

Lampiran 1.

SURAT PERMOHONAN PENGISIAN KUESIONER

Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Permohonan Pengisian Kuesioner**
Kepada Yth.

Siswi

Di –
SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara

Dengan Hormat,

Dalam rangka penulisan Skripsi yang berjudul: **"Hubungan Tingkat Stress dan Aktivitas Olahraga dengan Perubahan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara Tahun 2019"**, maka saya mohon dengan hormat kepada siswi untuk menjawab beberapa pertanyaan kuesioner (angket penelitian) yang telah disediakan. Jawaban sisiwi diharapkan objektif (diisi apa adanya).

Kuesioner ini bukan tes psikologi, maka dari itu siswi tidak perlu takut atau ragu-ragu dalam memberikan jawaban yang sejujur-jujurnya. Artinya, semua jawaban yang saudara berikan adalah benar dan jawaban yang diminta adalah sesuai dengan kondisi yang terjadi. Oleh karena itu, data dan identitas siswi akan dijamin kerahasiaannya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, saya ucapkan terima kasih.

Kendari, Januari 2019

Ttd

.....

Lampiran 2.

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN RESPONDEN

Dalam rangka memenuhi salah satu syarat penulisan skripsi yang berjudul **“Hubungan Tingkat Stress dan Aktivitas Olahraga dengan Perubahan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara Tahun 2019”**, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Alamat :

Menyatakan Bersedia/Tidak Bersedia^{*)} menjadi responden dalam penelitian ini.

Kendari, 2019

Hormat Saya,

(.....)

Responden

^{*)} Coret yang tidak perlu

Lampiran 4.

KUESIONER

Hubungan Tingkat Stress dan Aktivitas Olahraga dengan Perubahan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara Tahun 2019

Identitas Responden

1. Nama Siswi :
2. Umur : tahun
3. Alamat :

Perubahan Siklus Menstruasi:

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Tanggal berapa anda mengalami menstruasi di bulan Desember?	
2	Tanggal berapa anda mengalami menstruasi di bulan Januari?	
3	Tanggal berapa anda mengalami menstruasi di bulan Februari?	
4	Apakah anda pernah mengalami terlambat menstruasi (tidak menstruasi selama ≥ 3 bulan berturut-turut)?	Ya / Tidak
5	Jika soal No. 4 di jawab "Ya", kapankah anda mengalami keterlambatan tersebut?	

Tingkat Stress - *Depression Anxiety Stress Scale (DASS) 42*

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

- 0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.
- 1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang kadang.
- 2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.
- 3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

No	Pernyataan	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya merasa bibir saya sering kering.				
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.				
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).				
5	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
7	Saya merasa goyah (misalnya, kaki terasa mau 'copot').				
8	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
9	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir.				
10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.				
11	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
12	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
13	Saya merasa sedih dan tertekan				
14	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
15	Saya merasa lemas seperti mau pingsan.				
16	Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal.				
17	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.				

18	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
19	Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya: tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.				
20	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.				
21	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat.				
22	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
23	Saya mengalami kesulitan dalam menelan.				
24	Saya tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang saya lakukan.				
25	Saya menyadari kegiatan jantung, walaupun saya tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah).				
26	Saya merasa putus asa dan sedih				
27	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
28	Saya merasa saya hampir panik.				
29	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
30	Saya takut bahwa saya akan 'terhambat' oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa saya lakukan				
31	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.				
32	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
33	Saya sedang merasa gelisah.				
34	Saya merasa bahwa saya tidak berharga.				
35	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
36	Saya merasa sangat ketakutan.				
37	Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan				
38	Saya merasa bahwa hidup tidak berarti				
39	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				
40	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.				
41	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan).				
42	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.				

Aktivitas Olahraga

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Memiliki kebiasaan olah raga dalam seminggu		
2	Frekuensi olah raga > dari 3 kali seminggu		
3	Durasi berolahraga > dari 30 menit dalam 1 kali berolahraga		

Lampiran 6.

Tingkat_Stress * Perubahan_Siklus_Menstruasi

Crosstab

			Perubahan_Siklus_Menstruasi		Total
			Tidak Normal	Normal	
Tingkat_ Stress	Stress	Count	24	14	38
		Expected Count	19.6	18.4	38.0
		% within Tingkat_Stress	63.2%	36.8%	100.0%
		% within Perubahan_Siklus_Menstruasi	72.7%	45.2%	59.4%
		% of Total	37.5%	21.9%	59.4%
	Normal	Count	9	17	26
		Expected Count	13.4	12.6	26.0
		% within Tingkat_Stress	34.6%	65.4%	100.0%
		% within Perubahan_Siklus_Menstruasi	27.3%	54.8%	40.6%
		% of Total	14.1%	26.6%	40.6%
Total	Count	33	31	64	
	Expected Count	33.0	31.0	64.0	
	% within Tingkat_Stress	51.6%	48.4%	100.0%	
	% within Perubahan_Siklus_Menstruasi	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	51.6%	48.4%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	5.036 ^a	1	.025		
Continuity Correction ^b	3.958	1	.047		
Likelihood Ratio	5.102	1	.024		
Fisher's Exact Test				.041	.023
Linear-by-Linear Association	4.957	1	.026		
N of Valid Cases	64				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 12.59.

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Contingency Coefficient	.270			.025
Interval by Interval	Pearson's R	.280	.120	2.301	.025 ^c
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	.280	.120	2.301	.025 ^c
N of Valid Cases		64			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Aktivitas_Olahraga * Perubahan_Siklus_Menstruasi

Crosstab

			Perubahan_Siklus_Menstruasi		Total
			Tidak Normal	Normal	
Aktivitas_Olahraga	Kurang Olahraga	Count	23	11	34
		Expected Count	17.5	16.5	34.0
		% within Aktivitas_Olahraga	67.6%	32.4%	100.0%
		% within Perubahan_Siklus_Menstruasi	69.7%	35.5%	53.1%
		% of Total	35.9%	17.2%	53.1%
	Rutin Olahraga	Count	10	20	30
		Expected Count	15.5	14.5	30.0
		% within Aktivitas_Olahraga	33.3%	66.7%	100.0%
		% within Perubahan_Siklus_Menstruasi	30.3%	64.5%	46.9%
		% of Total	15.6%	31.3%	46.9%
Total		Count	33	31	64
		Expected Count	33.0	31.0	64.0
		% within Aktivitas_Olahraga	51.6%	48.4%	100.0%
		% within Perubahan_Siklus_Menstruasi	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	51.6%	48.4%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	7.513 ^a	1	.006		
Continuity Correction ^b	6.202	1	.013		
Likelihood Ratio	7.663	1	.006		
Fisher's Exact Test				.012	.006
Linear-by-Linear Association	7.396	1	.007		
N of Valid Cases	64				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 14.53.

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Contingency Coefficient	.324			.006
Interval by Interval	Pearson's R	.343	.118	2.872	.006 ^c
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	.343	.118	2.872	.006 ^c
N of Valid Cases		64			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Lampiran 7.

DOKUMENTASI PENELITIAN





KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI



Jl. Jend. A.H. Nasution No. G.14 Anduonohu, Kota Kendari
Telp. (0401) 3190492 Fax. (0401) 3193339 e-mail: poltekkes_kendari@yahoo.com

Nomor : UT.01.02 / 1 / 1232 / 2019
Lampiran : 1 (satu) eks.
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yang Terhormat,
Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Provinsi Sultra
di-
Kendari

Dengan hormat,

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari:

Nama : Aprilia
NIM : P00312015005
Jurusan/Prodi : D-IV Kebidanan
Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Stress dan Aktivitas Olahraga dengan Perubahan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara Tahun 2018

Untuk diberikan izin penelitian oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Provinsi Sulawesi Tenggara.

Demikian penyampaian kami, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Kendari, 22 Februari 2019

Direktur,

Askrening, SKM., M.Kes.
NIP.196909301990022001



**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI TENGGARA
BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN**

Kompleks Bumi Praja Anduonouhu, Telp. (0401) 3008846 Kendari

Kendari, 23 April 2019

Kepada

Yth. Kepala Dinas P & K Prov. Sultra

di -

KENDARI

Nomor : 070/1003/BALITBANG/2019
Lampiran :
Perihal : Izin Penelitian

Berdasarkan Surat Direktur Poltekkes Kendari Nomor : UT.01.02/1/1232/2019 tanggal 22 Februari 2019 perihal tersebut diatas, Mahasiswa di bawah ini :

Nama : APRILIA
No. Identitas : P00312015005
Pekerjaan : Mahasiswa
Jurusan : D4 KEBIDANAN
Instansi / Kampus : POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI
Lokasi Penelitian : SMA negeri 1 lembo Kabupaten Konawe utara

Bermaksud untuk melakukan Penelitian/Pengambilan Data di Daerah/Kantor Saudara dalam rangka penyusunan KTI/Skripsi/Tesis/Disertasi, dengan judul :

" HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN PERUBAHAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 LEMBO KABUPATEN KONAWA UTARA TAHUN 2018 "

Yang akan dilaksanakan dari tanggal : 23 April 2019 sampai Selesai.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami menyetujui kegiatan di maksud dengan ketentuan :

1. Senantiasa menjaga keamanan dan ketertiban serta menaati perundang-undangan yang berlaku.
2. Tidak mengadakan kegiatan lain yang bertentangan dengan rencana semula.
3. Dalam setiap kegiatan dilapangan agar pihak Peneliti senantiasa koordinasi dengan pemerintah setempat.
4. Wajib menghormati Adat Istiadat yang berlaku di daerah setempat.
5. Menyerahkan 1 (satu) exemplar copy hasil penelitian kepada Gubernur SULTRA Cq. Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Provinsi Sulawesi Tenggara.
6. Surat izin akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat izin ini tidak menaati ketentuan tersebut diatas.

Demikian Surat Izin Penelitian diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

an. GUBERNUR SULAWESI TENGGARA
KEPALA BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
PROVINSI SULAWESI TENGGARA

Dr. Ir. SUKANTO TODING, MSP, MA
Pembina Utama Muda, Gol. IV/c
NIP. 19680720 199301 1 003

T e m b u s a n :

- 1 . Gubernur Sulawesi Tenggara (sebagai laporan) di Kendari
- 2 . Bupati Konawe Utara di Wanggudu
- 3 . Direktur Poltekkes Kendari di Kendari
- 4 . Ketua Prodi D-IV Kebidanan Poltekkes Kendari di Kendari
- 5 . Kepala Badan Kesbang Kab. Konut di Wanggudu
Kepala SMAN 1 Lembo di Tempat
- 7 . Mahasiswa yang bersangkutan di Tempat;



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI TENGGARA

DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

SMAN 1 LEMBO

Alamat : Jl. Mahas 46, 07 Kel. Lembo Kec. Lembo Kab. Konawe Utara KP: 95352



SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 423.1/022/SMAN.1/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini, kepala sekolah SMA Negeri 1 Lembo Kab. Konawe Utara menerangkan bahwa :

Nama : APRILIA
No. Identitas : P00312015005
Pekerjaan : Mahasiswa
Jurusan : D4 Kebidanan
Instansi/Kampus : Politeknik Kesehatan Kendari
Lokasi Penelitian : SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara
Judul Skrikpi : "HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS
OLAHRAGA DENGAN PERUBAHAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI
1 LEMBO KABUPATEN KONAWE UTARA"

Mahasiswa tersebut di atas, telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara dari tanggal 23 April 2019 sampai dengan 7 Juni 2019

Demikian surat keterangan ini kami buat, untuk di pergunakan sebagaimana mestinya.

Lembo, 7 Juni 2019



Kepala sekolah

SRI SUSILAWATI, S.Pd., M.Pd

Nip. 19730911 200604 2 024



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI



Jl. Jend. Nasution No. G.14 Anduonohu, Kota kendari 93232
Telp. (0401) 390492 Fax(0401) 393339 e-mail: poltekkeskendari@yahoo.com

SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA

NO: UT.04.01/1/160/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Unit Perpustakaan Politeknik Kesehatan Kendari, menerangkan bahwa :

Nama : Aprilia
NIM : P00312015005
Tempat Tgl. Lahir : Lembo, 12 April 1997
Jurusan : D.IV Kebidanan
Alamat : Jl Ambon Permai

Benar-benar mahasiswa yang tersebut namanya di atas sampai saat ini tidak mempunyai sangkut paut di Perpustakaan Poltekkes Kendari baik urusan peminjaman buku maupun urusan administrasi lainnya.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagai syarat untuk mengikuti ujian akhir pada Jurusan D.IV Kebidanan Tahun 2019

Kendari, 12 Juli 2019

Kepala Unit Perpustakaan
Politeknik Kesehatan Kendari

Irmayanti Tahir, S.I.K
NIP. 197509141999032001