

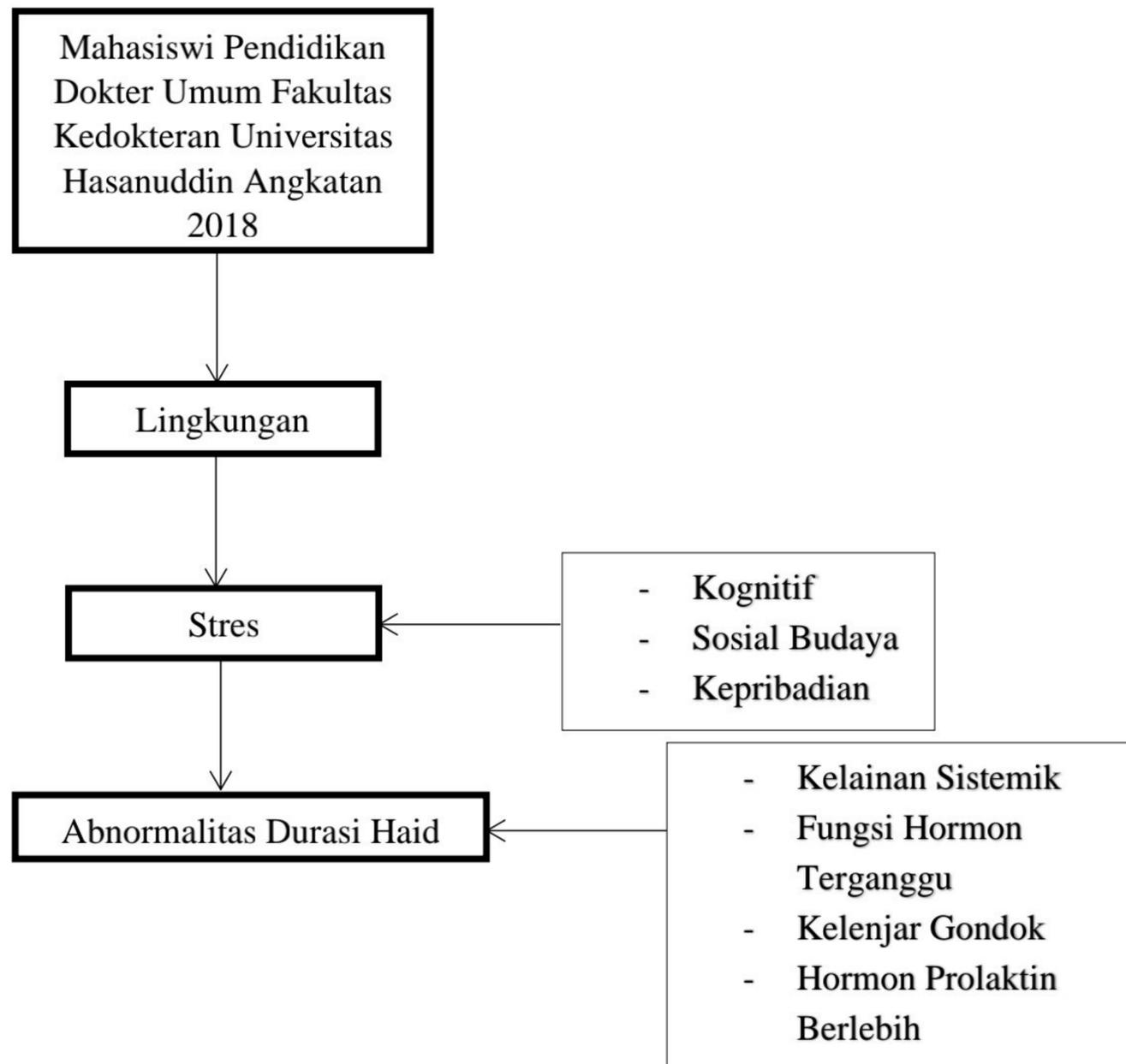
Hormon), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Tombokan, Kevin C, Damajanty dan Joice pada tahun 2017 tentang Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Hasil yang didapatkan dari 34 responden, (44,12%) mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado mengalami stres tingkat normal, (29,42%) mengalami stres ringan (14,7%) mengalami stres sedang, dan (11,76%) mengalami stres berat. Mengenai pola siklus menstruasi, hanya (5,88%) responden yang memiliki siklus menstruasi yang normal tanpa disertai dismenorea. Hal ini berarti bahwa hampir semua mahasiswa memiliki siklus menstruasi normal dengan dismenorea maupun siklus menstruasi yang terganggu (baik disertai dismenorea maupun tidak disertai dismenorea) berjumlah 32 responden (94,12%). Sesuai dengan teori Proverawati dan Misaroh (2016) yang mengatakan salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi adalah stress.

BAB 3

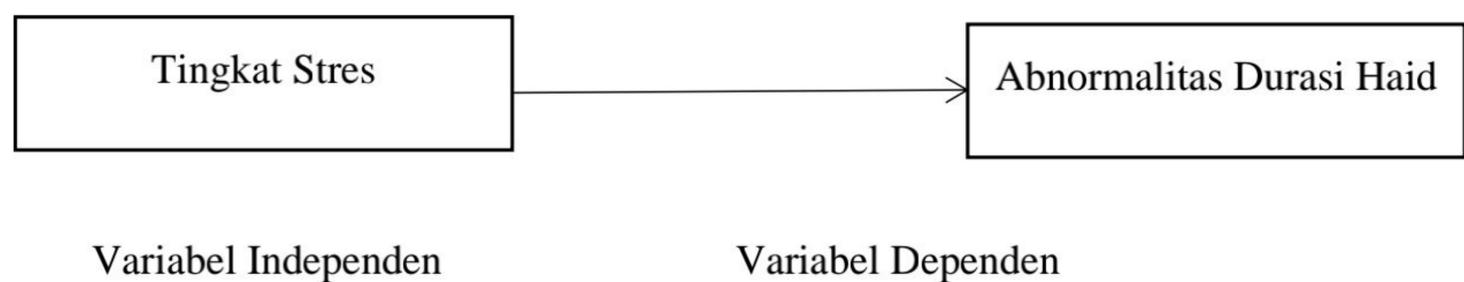
KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Teori



Gambar 3.1 Kerangka Teori

3.2 Kerangka Konsep



Gambar 3.2 Kerangka Konsep

3.3 Hipotesis Penelitian

H_1 : ada hubungan antara tingkat stres dengan abnormalitas durasi haid pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018.

H_0 : tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan abnormalitas durasi haid pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018.

BAB 4

METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik korelatif dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan abnormalitas durasi haid pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018.

4.2 Tempat dan Waktu Penelitian

4.2.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.

4.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini berlangsung pada bulan Juli 2021- Agustus 2021.

4.3 Populasi dan Sampel

4.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018 sebanyak 208.

4.3.2 Sampel

Metode yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel adalah menggunakan rumus besaran sampel untuk korelatif, sebagai berikut :

$$n = \left\{ \frac{Z\alpha + Z\beta}{0,5 \ln \left(\frac{(1+r)}{(1-r)} \right)} \right\}^2 + 3$$

Keterangan :

n = Besar Sampel

α = Kesalahan tipe 1 (5%)

$Z\alpha$ = Deviat baku alfa ($\alpha = 5\% = 1,960$)

- β = Kesalahan tipe II (5%)
 $Z\beta$ = Deviat baku beta ($\beta = 5\% = 1,645$)
 \ln = Logaritma natural
 r = korelasi minimal yang dianggap bermakna. (0,42)
 (Kevin C et al., 2017)

Besar populasi 208 orang, maka dapat ditentukan besar sampel adalah :

$$n = \left\{ \frac{Z\alpha + Z\beta}{0,5 \ln \left(\frac{(1+r)}{(1-r)} \right)} \right\}^2 + 3$$

$$n = \left\{ \frac{1,96 + 1,65}{0,5 \ln \left(\frac{(1+0,42)}{(1-0,42)} \right)} \right\}^2 + 3$$

$$n = \left\{ \frac{3,61}{0,5 \ln \left(\frac{(1,42)}{(0,58)} \right)} \right\}^2 + 3$$

$$n = \left\{ \frac{3,61}{0,5 \ln(2,45)} \right\}^2 + 3$$

$$n = \left\{ \frac{3,61}{0,45} \right\}^2 + 3$$

$$n = \{ 8,02 \}^2 + 3$$

$$n = 64,3 + 3$$

$$n = 67,3$$

$$n = 68 \text{ responden}$$

Sehingga jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 68 responden dengan metode pemilihan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusinya sebagai berikut :

1. Kriteria Inklusi

- Mahasiswi yang sudah menstruasi
- Mahasiswi yang bersedia menjadi responden

2. Kriteria Eksklusi

- Mahasiswi dengan riwayat penyakit sistemik
- Mahasiswi dengan riwayat penyakit gondok/tiroid
- Mahasiswi yang sedang program diet
- Mahasiswi yang mengalami obesitas

4.4 Teknik Pengambilan Sampel

Sampel diperoleh dari data primer yang didapatkan dari pengumpulan data kuisisioner *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* yang diisi oleh responden melalui *google form*.

4.5 Defenisi Operasional

Tabel 4.1 Defenisi Operasional

Variabel Penelitian	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala
Tingkat Stres	Suatu perasaan yang dialami seseorang saat menghadapi tekanan yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial yang dirasakan selama satu minggu terakhir	Kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)</i> .	Numerik
Abnormalitas Durasi Haid	Waktu berlangsungnya haid	Kuesioner	Numerik

4.6 Manajemen Data

4.6.1 Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan data dari kuisisioner dengan mekanisme sebagai berikut:

- Data editing, dilakukan sebelum proses pemasukan data.

- b. Data coding, mengklasifikasikan data dan memberi kode pada masing-masing variabel untuk memudahkan penginputan data ke komputer.
- c. Data entry, memindahkan data dari lembar tabel penelitian yang telah di coding dari setiap variabel ke dalam master tabel.
- d. Data cleaning, perbaikan terhadap data yang masih terdapat kesalahan sebelum akhirnya difinalisasi.

4.6.2 Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan setelah mengumpulkan data dari kuisisioner kedalam tabel dengan SPSS dengan uji statistik Korelasi *Pearson*, apabila data tidak berdistribusi normal maka menggunakan alternatif yakni uji korelasi *Spearman* dengan derajat kepercayaan 95% nila $p < 0,05$, maka hasil menunjukkan adanya hubungan antar kedua variabel.

4.6.3 Penyajian Data

Data yang diolah akan disajikan dalam bentuk tabel dengan penjelasan yang dinarasikan untuk menggambarkan hubungan tingkat stres dengan abnormalitas durasi haid pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018.

4.7 Etika Penelitian

Hal- hal yang terkait etika dalam penelitian adalah :

- *Ethich Committee*

Menyertakan surat pengantar yang diajukan kepada Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin sebagai permohonan izin untuk melakukan penelitian.

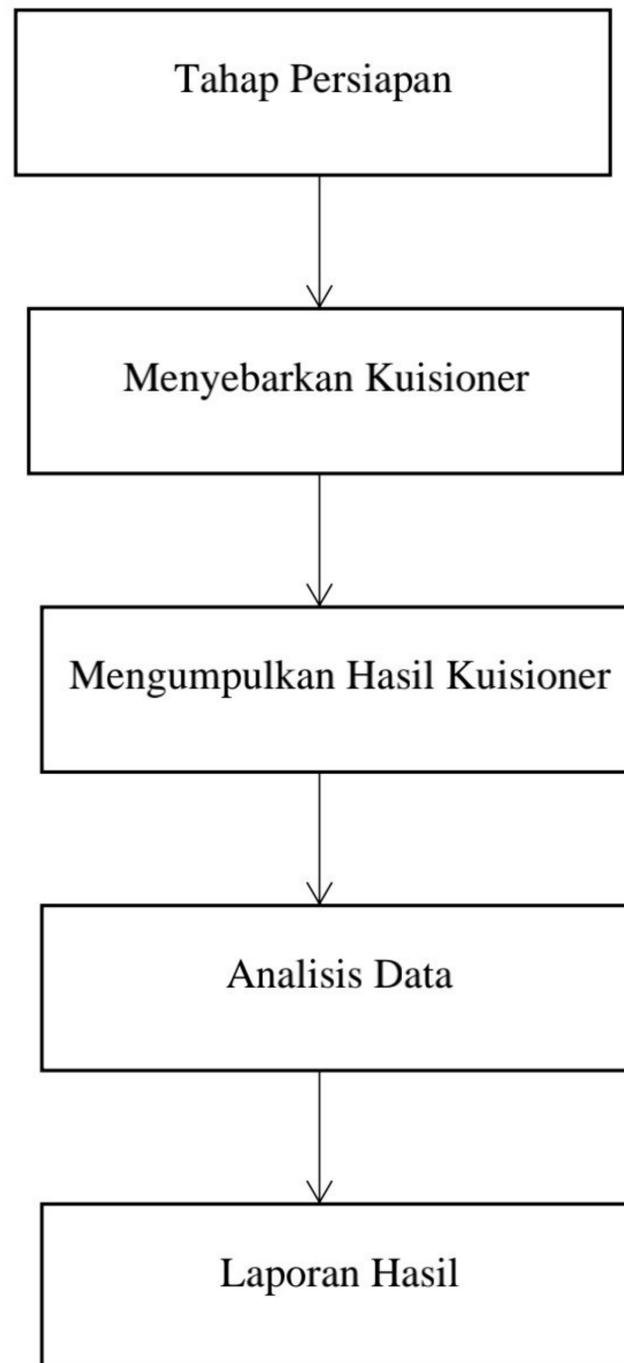
- *Informed Consent*

Melakukan penjelasan tujuan dilakukannya pengisian kuisisioner kepada responden sebelum diminta untuk mengisi kuisisioner.

- *Confidentially*

Berusaha menjaga kerahasiaan hasil jawaban dari kuisisioner sehingga diharapkan tidak ada pihak yang merasa dirugikan atas penelitian yang dilakukan.

4.8 Tahap Penelitian



Gambar 4.1 Alur Penelitian

4.9 Jadwal Penelitian

Tabel 4.2 Jadwal Penelitian

Kegiatan	Semester V	Semester VI	Semester VII
Penyusunan proposal penelitian			
Ujian Proposal			
Pengumpulan dan Pengolahan Data			
Ujian hasil skripsi			
Ujian akhir skripsi			

4.10 Anggaran Dana

Tabel 4.3 Anggaran Dana

No.	Jenis penelitian	Jumlah	Biaya (Rp)	Subtotal (Rp)
1.	Pengurusan surat dan persetujuan etik	1 kali	Rp100.000	Rp100.000
2.	Penggandaan proposal	3 kali	Rp25.000	Rp75.000
3.	Biaya lain-lain		Rp100.000	Rp100.000
	Total			Rp275.000

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Deskripsi Umum

Penelitian ini telah dilakukan pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018 di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin pada bulan Juli hingga Agustus 2021. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Penelitian dilakukan setelah mendapatkan izin dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 118 orang dan responden yang memenuhi kriteria inklusi serta kriteria eksklusi berjumlah 86 orang. Data yang diperoleh merupakan data primer yang diambil dari hasil pengisian kuesioner oleh sampel. Analisis data yang terkumpul diolah menggunakan *Microsoft Excel 2010* dan program SPSS 23. Data hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel disertai dengan penjelasan.

5.2 Karakteristik Sampel

Tabel 5.1 Karakteristik Subyek Penelitian

(sumber : data primer, 2021)

Variabel	Frekuensi (n)	Range	Mean	Std. Deviation
Usia, n (%)				
19	2 (2,3%)			
20	36 (41,9%)	4	20,64	0,718
21	40 (46,5%)			
22	7 (8,1%)			
23	1 (1,2%)			
Berat Badan, n (%)				
40-45 kg	8 (9,3%)			
46-50 kg	27 (31,4%)	28	52,06	4,878
51-55 kg	30 (34,9%)			
56-60 kg	21 (24,4%)			
Tinggi Badan, n (%)				
140-145 cm	3 (3,5%)			
146-150 cm	13 (15,1%)	25	155,85	5,174
151-155 cm	29 (33,7%)			
156-160 cm	29 (33,7%)			
161-165 cm	9 (10,5%)			

166-170 cm	3 (3,5%)
------------	----------

Durasi Haid

Normal	82 (95,3%)	40	31,38	6,210
± 3 hari	1 (1,2%)			
± 4 hari	3 (3,5%)			

Tingkat Stres

Normal	60 (69,8%)			
Stres Ringan	13 (15,1%)			
Stres Sedang	11 (12,8%)	34	11,65	6,707
Stres Parah	1 (1,2%)			
Stres Sangat Parah	1 (1,2%)			

Dari 86 sampel, berdasarkan usia didapatkan 5 kelompok usia, yaitu sampel berusia 19 tahun sebanyak 2 orang (2,3%), sampel berusia 20 tahun sebanyak 36 orang (41,9%), sampel berusia 21 tahun sebanyak 40 orang (46,5%), sampel berusia 22 tahun sebanyak 7 orang (8,1%), dan sampel berusia 23 tahun sebanyak 1 orang (1,2%). Karakteristik sampel berdasarkan berat badan terbagi atas 4 kelompok interval berat badan, yaitu sampel dengan interval berat badan 40-45 kg sebanyak 8 orang (9,3%), sampel dengan interval berat badan 46-50 kg sebanyak 27 orang (31,4%), sampel dengan interval berat badan 51-55 kg sebanyak 30 orang (34,9%), dan sampel dengan interval berat badan 56-60 kg sebanyak 21 orang (24,4%). Serta karakteristik sampel berdasarkan tinggi badan terbagi atas 6 kelompok interval tinggi badan, yaitu sampel dengan interval tinggi badan 140-145 cm sebanyak 3 orang (3,5%), sampel dengan interval tinggi badan 146-150 cm sebanyak 13 orang (15,1%), sampel dengan

interval tinggi badan 151-155 cm sebanyak 29 orang (33,7%), sampel dengan interval tinggi badan 156-160 cm sebanyak 29 orang (33,7%), sampel dengan interval tinggi badan 161-165 cm sebanyak 9 orang (10,5%), dan sampel dengan interval tinggi badan 166-170 cm sebanyak 3 orang (3,5%).

Berdasarkan hasil kuesioner mengenai durasi haid pada sampel, didapatkan sebanyak 4 orang (4,7%) dari 86 sampel yang memiliki abnormalitas pada durasi haidnya yaitu 1 orang (1,2%) mengalami durasi haid \pm 3 hari dan 3 orang (3,5%) mengalami durasi haid \pm 4 hari dari durasi haid normal. Hasil kuesioner ini didominasi oleh orang-orang yang memiliki durasi haid normal yaitu sebanyak 82 orang (95,3%).

Berdasarkan hasil kuesioner mengenai tingkat stres sampel, didapatkan sebanyak 26 orang (30,2%) dari 86 sampel mengalami stres yaitu stres ringan sebanyak 13 orang (15,1%), stres sedang sebanyak 11 orang (12,8%), stres parah sebanyak 1 orang (1,2%), dan stres sangat parah sebanyak 1 orang (1,2%). Hasil kuesioner ini didominasi oleh orang-orang yang memiliki tingkat stres yang normal yaitu sebanyak 60 orang (69,8%).

5.3 Hasil Penelitian

Tabel 5.2 Hubungan Tingkat Stres dengan Abnormalitas Durasi Haid

Durasi Haid	Tingkat stress					
	Normal	Ringan	Sedang	Parah	Sangat Parah	
Normal	N	57	12	11	1	1
	%	66,27%	13,1%	12,8%	1,2%	1,2%
\pm 3 hari	N	0	1	0	0	0
	%	0%	1,2%	0%	0%	0%
\pm 4 hari	N	3	0	0	0	0
	%	3,5%	0%	0%	0%	0%

Berdasarkan hasil analisis dari tabel tingkat stres dengan durasi haid, dapat diketahui bahwa kelompok subyek penelitian yang paling banyak ditemukan tergolong dalam kondisi tingkat stres yang normal dan durasi haid yang normal juga yaitu sebanyak 52 orang (60,5%).

Tabel 5.3 Korelasi Tingkat stres dengan abnormalitas durasi haid

	Tingkat stress
Durasi Haid	p = 0,673
	r = -0,046

Berdasarkan hasil uji korelasi *spearman* untuk menganalisis hubungan antara variabel dependen dan variabel independen, didapatkan signifikansi sebesar 0,673 untuk hubungan antara tingkat stres dengan abnormalitas durasi haid lebih tinggi dari 0,05 atau ($p > \alpha$), maka H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan abnormalitas durasi haid pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018. Pada uji korelasi ini juga didapatkan koefisien korelasi yang menilai kekuatan hubungan antara variabel yaitu sebesar -0,046.

5.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari 86 responden, sebagian besar mengalami tingkat stres yang normal yaitu sebanyak 60 orang (69,8%), dengan karakteristik sampel yang berusia 20-23 tahun dan IMT yang normal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahya, dkk (2020) yang mengatakan bahwa dewasa awal yang berada dalam fase QLC (quarter-life crisis) memiliki tingkat stress yang cenderung rendah, hal ini berarti pada fase quarter-life crisis individu memiliki penilaian yang positif terhadap tantangan pada tugas perkembangan di masa dewasa awal.

Hal tersebut juga mengisyaratkan bahwa responden didominasi oleh orang-orang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik. Sejalan dengan penelitian Issom, dkk (2019) mengatakan bahwa Individu yang dapat menghindari stress

dan tidak mengalami stress adalah individu yang memiliki kemampuan adaptasi yang baik dengan lingkungan baru, berupa kecerdasan emosi yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari 86 responden, sebagian besar mengalami durasi haid yang normal yaitu sebanyak 82 orang (95,3%) dan 4 orang (4,7%) lainnya mengalami abnormalitas pada durasi haidnya. Responden yang termasuk dalam kategori durasi haid yang normal dan tingkat stres yang normal pula yaitu sebanyak 57 orang (66,27%). Sesuai dengan teori Proverawati dan Misaroh (2016) yang mengatakan salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi adalah stress, jadi ketika seseorang tidak mengalami stres atau mampu memajemen stresnya akan berdampak baik pada durasi haidnya.

Adapun responden yang memiliki durasi haid yang normal dan dengan stres ringan yaitu sebanyak 12 orang (13,1%) cenderung mampu mengatasi stresnya dengan baik atau dengan kata lain mereka memiliki manajemen stres yang baik. Sesuai dengan teori maramis (2011) bahwa pada tingkat stres ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Stres ini tidak merusak aspek fisiologik seseorang.

Berdasarkan hasil uji korelasi *spearman* untuk menganalisis hubungan antara variabel dependen dan variabel independen, didapatkan signifikansi sebesar 0,673 untuk hubungan antara tingkat stres dengan abnormalitas durasi haid lebih tinggi dari 0,05 atau ($p > \alpha$), yang berarti tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan abnormalitas durasi haid pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018. Hal ini menyatakan bahwa ada banyak faktor lain yang bisa mempengaruhi durasi haid selain stres. Sejalan dengan penelitian Lim et al (2018) bahwa aktivitas fisik (olah raga) terdapat hubungan dengan ketidakaturan siklus menstruasi. Dan didukung oleh penelitian Yu, et al (2017) yang menyatakan bahwa adanya hubungan positif aktivitas fisik dengan ketidakaturan siklus menstruasi. Adapun faktor lain seperti durasi

tidur juga berpengaruh pada durasi haid. Sesuai penelitian Nam et al (2017) telah membuktikan bahwa ada hubungan penting antara waktu tidur dan ketidakteraturan siklus menstruasi. Waktu tidur 5 jam sehari secara signifikan meningkatkan risiko ketidakteraturan siklus menstruasi dibandingkan responden yang tidur 8 jam sehari.

Pada uji korelasi ini juga didapatkan koefisien korelasi yang menilai kekuatan hubungan antara variabel yaitu sebesar -0,046. Menurut Sarwono (2015), terdapat 6 interpretasi dari hubungan antara variabel yaitu tidak ada korelasi antar variabel (0), korelasi sangat lemah ($>0 - 0,25$), korelasi cukup ($>0,25 - 0,50$), korelasi kuat ($>0,50 - 0,75$), korelasi sangat kuat ($>0,75 - 0,99$), dan korelasi sempurna (1). Berdasarkan hal tersebut berarti bahwa hubungan antara tingkat stres dengan abnormalitas durasi haid pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018 ada pada interval ($>0 - 0,25$) yang berarti korelasinya sangat lemah.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional* yang mengamati variabel dependen dan variabel independen dalam waktu yang sama, sehingga terdapat beberapa faktor lain yang tidak tercakup dalam penelitian. Misalnya pada faktor-faktor yang menyebabkan abnormalitas durasi haid seperti durasi tidur dan aktivitas fisik dari responden yang tidak dimasukkan sebagai kriteria eksklusi yang dapat menjadi bias ataupun kelemahan pada penelitian ini.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan abnormalitas durasi haid pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018.

6.2 Saran

Sebagai upaya agak tidak jatuh ke keadaan stres yang berat peneliti sarankan agar adanya manajemen stres yang baik seperti misalnya melakukan aktivitas atau hobi yang bermanfaat.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan observasi responden terlebih dahulu agar penelitian yang dilakukan dapat memberikan hasil yang signifikan dan kedepannya dapat dijadikan referensi baru penelitian mengenai tingkat stres maupun durasi haid.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* . Jakarta : Rineka Cipta.
2. Cahya, F.D., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A.R. (2020). *Emotional Intelligence dengan Stress Pada Dewasa Awal yang Berada Dalam Fase QLC (Quarter-Life Crisis)*.
3. Chlarasinta.2015. *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
4. Chomaria N. 2013. *Tips Jitu dan Praktis Mengusir Stres*. Yogyakarta: Diva Press.
5. Fitria, L. P. 2016. *Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Guru dan Karyawan SMP Negeri 18 Surakarta*.
6. Hall JE. *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology*. 14th ed. Philadelphia (PA): Elsevier, Inc.; 2021.
7. Issom, F. L., & Aprilia, F. (2019). Pengaruh kecerdasan emosi terhadap stress kerja pada pengajar muda di Gerakan Indonesia Mengajar. *JPPP- Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 1-11. <https://doi.org/10.21009/JPPP.081.01>
8. Kusmiran, E. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
9. Kusmiran, Eny. 2014. *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
10. Laila, N. 2016. *Buku Pintar Menstruasi*. Bukubiru. Jogjakarta.
11. Lim, H. S., Kim, T. H., Lee, H. H., Park, Y. H., Lee, B. R., Park, Y. J., & Kim, Y. S. (2018). Fast food consumption alongside socioeconomic status, Pstress, exercise, and sleep duration are associated with menstrual irregularities in Korean adolescents: Korea National Health and Nutrition Examination Survey 2009-2013. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 27(5), 1146–1154. <https://doi.org/10.6133/apjcn.032018.03>

12. Maramis. 2009. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Edisi 2. Surabaya: Airlangga.
13. Maramis. 2011. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Edisi 2. Surabaya: Airlangga.
14. Nam, G. E., Han, K., & Lee, G. (2017a). Association between sleep duration and menstrual cycle irregularity in Korean female adolescents. *Sleep Medicine*, 35, 62–66. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.04.009>
15. Proverawati, A dan S. Misaroh. 2016. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Edisi Kedua. Nuha Medika. Yogyakarta.
16. Proverawati, A., Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
17. Sarwono, J. 2015. Membuat Skripsi, Tesis, dan Disertasi dengan Partial Least Square SEM (PLS-SEM). Yogyakarta: ANDI. 226
18. Sibagariang. 2013. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. TIM. Jakarta.
19. Sumiati,dkk. 2010. *Penanganan Stres Pada Penyakit Jantung Koroner*. Jakarta: Trans Info Medik.
20. Tombokan, Kevin C, Damajanty H. C. Pangemanan, Joice N. A. Engka. 2017. *Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado*.
21. Wahyuningsih, Eni. 2018. *Tingkat Stres Remaja dengan Siklus Menstruasi di SMK Indonesia Medika Jombang*.
22. Yu, M., Han, K., & Nam, G. E. (2017). The association between mental health problems and menstrual cycle irregularity among adolescent Korean girls. *Journal of Affective Disorders*, 210, 43–48. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.11.036>

LAMPIRAN I

Kuesioner Siklus Menstruasi

1. Email :
2. Nama :
3. NIM :
4. Tanggal lahir :
5. Usia :
6. BB :
7. TB :
8. Apakah anda sedang dalam program diet ? Ya/Tidak
9. Apakah anda memiliki riwayat penyakit gondok/tiroid? Ya/Tidak
10. Apakah anda memiliki riwayat penyakit sistemik ?
 - Hipertensi
 - Diabetes Mellitus
 - Hepatitis virus
 - Lainnya.....
 - Tidak ada
11. Pada saat terakhir kali anda haid, tanggal berapa haid itu dimulai dan tanggal berapa berakhir ?
12. Pada siklus haid sebelumnya, tanggal berapa haidnya dimulai dan tanggal berapa berakhir ?

LAMPIRAN II

Kuesioner DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scales 42)

Keterangan :

0 = Tidak ada atau tidak pernah

1 = Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu atau kadang-kadang

2 = Sering

3 = Sangat sesuai dengan yang dialami atau hampir setiap saat

No.	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1.	Saya merasa kesal karena hal-hal yang sepele				
2.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi				
3.	Tidak mudah bagi saya untuk bersantai				
4.	Saya mudah merasa kecewa				
5.	Saya merasa mudah gelisah				
6.	Saya tidak sabar ketika rencana saya harus tertunda				
7.	Saya adalah orang yang mudah terharu				
8.	Saya sulit meredam aktivitas (beristirahat)				
9.	Saya mudah tersinggung				
10.	Saya sulit menenangkan diri setelah sesuatu membuat saya kecewa				
11.	Saya sulit menerima interupsi ketika saya sedang melakukan suatu hal				
12.	Saya sedang dalam keadaan mudah gugup				
13.	Saya tidak memberikan toleransi kepada semua yang menghambat apa yang saya ingin lakukan				
14.	Saya merasa sedang dihasut				

LAMPIRAN III

DATA PENELITIAN

Nama	Usia	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Durasi Haid	Tingkat Stres
A. Difa Apriliani F. R	22	46	156	normal	Normal
A. Kasturi Nurul Tasliah	21	58	153	normal	Normal
A. Nur Fadhilah Istiqomah	23	60	159	normal	Normal
Adelia Nadine Wulandari	21	50	155	normal	Normal
Adem Pratiwi SM	22	46	145	normal	Stres Sedang
Adolfina Febrianti	21	53	160	normal	Normal
afifah rifa farhana	20	51	160	normal	Normal
Afra maghfira nurham	20	58	155	normal	Normal
Ainil	21	51	159	± 9 hari	Normal
Alfitra Fathya Kirena	20	55	158	normal	Normal
Allia Salsabila	20	57	163	normal	Stres Sedang
Alma Sutyono	21	50	149	normal	Normal
Amalia Indah	20	52	163	normal	Normal
Andi Adirfah Aenaputri Ameriyani	20	49	150	normal	Normal
Andi cia jelita delipha pagessa	21	47	156	normal	Normal

Andi Elvini Khairunnisa	22	57	165	normal	Stres Ringan
Andi Lisa Apriliana	22	61	158	normal	Normal
Andi Nabilah Humairah	20	58	155	normal	Stres Sedang
Anisah Rahmah Mustapa	20	54	156	± 5 hari	Normal
Annisa Dewi Handayani	20	55	152	normal	Normal
Annisa Manika Muis	21	50	158	normal	Normal
Annisa Ramadhanti Yusuf	21	48	148	normal	Normal
Annisa safitri	22	60	168	normal	Normal
Annisa Sri Wulandari Putri	20	52	152	normal	Normal
Atifatul Qalbi Kadir	21	50	155	normal	Stres Ringan
Aulia Rezky Mufidah Toaha	20	55	160	normal	Stres Sedang
Az Zahra Shafira Subhan	21	55	160	normal	Normal
Besse Awalia	21	45	150	normal	Stres Ringan
Bunga aqilah	21	54	160	normal	Normal
Chaerunnisa amrin	20	45	153	normal	Normal
clara inri palumean	21	57	161	normal	Stres Ringan
Clarisa Tungabdi	21	53	155	normal	Stres Ringan
Desy Putri Heryanto	21	44	153	normal	Stres Sedang
Dieny oktavia rahman	19	52	153	normal	Stres Sedang
Fadillah Amalia Darma	20	48	158	normal	Normal

Gabriella Caroline Petrus Bulo	21	53	163	Normal	Stres Ringan
Gabriella Putri Anugerah	19	49	150	Normal	Stres Ringan
Gracia Devina Piekarsa	21	48	158	Normal	Normal
Hairunnisa	21	58	157	Normal	Stres Parah
Ibtita salsabilla ibrahim	21	54	160	Normal	Normal
Inayatul Rahmi	21	46	147	Normal	Stres Sedang
Indah Nur Lathifah	20	52	153	Normal	Stres Ringan
Ines patandianan	22	45	155	Normal	Normal
Irda Febriyanti Yasir	21	52	158	Normal	Normal
kezia kurnia	21	40	145	Normal	Stres Ringan
Khairunnisab	22	45	144	Normal	Normal
Lilian Stella Pakan	20	48	155	Normal	Normal
Lois Karmelia Sumbung	20	47	155	Normal	Normal
manda agus	20	52	158	Normal	Stres Ringan
Milleni Tumonglo	20	45	150	Normal	Normal
Miranda Yuslin Gunawan	20	60	155	Normal	Normal
MUSFIRA	21	54	150	Normal	Stres Ringan
Namyra Putri Alzahra Mario	21	57	160	± 3 hari	Stres Ringan
Nur Afifah Sardi	21	55	155	Normal	Normal
Nur Asia Syam	20	53	160	normal	Normal

Nurfadilah	21	47	155	normal	Normal
Nurhusaina Hak	20	50	153	normal	Normal
Nurrahmayani Arianti	21	47	152	normal	Normal
Nurul Amalina K	21	48	150	normal	Normal
Nurul Asy'ariyah.Ramli	21	55	150	± 5 hari	Normal
Nurul izza sanusi	21	57	156	normal	Stres Sedang
Nurul Khalisah Maisuri	20	56	155	normal	Stres Sangat Parah
Nurul Luthfiah	21	50	153	normal	Stres Sedang
Nurul Pratiwi	21	58	158	normal	Normal
Putri Syalwa Mentari	20	46	152	normal	Normal
Rahmawati putri rezki	20	53	160	normal	Normal
Resky Magfirah R	20	48	149	normal	Normal
Reskyuni Nurbaiti	20	68	168	normal	Stres Ringan
Rezkiani	21	54	161	normal	Normal
Sella Alfina Yasir	20	56	160	normal	Normal
Septina Kurniartika	20	54	155	normal	Normal
Shafa Nabilah Arif	20	50	158	normal	Normal
Sholeha Khuldy	21	52	155	normal	Normal
Sitti Husnul Khatimah Aris	21	54	151	normal	Normal
Sitti nurinna mega muklisa	20	49	154	normal	Normal

Suci anugrah	21	58	158	normal	Normal
Syadza	20	59	163	normal	Normal
Tamara Gabriela Angeleve	20	56	160	normal	Normal
Tasya Ananda Amira	21	51	158	normal	Normal
Tsamaradiska N	20	48	150	normal	Stres Sedang
Vicka Urenza Talebong	21	55	165	normal	Normal
Wa Ode Sarah Zulfina	20	49	150	normal	Normal
Wahdania Akhfiah	21	47	153	normal	Normal
Wali Khoirun Nisa'	20	55	161	normal	Normal
Zahra Zakiya Nasrullah	20	53	169	normal	Normal
Zakiyyah Hadrawi	21	45	152	normal	Stres Sedang