAM

-Nasi Putih	150 g	195,0 kcal
42,9 g		

Meal analysis: energy 195,0 kcal (12 %), carbohydrate 42,9 g (22 %)

Ikan Teri Goreng		
ikan teri segar	20 g	22,4 kcal
0,0 g		
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
0,0 g		

Meal analysis: energy 65,5 kcal (4 %), carbohydrate 0,0 g (0 %)

-Tumis Kacang Panjang		
kacang panjang mentah	50 g	17,5 kcal
4,0 g		
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
0,0 g		

Meal analysis: energy 60,6 kcal (4 %), carbohydrate 4,0 g (2 %)

HASIL PERHITUNGAN

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemenuhan
energy	1574,8 kcal	1900,0 kcal	83 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	62,0 g(16%)	48,0 g(12 %)	129 %
fat	64,7 g(35%)	77,0 g(< 30 %)	84 %
carbohydr.	195,7 g(49%)	351,0 g(> 55 %)	56 %
dietary fiber	11,6 g	30,0 g	39 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	13,1 g	10,0 g	131 %
cholesterol	260,8 mg	-	-
Vit. A	1895,3 µg	800,0 µg	237 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E	0,0 mg	-	-
Vit. B1	0,6 mg	1,0 mg	61 %
Vit. B2	1,2 mg	1,2 mg	97 %
Vit. B6	1,4 mg	1,2 mg	117 %
folic acid eq.	0,0 µg	-	-
Vit. C	40,8 mg	100,0 mg	41 %
sodium	360,3 mg	2000,0 mg	18 %
potassium	2161,3 mg	3500,0 mg	62 %
calcium	922,1 mg	1000,0 mg	60 %
magnesium	373,3 mg	310,0 mg	120 %

==========

HASIL PERHITUNGAN DIET (H2)

==========

Nama Makanan	Jumlah	energy
	carbohydr.	

EV
15/4/2026
PAGI

-Nasi Putih	100 g	130,0 kcal
28,6 g		

Meal analysis: energy 130,0 kcal (6 %), carbohydrate 28,6 g (12 %)

-Telur Mata Sapi		
telur ayam	55 g	85,3 kcal
0,6 g		
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
0,0 g		

Meal analysis: energy 128,4 kcal (6 %), carbohydrate 0,6 g (0 %)

-Tempe Goreng		
tempe kedele murni	50 g	99,5 kcal
8,5 g		
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal
0,0 g		

Meal analysis: energy 185,7 kcal (9 %), carbohydrate 8,5 g (4 %)

SELINGAN

-Susu Sapi	300 g	198,0 kcal
14,4 g		

Meal analysis: energy 198,0 kcal (9 %), carbohydrate 14,4 g (6 %)

SIANG

-Nasi Putih	150 g	195,0 kcal
42,9 g		

Meal analysis: energy 195,0 kcal (9 %), carbohydrate 42,9 g (18 %)

-Ikan Teri Goreng		
ikan teri segar	30 g	33,6 kcal
0,0 g		
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
0,0 g		

Meal analysis: energy 76,7 kcal (4 %), carbohydrate 0,0 g (0 %)

-Tahu Goreng		
tahu	75 g	57,0 kcal
1,4 g		
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
0,0 g		
sayur bayam	75 g	9,0 kcal
1,4 g		

Meal analysis: energy 109,1 kcal (5 %), carbohydrate 2,8 g (1 %)

SELINGAN
-Biskuit Keju
biskuit crispy crackers 40 g 178,8 kcal
29,4 g
keju slice 25 g 70,0 kcal
12,4 g
Meal analysis: energy 248,8 kcal (12 %), carbohydrate 41,8 g (17 %)

MALAM
-Nasi Putih 100 g 130,0 kcal
28,6 g
Meal analysis: energy 97.5 kcal (7 %), carbohydrate 21.5 g (14 %)
-Ayam Goreng
daging ayam 40 g 114,0 kcal
0,0 g
minyak kelapa sawit 10 g 86,2 kcal
0,0 g
-Sawi Hijau 100 g 15,0 kcal
2,1 g
Meal analysis: energy 215,2 kcal (10 %), carbohydrate 2,1 g (1 %)
-Pisang Pasir Keju
pisang raja 100 g 92,0 kcal
23,4 g
minyak kelapa sawit 20 g 172,4 kcal
0,0 g
gula pasir 10 g 38,7 kcal
10,0 g
susu kental manis 10 g 32,0 kcal
5,4 g
keju parut 20 g 56,0 kcal
9,9 g
Meal analysis: energy 391,1 kcal (19 %), carbohydrate 48,7 g (20 %)
-Teh Manis Dingin
gula pasir 20 g 77,4 kcal
20,0 g
Meal analysis: energy 77,4 kcal (4 %), carbohydrate 20,0 g (8 %)

16/4/2026
PAGI
-Nasi Putih 100 g 130.0 kcal
28.6 g
Meal analysis: energy 130.0 kcal (9 %), carbohydrate 28.6 g (19 %)
-Ayam Goreng
daging ayam bagian sayap 30 g 44.4 kcal
0.0 g
minyak kelapa sawit 10 g 86.2 kcal
0.0 g
Meal analysis: energy 130.6 kcal (9 %), carbohydrate 0.0 g (0 %)

HASIL PERHITUNGAN (H2)

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemenuhan
energy	2085,4 kcal	1900,0 kcal	110 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	70,2 g(13%)	48,0 g(12 %)	146 %
fat	98,3 g(41%)	77,0 g(< 30 %)	128 %
carbohydr.	239,0 g(46%)	351,0 g(> 55 %)	68 %
dietary fiber	9,6 g	30,0 g	32 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	11,3 g	10,0 g	113 %
cholesterol	327,5 mg	-	-
Vit. A	3699,9 µg	800,0 µg	462 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E	0,0 mg	-	-
Vit. B1	0,6 mg	1,0 mg	63 %
Vit. B2	1,5 mg	1,2 mg	124 %
Vit. B6	1,6 mg	1,2 mg	136 %
folic acid eq.	0,0 µg	-	-
Vit. C	41,4 mg	100,0 mg	41 %
sodium	637,8 mg	2000,0 mg	32 %
potassium	2004,8 mg	3500,0 mg	57 %
calcium	934,6 mg	1000,0 mg	76 %
magnesium	330,0 mg	310,0 mg	106 %

==========

HASIL PERHITUNGAN DIET (H3)

==========

Nama Makanan	Jumlah	energy
	carbohydr.	

EV
19/4/2026
PAGI
-Mie Pecal
mie basah 70 g 98,7 kcal
19,8 g
Meal analysis: energy 98,7 kcal (4 %), carbohydrate 19,8 g (6 %)
-Bumbu Kacang
kacang tanah muda kulit 8 g 33,1 kcal
0,9 g
gula merah tebu belum dimurnikanmin 2 g 7,5 kcal
1,9 g
minyak kelapa sawit 2 g 17,2 kcal
0,0 g
Meal analysis: energy 57,9 kcal (2 %), carbohydrate 2,9 g (1 %)
-Tahu Goreng
tahu 50 g 38,0 kcal
0,9 g
minyak kelapa sawit 5 g 43,1 kcal
0,0 g
Meal analysis: energy 81,1 kcal (3 %), carbohydrate 0,9 g (0 %)

SELINGAN
-Susu Sapi 250 g 165,0 kcal
12,0 g
Meal analysis: energy 165,0 kcal (7 %), carbohydrate 12,0 g (3 %)

SIANG
-Nasi Putih 300 g 390.1 kcal
85.8 g
Meal analysis: energy 390.1 kcal (19 %), carbohydrate 85.8 g (28 %)
-Sop Ayam Kampung
daging ayam 40 g 114.0 kcal
0.0 g
kentang 50 g 46.5 kcal
10.8 g
wortel 30 g 6.3 kcal
1.1 g
kaldu ayam 70 g 5.5 kcal
0.6 g
minyak kelapa sawit 3 g 25.9 kcal
0.0 g

Meal analysis: energy 198.1 kcal (10 %), carbohydrate 12.4 g (4 %)

SELINGAN
-Pisang Ambon 50 g 46,0 kcal
11,7 g
Meal analysis: energy 46,0 kcal (2 %), carbohydrate 11,7 g (3 %)

MALAM
-Nasi Putih 300 g 390,0 kcal
85,8 g
Meal analysis: energy 390,0 kcal (16 %), carbohydrate 85,8 g (25 %)
-Sop Ayam Kampung
daging ayam 40 g 114,0 kcal
0,0 g
kentang 50 g 46,5 kcal
10,8 g
wortel 30 g 6.3 kcal
1.1 g
kaldu ayam 70 g 5,6 kcal
0,6 g
minyak kelapa sawit 3 g 25.9 kcal
0.0 g
Meal analysis: energy 5,6 kcal (0 %), carbohydrate 0,6 g (0 %)
-Tempe Goreng
tempe kedele murni 50 g 99,5 kcal
8,5 g
minyak kelapa sawit 10 g 86,2 kcal
0,0 g
Meal analysis: energy 185,7 kcal (7 %), carbohydrate 8,5 g (2 %)

20/4/2026
PAGI
Nasi Putih 200 g 260.0 kcal
57.2 g
Meal analysis: energy 260.0 kcal (13 %), carbohydrate 57.2 g (19 %)

Ikan Kembung Sambal
ikan kembung 60 g 67.3 kcal
0.0 g
minyak kelapa sawit 5 g 43.1 kcal
0.0 g
tomat 10 g 2.0 kcal
0.3 g
Meal analysis: energy 112.3 kcal (6 %), carbohydrate 0.3 g (0 %)
Teh Manis Panas
gula pasir 20 g 77.4 kcal
20.0 g
Meal analysis: energy 77.4 kcal (4 %), carbohydrate 20.0 g (7 %)

HASIL PERHITUNGAN (H3)

Zat Gizi	Hasil Analisis Nilai	Rekomendasi Nilai/Hari	Persentase Pemenuhan
energy	2481,6 kcal	1900,0 kcal	131 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	102,3 g(17%)	48,0 g(12 %)	213 %
fat	78,0 g(28%)	77,0 g(< 30 %)	101 %
carbohydr.	344,8 g(56%)	351,0 g(> 55 %)	98 %
dietary fiber	9,6 g	30,0 g	32 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	14,3 g	10,0 g	143 %
cholesterol	118,0 mg	-	-
Vit. A	1808,7 µg	800,0 µg	226 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E	0,0 mg	-	-
Vit. B1	0,8 mg	1,0 mg	78 %
Vit. B2	1,1 mg	1,2 mg	94 %
Vit. B6	2,1 mg	1,2 mg	173 %
folic acid eq.	0,0 µg	-	-
Vit. C	21,9 mg	100,0 mg	22 %
sodium	1034,5 mg	2000,0 mg	52 %
potassium	2317,6 mg	3500,0 mg	66 %
calcium	917,3 mg	1000,0 mg	57 %
magnesium	422,0 mg	310,0 mg	136 %

Lampiran 10 Hasil Uji SPSS

A. Kategori Asupan * Kategori Dismenore Crosstabulation

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kategori asupan * Kategori Dismenore	40	100.0%	0	0.0%	40	100.0%

Kategori Asupan * Kategori Dismenore Crosstabulation

			Kategori Dismenore		
			Ringan	Berat	Total
Kategori Asupan	Baik	Count	16	17	33
		% within kategori asupan	48.5%	51.5%	100.0%
		% within Kategori Dismenore	94.1%	73.9%	82.5%
		% of Total	40.0%	42.5%	82.5%
	Kurang	Count	1	6	7
		% within kategori asupan	14.3%	85.7%	100.0%
		% within Kategori Dismenore	5.9%	26.1%	17.5%
		% of Total	2.5%	15.0%	17.5%
Total		Count	17	23	40
		% within kategori asupan	42.5%	57.5%	100.0%
		% within Kategori Dismenore	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	42.5%	57.5%	100.0%

B. Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	6.720[a]	2	.035
Likelihood Ratio	5.909	2	.052
Linear-by-Linear Association	4.564	1	.033
N of Valid Cases	40		

C. Frekuensi Kategori Asupan

Kategori Asupan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	33	82.5	82.5	82.5
	kurang	7	17.5	17.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

D. Frekuensi Kategori Dismenore

Kategori_Dismenore

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	17	42.5	42.5	42.5
	Sedang	22	55.0	55.0	97.5
	Berat	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Lampiran 11 Bukti Bimbingan KTI

Nama : Shindy Apnitasari Nasution

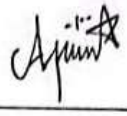
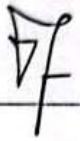
Nim : P01031123132

Judul : Hubungan Asupan Kalsium dengan Kejadian *Dismenore* pada Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Medan.

Dosen Pembimbing : Ginta Siahaan, DCN, M.Kes

No	Tanggal	Judul / Topik Bimbingan	T. Tangan Mahasiswa	T. Tangan Pembimbing
1.	Senin, 19 Januari 2026	Pengenalan dan Diskusi Judul		
2.	Kamis, 22 Januari 2026	Diskusi Judul & pencarian jurnal sesuai dengan topik penelitian		
3.	Senin, 26 Januari 2026	Mengajukan BAB I		
4.	Jumat, 30 Januari 2026	Revisi BAB I		
5.	Sabtu, 31 Januari 2026	Revisi BAB I & Mengajukan BAB II		
6.	Senin, 2 Februari 2026	Revisi Definisi Operasional		

7.	Rabu, 4 februari 2026	Diskusi BAB III dan mengerjakan BAB III		
8.	Jumat, 6 Februari 2026	Revisi BAB III & Lampiran		
9.	Sabtu, 7 Februari 2026	Revisi BAB III & Lampiran		
10.	Senin, 10 Februari 2026	Pengesahan Proposal Oleh Dosen Pembimbing		
11.	Kamis, 26 Febuari 2026	Revisi Proposal oleh Pembimbing		
12.	Senin 30, Maret 2026	Pengurusan Ethical Cleareance		
13.	Kamis, 13 April 2026	Penelitian Hari Pertama		
14.	Kamis, 16 April 2026	Penelitian Hari Kedua		
15.	Senin, 20 April 2026	Penelitian Hari Ketiga		
16.	Selasa, 21 April 2026	Pembuatan Master Tabel		
17.	Jumat, 24 April 2026	Analisis Data		

18.	Selasa, 28 April 2026	Penulisan Bab IV		
19.	Rabu, 29 April 2026	Revisi Bab IV		
20.	Jumat, 1 Mei 2026	Penulisan Bab V		
21.	Senin, 4 Mei 2026	Revisi keluruhan Karya Tulis Ilmiah		
22.	Sabtu, 27 Juni 2026	Revisi Karya Tulis Ilmiah setelah Semhas		
23.	Senin, 6 Juli 2026	Revisi Ke 2 Karya Tulis Ilmiah Setelah Semhas		
24.	Rabu, 8 Juli 2026	Revisi 1 ke Penguji 1		
25.	Senin, 13 Juli 2026	Revisi 2 Ke Penguji 1		
26.	Rabu, 15 Juli 2026	Revisi 1 ke Penguji 2		
27.	Jumat, 24 Juli 2026	Revisi 2 ke Penguji 2		

28.	Senin, 3 Agustus 2026	Pembuatan Abstrak		
29.	Rabu, 5 Agustus 2026	Revisi Abstrak ke Pembimbing		
30.	Jumat, 28 Agustus 2026	Penerjemahan Abstrak		
31.	Selasa, 18 Agustus 2026	Turnitin 1		
32.	Rabu, 26 Agustus 2026	Turnitin 2		
33.	Jumat, 4 September 2026	Stempel Abstrak		
34.	Senin, 7 September 2026	Jilid Lux		

Lampiran 12 Biaya Penelitian

Biaya Penelitian

No	Nama Bahan	Jumlah	Harga Satuan (Rp)	Total (Rp)
1	Pembuatan proposal	10	15.000	150.000
2	Biaya transportasi	10	50.000	500.000
3	Print jurnal-jurnal yang berkaitan dengan judul	20	10.000	200.000
4.	Print Kuesioner	100	1.000	100.000/5 =20.000
5.	Print Formulir Recall	100	3.000	300.000/5 =60.000
6.	Jilid	5	15.000	75.000
7	Paket internet	2	50.000	100.000
8	Cenderamata untuk sampel	85	15.000	1.275.000/5 = 255.000
				Rp 1.360.000

Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Shindy Apnitasari Nasution.
Tempat/Tanggal Lahir	: Tebing Tinggi, 26 April 2005.
Alamat Rumah	: Indrapura, Sumatera Utara.
No HP/Telp	: 081265782864.
Riwayat Pendidikan	:1. SD Negeri 013869.
	2. SMP Islam Terpadu Al-Ihya.
	3. SMA Negeri 1 Air Putih.

MOTTO :

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (Al-Insyirah : 6)

Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian

Hari Pertama




Hari Kedua




Hari Ketiga