

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Marlanti, S., & Haniyah, S. (2021). *Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Harapan Bangsa*.
- Anggraeni, L., Fauziah, N., Gustina, I., Studi Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, P., & Binawan, U. (2022). *Dampak Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Binawan*.
- Ariesthi, K. D., Fitri, H. N., & Paulus, A. Y. (2020). *Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Kota Kupang* (Vol. 4).
- Astuti, E. P., Lucyana, N., Stikes, J., Ahmad, Y., Yogyakarta, J., Ringroad Barat, G., & Sleman, Y. (2016). *Prevalensi Kejadian Gangguan Mesntruasi Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) Pada Siswa Kelas VII SMP*. In *Jurnal Ilmu Kebidanan, Jilid* (Vol. 3).
- Bano, R., Alshammari, E., Khalid, H., & Aldeabani, S. (2013). *Study of the Prevalence and Severity of Dysmenorrhea among the University Students of Hail City*. *International Journal of Health Sciences & Research* (*Www.Ijhsr.Org*), 3(10), 15. www.ijhsr.org
- Cynthia Pusparini. (2017). *Tingkat Stres Mempengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi*. In *79_Jurnal Ilmiah Kesehatan* (Vol. 6).
- Delvia, S., Hasan Azhari, M., Studi Kebidanan, P., Tinggi Ilmu Kesehatan Al-Ma, S., Baturaja, arif, Mohammad Hatta No, J., Sukaraya, -b, Selatan, S., Ogan Komerung Ulu, K., & Keperawatan, A. (2020). *Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Di Asrama Putri AKPER ALMAARIF Relationship Stress Level Against The Menstrual Cycle In The Religion Of AL MA'ARIF Nursing Academy*.
- Dwivanissha, A. K. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri*. *Poltekkes Denpasar*.
- Endris, A. (2017). *Ensiklopedia Kesehatan I Penyakit* (N. Anggraeni (ed.)). Kubu Buku.
- Fitriani, A. &. (2021). *Modul Pembelajaran Gizi Olahraga*. Media Sains Indonesia.
- Gde Agung Dariraditya Pемыayun, T., Agung Gede Budhitresna, A., & Ayu Naya Kasih Permatananda, P. (2022). *Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas pada Civitas Akademika Universitas Warmadewa, Bali*.
- Hariyati, N. (2019). *Modul Mata Kuliah Metodologi Penelitian*. *Akademi Farmasi Surabaya*.
- Hendrik. (2016). *Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswa STIKES Aisyah Tahun 2014*. *Jurnal Ilmiah PANNMED*. 9(3), 72-82.

- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Prodi D III Kebidanan UPP*.
- Isnania, R. S. (2020). Tingkat Dismenore Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Putri. *STIKES Insan Cendekia Medika Jombang*, 55.
- Kanca, I. N. (2012). Olahraga dan Kesehatan Reproduksi. *Medikora. Vol 2 No 2*.
- Nafis, I., Maulana, Z., & Tanjung, T. (2021). The Effect Of Stress On The Change Of Mesntruasl Cyclein Faculty Of Medicine Students Of Islamic University North Sumatera Force 2020. *The Effect Of Stress On The Change Of Menstrual Cyclein Faculty Of Medicine Students Of Islamic University North Sumatera*.
- Kesehatan, D. (2017). *Dinamika Kesehatan, Vol. 8 No. 1, Juli 2017 Kartikawati, et.al., Hubungan Tingkat Stres dengan ... 8(1)*.
- Kesehatan, K. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI, 53(9)*.
- Khusna, D. D. (2019). Hubungan Status Gizi dan Persen Lemak Tubuh Dengan Pola Menstruasi Santri Putri di Pondok Pesantren Islam Al Mukmin Sukoharjo. *Doctoral Dissertation Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta*, 110.
- Kusnadi, Y. (2017). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Skripsi*.
- Kusumo, M. P. (2020). *Pemantauan Aktivitas Fisik*. The Journal Publishing.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). *Faridah Alatas dan TA Larasati/ Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Majority (Vol. 5, Issue 3)*.
- Liani, M. V. (2020). Hubungan Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Usia SUBUR (WUS). *Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari*, 73.
- Marlinda, R., Purwaningsih, P., PSIK STIKES Ngudi Waluyo Ungaran, M., & PSIK STIKES Ngudi Waluyo Ungaran, D. (2013). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. In *Jurnal Keperawatan Maternitas (Vol. 1, Issue 2)*.
- Masturi. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar. *Skripsi UIN Alauddin Makassar, Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar*.
- Mukhtar, A. (2021). *Stres Kerja dan Kinerja di Lembaga Perbankan Syariah*. (Asmawiyah (ed.)). Penerbit NEM.

- Musdalifah, M. J. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Di Man Pangkep. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*.
- Noor Sri Verawaty, D. (2011). *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Bandung: PT. Grafindo Medika Pratama.
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Redika Cipta.
- Nurlina, & Haerati. (2020). Dukungan Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Bulukumba. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 5(2), 174–181. <https://doi.org/10.37362/jkph.v5i2.374>
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pratiwi, A. Z. (2017). Hubungan Antara Usia Menarche Dengan Lama Siklus Menstruasi dan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Makassar. *Universitas Hasanuddin*, 21(2), 98.
- Putri, P., Mediarti, D., & Noprika, D. (2021). HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI. In *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)* (Vol. 1, Issue 1).
- Purwoastuti, E. T. (2015). *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2021). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 217–228. <https://doi.org/10.31101/jkk.1691>
- Puspita. (2017). Perbedaan Kemandirian Antara Remaja Yang Memiliki Ibu Bekerja Dengan Remaja Yang Memiliki Ibu Tidak Bekerja. *Skripsi*.
- Putri, S. A. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMAN 5 Kendari Tahun 2018. *Poltekkes Kendari*.
- Ratna Wati, L., Arifiandi, M. D., & Pratiwi, F. (2017). *Hubungan Aktifitas Fisik dengan Derajat Dysmenorrhea Primer pada Remaja*.
- Riyanto. (2017). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Gosyen Publishing. Yogyakarta.
- Rofiqoch, K. A. (2020). Stres, Lama Tidur, Lama Penggunaan Hp dengan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*.
- Rosiani, D., Apriliyani, I., & Eko Kurniawan, W. (2023). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWA SMA. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Rumahorbo, D. B. (2021). Hubungan Stres Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan. *Universitas*

HKBP Nommensen Medan, Hubungan Stres Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan, 24.

- Salmawati, N., Mayasari Usman, A., Fajariyah, N., Ilmu Kesehatan, F., & Nasional Jakarta, U. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester VII Universitas Nasional Jakarta 2021.*
- Sandra Ayu Putri, P. &. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMAN 5 Kendari. *Poltekkes Kemenkes Kendari*, 1-36.
- Sari, R. S. (2016). Perbedaan Siklus Menstruasi Pada Wanita Merokok dan Wanita Tidak Merokok Di Oishi Pujasera Pramuka Samarinda. 79.
- Setiawan, H. (2016). *Ir - Perpustakaan Universitas Airlangga Tesis Ir - Perpustakaan Universitas Airlangga*, 1-8.
- Setyowaty, H. (2018). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang: Unimma Pess.
- Sugiharto, B. 2018. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas X Di SMA Sandikta Kota Bekasi Periode Maret - Mei 2018. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas X Di SMA Sandikta Kota Bekasi Periode Maret - Mei 2018.*
- Tristiana, A. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Santri di Pondok Pesantren X di Kabupaten Bogor. *Skripsi*.
- Veronica, Y., Worung, F., Wungouw, H. I. S., & Renteng, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Persepsi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMA Frater Don Bosco Manado. In *Jurnal Keperawatan (JKp)* (Vol. 8, Issue 2).
- Wahyuningsih, E. (2018). Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal Siklus Menstruasi* 66(1), 37-39.
- Wandira, S. A. (2021). *Merubah Stigas Sosial Pada Seseorang Dengan COVID-19 (Sebuah Pedoman Psikoterapi)*. CV Literasi Nusantara Abadi.
- Willibrordus, B. d. (2021). *Hubungan antara Faktor Stres dan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara SKRIPSI*.
- Yunida, H. (2022). Evaluasi Binaan Kasus Pada Remaja Dengan Dismenore Melalui Pengobatan Tradisional. *Evaluasi Binaan Kasus Pada Remaja Dengan Dismenore Melalui Pengobatan Tradisional*.
- Yunita, R. I. (2020). *Buku Ajar Psikoterapi Self Help Group Pada Keluarga Pasien Skizofrenia*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.



Lampiran 1. Lembar Konsultasi

Lembar Konsultasi/Bimbingan Skripsi

Nama : Anindya Salsabila

NPM : 204201516013

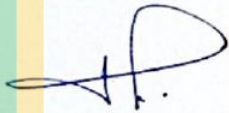
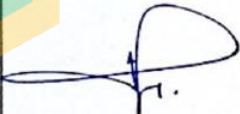

Program Studi : Keperawatan



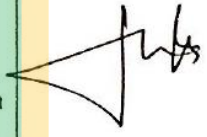


Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di Kelurahan Ciganjur Jakarta


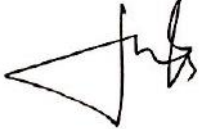
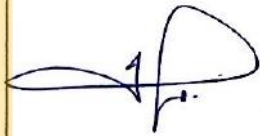
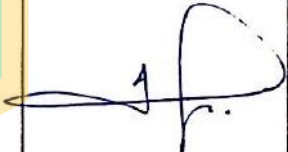

Dosen Pembimbing 1 : Ns. Diah Argarini, S.Kep., M.Kep

Dosen Pembimbing 2 : Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep., M.Kep

Kegiatan Konsultasi

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	19 Oktober 2023	Konsultasi Judul	- Acc judul dan memperkuat urgensi	 Ns. Diah Argarini, S.Kep., M.Kep
2.	23 Oktober 2023	Bab 1	- Menambahkan studi pendahuluan - Menambahkan tujuan khusus	 Ns. Diah Argarini, S.Kep., M.Kep
3.	25 Oktober 2023	Bab 1	- Penulisan pada latar belakang menggunakan segitiga terbalik	 Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep., M.Kep

4.	1 November 2023	Bab 2	- Menambahkan materi pada variabel nyeri menstruasi	 Ns. Diah Argarini, S.Kep., M.Kep
5.	16 November 2023	Bab 3 dan Kuesioner	<ul style="list-style-type: none"> - Menambahkan hasil ukur pada definisi operasional - Membuat cut of point kuesioner 	 Ns. Diah Argarini, S.Kep., M.Kep
6.	29 November 2023	Bab 3	<ul style="list-style-type: none"> - Mengganti tabel definisi operasional menjadi tabel terbuka - Menambahkan materi konsep remaja 	 Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep., M.Kep
7.	11 Desember 2023	Bab 3 dan Kuesioner	- Acc untuk lanjut penelitian	 Ns. Diah Argarini, S.Kep., M.Kep
8.	8 Januari 2024	Bab 1 – 4	- Menambahkan asumsi pada pembahasan	 Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep., M.Kep

9.	24 Januari 2024	Bab 1-4	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki penulisan pada bab pembahasan - Perbaiki spasi dan huruf pada daftar pustaka 	 Ns. Diah Argarini, S.Kep., M.Kep
10.	30 Januari 2024	Bab 4	<ul style="list-style-type: none"> - Masih kurang tepat pada penulisan pembahasan 	 Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep., M.Kep
11.	01 Februari 2024	Bab 4	<ul style="list-style-type: none"> - Masih kurang tepat penulisan kata pada asumsi 	 Ns. Diah Argarini, S.Kep., M.Kep
12.	02 Februari 2024		<p><i>Ace Gidang!</i></p> <p><i>Ace-Gidang</i></p>	 Ns. Diah Argarini, S.Kep., M.Kep  Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep., M.Kep

Catatan :

1. Lembar ini harus dibawa dan diisi setiap melakukan konsultasi skripsi.
2. Lembar ini wajib disertakan ke dalam lampiran final skripsi.
3. Konsultasi dengan pembimbing 1 dan pembimbing 2 masing-masing minimal 5 kali.
4. Lembar konsultasi pembimbing 1 dan 2 digabung.



Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



UNIVERSITAS NASIONAL FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan 12550, Telp. 27870882
Website: www.unas.ac.id; Email: fikes@civitas.unas.ac.id

Jakarta, 25 Oktober 2023

Nomor : 530/D/SP/FIKES/X/2023
Lampiran : -
Perihal : **Izin Penelitian dan Pengambilan Data**

Kepada Yth : Kelurahan Ciganjur RT 003
Jalan Manggis RT. 03 RW. 01 Jagakarsa
Jakarta Selatan, Kode Pos 12630.

Dengan hormat,

Pimpinan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Anindya Salsabila
NPM : 204201516013
Program Studi : Keperawatan
No. Telepon/HP : 087899716733

Mahasiswa tersebut bermaksud melakukan penelitian dan pengambilan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul : **Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kelurahan Ciganjur Jakarta.** Adapun sebagai pembimbing skripsi mahasiswa tersebut, yaitu :

Pembimbing 1 : Ns. Diah Argarini, S.Kep., M.Kep
Pembimbing 2 : Ns. Susanti Widiastuti, M.Kep

Sehubungan dengan hal tersebut mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan bantuan.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.



Jekan,
Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian



RUKUN TETANGGA (RT) 003
RUKUN WARGA (RW) 001
KELURAHAN CIGANJUR, KECAMATAN JAGAKARSA
KOTA ADMINISTRASI JAKARTA SELATAN DKI JAKARTA
Jl. Manggis Rt 003 / Rw 001 Jagakarsa Jakarta Selatan, Kel. Ciganjur Kec. Jagakarsa

Kode Pos : 12630

Jakarta, 30 Oktober 2023

Nomor : 106/003-01/X/2023
Lamp : -
Hal : Balasan Permohonan Izin
Penelitian dan Pengambilan Data Mahasiswa

Kepada Yth :
Dekan Universitas Nasional
Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
Di -

Tempat

Dengan hormat,

Menindak lanjuti surat dari Bapak/Ibu No : 530/D/SP/FIKES/X/2023, yang kami terima tgl 26 Oktober 2023 mengenai perizinan mengadakan penelitian terhadap warga kami di RT 003/01 Kel.Ciganjur Kec. Jagakarsa Jakarta selatan. Pada dasarnya kami memberikan izin perihal penelitian tersebut.

Adapun pelaksanaan atas kegiatan tersebut kami memohon supaya mengkoordinasi dan bekerjasama dengan REMAJA diwilayah RT 003 berjalan dengan baik.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Hormat kami
Ketua RT 003/001



UNIVERSITAS NASIONAL

Lampiran 4. Informend Consent

INFORMEND CONSENT

Dengan Hormat,

Saya yang bertandatangan dibawah ini adalah Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Keperawatan Universitas Nasional.

Nama : Anindya Salsabila
NPM : 204201516013
Alamat : Jl. Moh. Kahfi 1 Gg. Nila RT 002/RW 01, No. 201,
Kel. Ciganjur, Kec. Jagakarsa, Jakarta Selatan.

Akan mengadakan penelitian dengan judul **“Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di Kelurahan Ciganjur Jakarta”**. Berdasarkan hal tersebut, saya mohon untuk kesediaan saudara menjadi responden dalam penelitian ini. Berikut adalah beberapa hal yang perlu diketahui saudara :

1. Penelitian ini berjudul **“Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kelurahan Ciganjur Jakarta”**.
2. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah **Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri**.
3. Identitas dan kerahasiaan informasi saudara akan dirahasiakan oleh peneliti dan data yang telah diisi akan digunakan untuk kepentingan penelitian.
4. Kuesioner ini terdiri dari 25 pertanyaan. Peneliti memberikan waktu 30 menit kepada responden untuk mengisi kuesioner.
5. Penelitian ini tidak memiliki risiko apapun.
6. Jika saudara bersedia menjadi responden, silahkan menandatangani lembar persetujuan dan mengisi kuesioner yang telah disiapkan.
7. Saudara berhak untuk menolak menjadi responden dan dapat mengundurkan dan tidak dikenakan sanksi apapun.

Demikian surat permohonan dan penjelasan mengenai penelitian ini saya buat. Atas perhatian dan partisipasinya saudara saya ucapkan terima kasih.

Jakarta, Desember 2023

Saksi



Isnaini

Peneliti



Anindya Salsabila

Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang bernama Anindya Salsabila dengan Judul **“Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kelurahan Ciganjur Jakarta”**. Saya memahami dan mengerti bahwa penelitian ini tidak berdampak buruk terhadap saya, maka dari itu saya bersedia menjadi responden peneliti.



Jakarta, Desember 2023

Responden

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Syahda Sabila Rasyid'.

Syahda Sabila Rasyid

Lampiran 5. Instrumen Penelitian

Petunjuk Pengisian

1. Pada lembar angket ini terdapat 25 pertanyaan, jawablah seluruhnya pertanyaan dengan sejujurnya dan sesuai dengan keadaan pribadi anda
2. Pengisian ini dilakukan dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada salah satu jawaban yang menurut Anda paling tepat
3. Setelah mengisi jawaban pada kuesioner ini mohon periksa kembali agar pertanyaan yang belum terisi tidak terlewat (kosong).

Kuesioner 1

Kuesioner Tingkat Stres

Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pertanyaan yang mungkin sesuai dengan pengalaman teman-teman dalam menghadapi situasi sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan 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.

Pertanyaan untuk Skala Stres

No.	Pertanyaan	0	1	2	3
1.	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal sepele				
2.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi				
3.	Saya merasa sulit bersantai.				
4.	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
5.	Saya merasakan telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
6.	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar Ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
7.	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
8.	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
9.	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
10.	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
11.	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
12.	Saya sedang merasa gelisah.				
13.	Saya tidak dapat memaklumi apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
14.	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				

Kuesioner 2

Kuesioner Aktivitas Fisik

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

Pertanyaan-pertanyaan akan bertanya kepada Anda tentang waktu yang Anda habiskan untuk aktif secara fisik dalam 7 hari terakhir. Jawab setiap pertanyaan bahkan jika Anda tidak menganggap diri Anda sebagai orang yang aktif. Tolong pikirkan kegiatan yang Anda lakukan di tempat kerja, sebagai bagian dari pekerjaan rumah dan halaman Anda, untuk pergi dari satu tempat ke tempat lain, dan di waktu luang Anda untuk rekreasi, olahraga atau olahraga.

Pikirkan tentang semua aktivitas berat yang Anda lakukan dalam 7 hari terakhir. Aktivitas fisik yang berat mengacu pada aktivitas yang membutuhkan upaya fisik yang keras dan membuat Anda bernapas lebih keras dari biasanya. Pikirkan hanya tentang aktivitas fisik yang Anda lakukan setidaknya 10 menit setiap kalinya.

1. Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik yang kuat seperti mengangkat berat, menggali, aerobic, atau bersepeda cepat?

_____ hari per minggu

Tidak ada aktivitas fisik yang kuat lanjut ke pertanyaan 3

2. Berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik yang kuat dalam sehari?

_____ jam per hari _____ menit per hari

Tidak tahu/tidak yakin

Pikirkan semua aktivitas sedang yang anda lakukan dalam 7 hari terakhir. Aktivitas sedang mengacu pada aktivitas yang membutuhkan upaya fisik sedang dan membuat anda bernapas lebih keras dari biasanya. Pikirkan hanya tentang aktivitas fisik yang anda lakukan setidaknya 10 menit setiap kalinya.

3. Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti membawa beban ringan, bersepeda secara teratur, atau bermain tenis ganda? Jangan termasuk berjalan.

_____ hari per minggu

Tidak ada aktivitas fisik sedang, lompat ke pertanyaan

4. Berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang sehari?

_____ Jam _____ menit per hari

Tidak tahu/tidak yakin

Pikirkan tentang waktu yang Anda habiskan untuk berjalan dalam 7 hari terakhir. Ini termasuk di tempat kerja dan di rumah, berjalan kaki untuk bepergian dari satu tempat ke tempat lain, dan setiap jalan kaki lain yang telah Anda lakukan semata-mata untuk rekreasi atau berolahraga.

5. Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda berjalan setidaknya selama 10 menit?

_____ hari per minggu

Tidak ada berjalan lanjutkan ke pertanyaan no.7

6. Berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan untuk berjalan selama satu hari?

_____jam per hari _____menit per hari

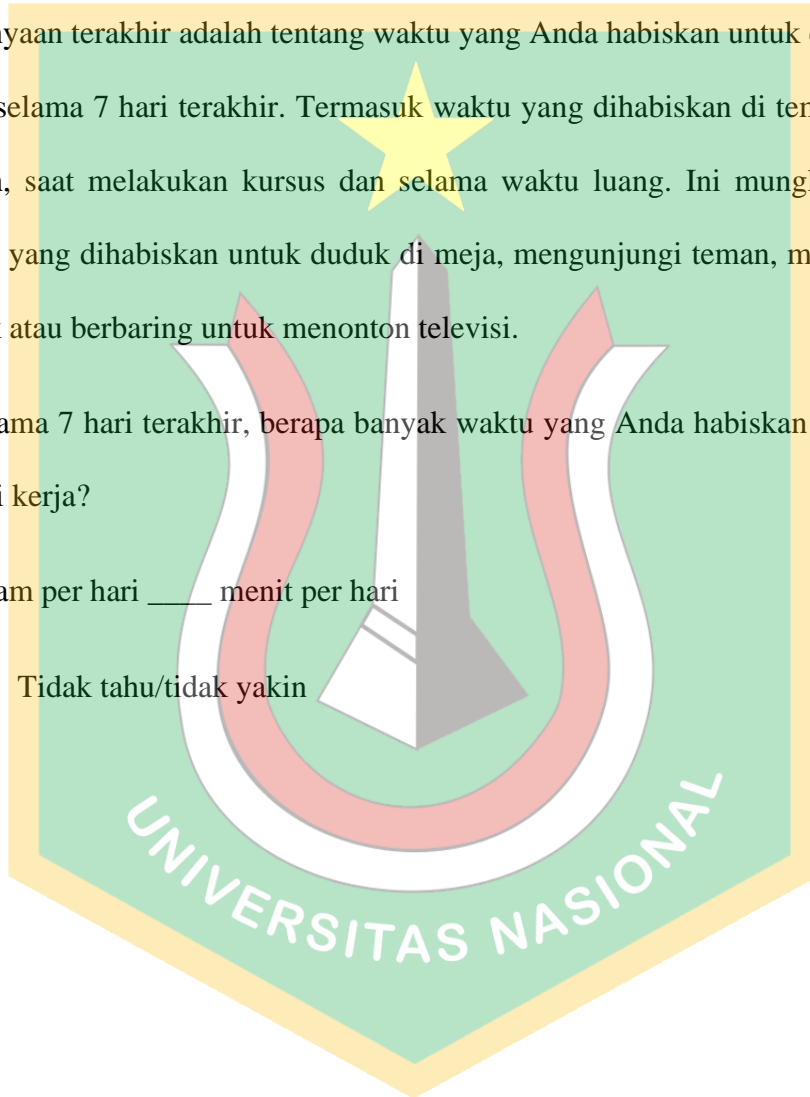
Tidak tahu/tidak yakin

Pertanyaan terakhir adalah tentang waktu yang Anda habiskan untuk duduk di hari kerja selama 7 hari terakhir. Termasuk waktu yang dihabiskan di tempat kerja, di rumah, saat melakukan kursus dan selama waktu luang. Ini mungkin termasuk waktu yang dihabiskan untuk duduk di meja, mengunjungi teman, membaca, atau duduk atau berbaring untuk menonton televisi.

7. Selama 7 hari terakhir, berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk duduk di hari kerja?

_____jam per hari _____menit per hari

Tidak tahu/tidak yakin

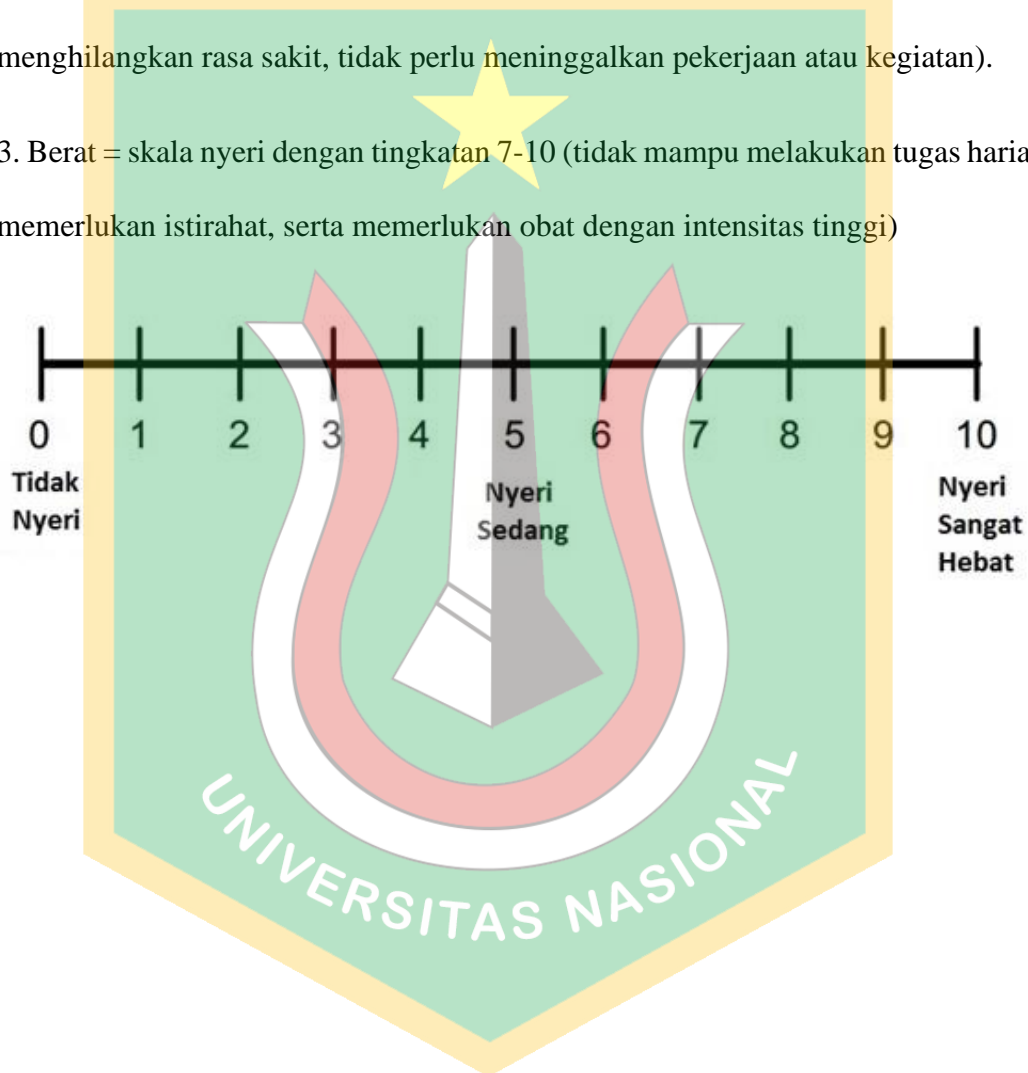


Kuesioner 3

Kuesioner Nyeri Menstruasi

Numeric Rating Scale (NRS)

1. Ringan = skala nyeri dengan tingkatan 1-4 (terjadi sejenak, dapat pulih kembali dan dapat melanjutkan kegiatan).
2. Sedang = skala nyeri dengan tingkatan 5-6 (memerlukan obat-obatan untuk menghilangkan rasa sakit, tidak perlu meninggalkan pekerjaan atau kegiatan).
3. Berat = skala nyeri dengan tingkatan 7-10 (tidak mampu melakukan tugas harian, memerlukan istirahat, serta memerlukan obat dengan intensitas tinggi)



Lampiran 6. Master Tabel

No.	Usia	Tingkat Stres	Aktivitas Fisik	Nyeri Menstruasi
1.	17	16	2952	Berat
2.	20	17	1756	Sedang
3.	21	17	3492	Ringan
4.	15	13	2316	Ringan
5.	21	17	2373	Ringan
6.	17	6	2826	Ringan
7.	19	11	2314	Ringan
8.	17	16	564	Sedang
9.	21	17	504	Sedang
10.	19	15	537	Sedang
11.	20	14	3748	Ringan
12.	17	11	1398	Ringan
13.	20	18	4070	Sedang
14.	19	13	1434	Ringan
15.	21	18	556	Sedang
16.	17	15	3351	Sedang
17.	21	18	4140	Sedang
18.	20	16	528	Ringan
19.	19	25	8844	Berat
20.	21	17	495	Sedang
21.	18	18	4561	Sedang
22.	18	15	3588	Berat
23.	21	16	5685	Berat
24.	19	18	7986	Sedang
25.	20	15	2940	Berat
26.	21	18	575	Sedang
27.	19	18	3096	Ringan
28.	16	16	3788	Ringan
29.	19	15	7314	Sedang
30.	19	10	2628	Ringan
31.	15	3	3813	Berat
32.	15	15	2914	Ringan
33.	21	12	2026	Ringan
34.	21	19	3892	Berat
35.	21	8	3150	Berat
36.	21	38	3230	Berat
27.	21	9	2124	Ringan
38.	21	25	1825	Berat
39.	21	42	3030	Berat
40.	21	14	524	Sedang
41.	20	21	2982	Sedang
42.	21	9	3150	Ringan
43.	20	14	975	Ringan

44.	21	18	556	Sedang
45.	21	30	4453	Sedang
46.	20	8	3348	Sedang
47.	21	16	2922	Sedang
48.	21	12	1795	Sedang
49.	20	15	3756	Sedang
50.	19	19	2190	Berat
51.	17	5	1956	Berat
52.	18	25	2085	Ringan
53.	21	12	2571	Sedang
54.	20	11	2626	Ringan
55.	19	5	4590	Ringan
56.	18	26	3291	Sedang
57.	20	40	495	Ringan
58.	17	6	4230	Sedang
59.	21	22	5040	Sedang
60.	20	9	3030	Sedang
61.	21	18	4359	Sedang



Lampiran 7. Hasil Output Analisa Data

Hasil Output Analisa Data

1) Hasil Univariat

Statistics						
		Usia	Tingkat Stres	Aktivitas Fisik	Nyeri Menstruasi	
N	Valid	61	61	61	61	
	Missing	0	0	0	0	

Usia						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	12 – 15	3	4.9	4.9	4.9	
	16 – 18	12	19.7	19.7	24.6	
	19 – 21	46	75.4	75.4	100.0	
	Total	61	100.0	100.0		

Tingkat Stres						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Normal	23	37.7	37.7	37.7	
	Stres Ringan	28	45.9	45.9	83.6	
	Stres Sedang	5	8.2	8.2	91.8	
	Stres Berat	2	3.3	3.3	95.1	
	Sangat Berat	3	4.9	4.9	100.0	
	Total	61	100.0	100.0		

Aktivitas Fisik						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Aktivitas Ringan	10	16.4	16.4	16.4	
	Aktivitas Sedang	23	37.7	37.7	54.1	
	Aktivitas Berat	28	45.9	45.9	100.0	
	Total	61	100.0	100.0		

Nyeri Menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	21	34.4	34.4	34.4
	Sedang	27	44.3	44.3	78.7
	Berat	13	21.3	21.3	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

2) Hasil Bivariat

Case Processing Summary						
		Valid		Cases Missing		Total
		N	Percent	N	Percent	N
Tingkat Stres * Nyeri Menstruasi		61	100.0%	0	0.0%	61
Aktivitas Fisik * Nyeri Menstruasi		61	100.0%	0	0.0%	61

		Nyeri Menstruasi				
		Ringan	Sedang	Berat	Total	
Tingkat Stres	Normal	Count	14	6	3	23
		% within Tingkat Stres	60.9%	26.1%	13.0%	100.0%
		% within Nyeri Menstruasi	66.7%	22.2%	23.1%	37.7%
		% of Total	23.0%	9.8%	4.9%	37.7%
Stres Ringan		Count	6	17	5	28
		% within Tingkat Stres	21.4%	60.7%	17.9%	100.0%
		% within Nyeri Menstruasi	28.6%	63.0%	38.5%	45.9%
		% of Total	9.8%	27.9%	8.2%	45.9%
Stres Sedang		Count	0	2	3	5
		% within Tingkat Stres	0.0%	40.0%	60.0%	100.0%
		% within Nyeri Menstruasi	0.0%	7.4%	23.1%	8.2%
		% of Total	0.0%	3.3%	4.9%	8.2%
Stres Berat		Count	0	2	0	2
		% within Tingkat Stres	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
		% within Nyeri Menstruasi	0.0%	7.4%	0.0%	3.3%
		% of Total	0.0%	3.3%	0.0%	3.3%
Sangat Berat		Count	1	0	2	3
		% within Tingkat Stres	33.3%	0.0%	66.7%	100.0%

	% within Nyeri Menstruasi	4.8%	0.0%	15.4%	4.9%
	% of Total	1.6%	0.0%	3.3%	4.9%
Total	Count	21	27	13	61
	% within Tingkat Stres	34.4%	44.3%	21.3%	100.0%
	% within Nyeri Menstruasi	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	34.4%	44.3%	21.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	22.366 ^a	8	.004
Likelihood Ratio	23.519	8	.003
Linear-by-Linear Association	7.772	1	.005
N of Valid Cases	61		

a. 10 cells (66.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .43.

Aktivitas Fisik * Nyeri Menstruasi

Crosstab

			Nyeri Menstruasi			Total
			Ringan	Sedang	Berat	
Aktivitas Fisik	Aktivitas Ringan	Count	2	8	0	10
		% within Aktivitas Fisik	20.0%	80.0%	0.0%	100.0%
		% within Nyeri Menstruasi	9.5%	29.6%	0.0%	16.4%
		% of Total	3.3%	13.1%	0.0%	16.4%
	Aktivitas Sedang	Count	13	5	5	23
		% within Aktivitas Fisik	56.5%	21.7%	21.7%	100.0%
		% within Nyeri Menstruasi	61.9%	18.5%	38.5%	37.7%
		% of Total	21.3%	8.2%	8.2%	37.7%
	Aktivitas Berat	Count	6	14	8	28
		% within Aktivitas Fisik	21.4%	50.0%	28.6%	100.0%
		% within Nyeri Menstruasi	28.6%	51.9%	61.5%	45.9%
		% of Total	9.8%	23.0%	13.1%	45.9%
Total	Count	21	27	13	61	
	% within Aktivitas Fisik	34.4%	44.3%	21.3%	100.0%	
	% within Nyeri Menstruasi	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	34.4%	44.3%	21.3%	100.0%	

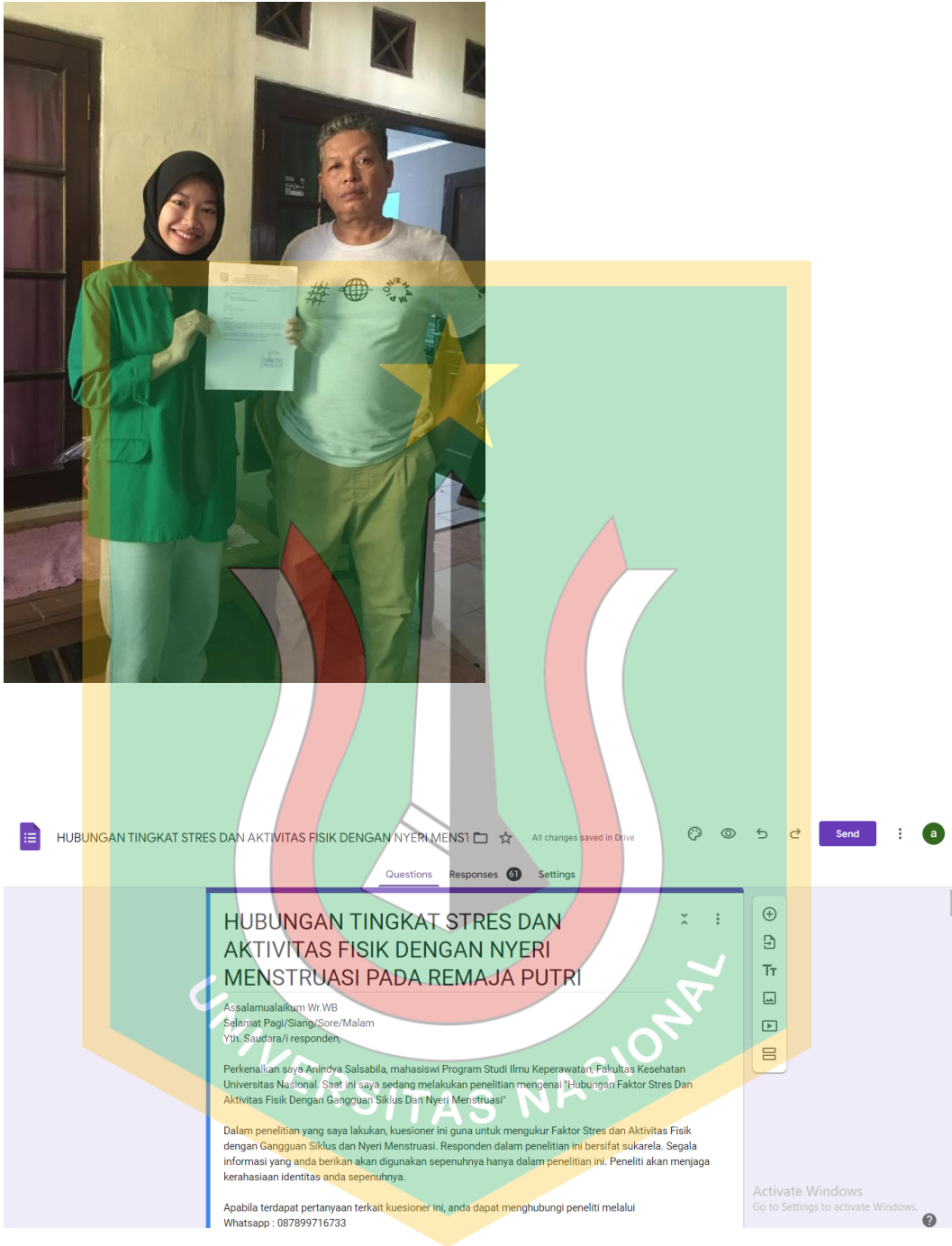
Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	13.796 ^a	4	.008
Likelihood Ratio	15.692	4	.003
Linear-by-Linear Association	2.254	1	.133
N of Valid Cases	61		

a. 4 cells (44.4%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.13.



Lampiran 8. Bukti Foto Kegiatan



HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI MENSTRUASI ☆ All changes saved in Drive

Questions Responses **61** Settings

61 responses [View in Sheets](#)

Accepting responses

Summary Question Individual

Nama Lengkap
61 responses

Syahda Sabila Rasyid
Nurul Fikriani
Siti Nurhaliza
Aura Ramadhani Rasyid

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI MENSTRUASI ☆ All changes saved in Drive

Questions Responses **61** Settings

Terima kasih atas perhatian dan partisipasinya
Wassalamualaikum Wr.Wb

The respondent's email (syahdasabila5566@gmail.com) was recorded on submission of this form.

Nama Lengkap
Syahda Sabila Rasyid

Usia
17 Tahun

Kuesioner Stres (DASS 42)
Kuesioner ini terdiri dari berbagai pertanyaan yang mungkin sesuai dengan pengalaman teman-teman dalam menghadapi situasi sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan :

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 di pertimbangkan, atau lumayan sering
3: Sangat sesuai dengan saya atau sering sekali

	0	1	2	3
1. Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal sepele	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI MENSTRUASI

Questions Responses **61** Settings

Kuesioner Aktivitas Fisik (IPAQ)

Peneliti tertarik untuk mencari tahu tentang jenis kegiatan fisik yang dilakukan orang sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari mereka. Pertanyaan-pertanyaan akan bertanya kepada Anda tentang waktu yang Anda habiskan untuk aktif secara fisik dalam 7 hari terakhir. Jawab setiap pertanyaan bahkan jika Anda tidak menganggap diri Anda sebagai orang yang aktif. Tolong pikirkan kegiatan yang Anda lakukan di tempat kerja, sebagai bagian dari pekerjaan rumah dan halaman Anda, untuk pergi dari suatu tempat ke tempat lain, dan di waktu luang Anda untuk rekreasi atau olahraga.

1. Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik yang kuat seperti mengangkat berat, menggali, aerobic, atau bersepeda cepat? ____ hari per minggu
Tidak ada aktivitas fisik yang kuat lanjut ke pertanyaan nomor 3
1 hari

2. Berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik yang sedang?

Kuesioner Penilaian Derajat Nyeri Menstruasi (NRS)

Pilih salah satu angka yang menggambarkan tingkat nyeri Anda :

- 0 : Tidak nyeri
- 1 - 3 : Nyeri ringan
- 4 - 6 : Nyeri sedang
- 7 - 10 : Nyeri hebat

1. Nyeri ketika Menstruasi/Dismenore

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tidak Nyeri Nyeri Sedang Nyeri Sangat Hebat

UNIVERSITAS NASIONAL

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows

Lampiran 9. Biodata Penulis

Biodata Penulis



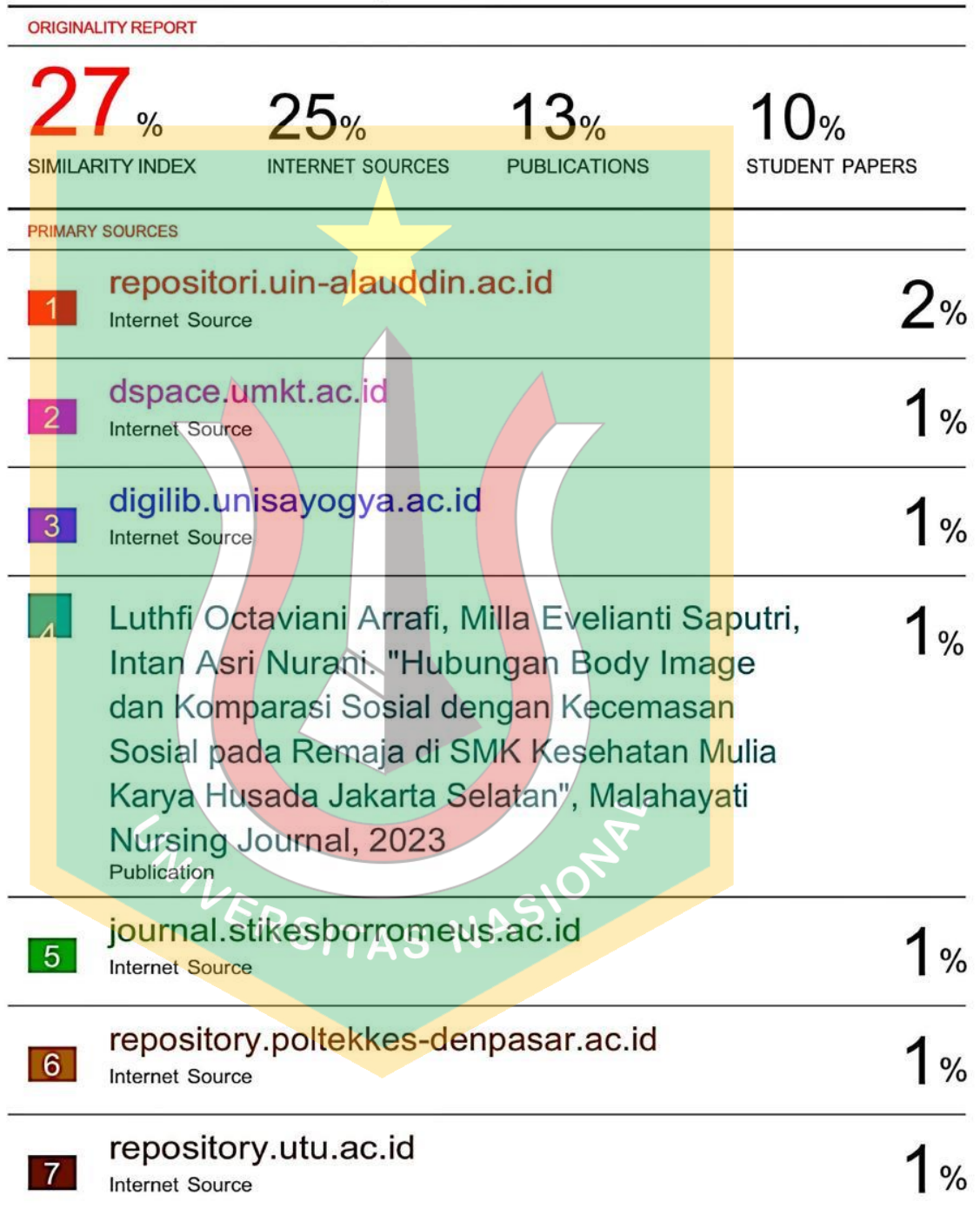
Nama : Anindya Salsabila
Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 12 April 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Jl. Moh. Kahfi 1 Gg. Nila RT
002/RW 01, No. 201 Kec. Jagakarsa,
Kel. Ciganjur, Jakarta Selatan.

PENDIDIKAN FORMAL

1. TK (2007 – 2008) : TK Islam Al – Kautsar
2. SDN (2008 – 2014) : SDN Jagakarsa 09 Pagi
3. SMP (2014 – 2017) : SMP Sumbangsih 1 Jakarta
4. SMK (2017 – 2020) : SMK Kesehatan Mulia Karya
Husada
5. Perguruan Tinggi (2020 – Sekarang) : Universitas Nasional Prodi
S1 Keperawatan

Lampiran 10. Hasil Turnitin

Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri



8	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	1%
9	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	1%
10	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	1%
11	Submitted to Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang Student Paper	<1%
12	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1%
13	docobook.com Internet Source	<1%
14	jurnal.untan.ac.id Internet Source	<1%
15	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	<1%
16	repository.stikeshangtuah-sby.ac.id Internet Source	<1%
17	repository.unar.ac.id Internet Source	<1%
18	www.slideshare.net Internet Source	<1%

19	ejournal.nusantaraglobal.ac.id Internet Source	<1%
20	jurnal.unw.ac.id Internet Source	<1%
21	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1%
22	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1%
23	academicjournal.yarsi.ac.id Internet Source	<1%
24	www.coursehero.com Internet Source	<1%
25	repository.helvetia.ac.id Internet Source	<1%
26	conference.unsri.ac.id Internet Source	<1%
27	123dok.com Internet Source	<1%
28	repository.nobel.ac.id Internet Source	<1%
29	repository.umsu.ac.id Internet Source	<1%
30	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1%

31	Submitted to Keimyung University Student Paper	<1%
32	media.neliti.com Internet Source	<1%
33	www.researchgate.net Internet Source	<1%
34	www.ejournal.unmuha.ac.id Internet Source	<1%
35	jurnal.umitra.ac.id Internet Source	<1%
36	repository.unsri.ac.id Internet Source	<1%
37	www.repository.poltekkes-kdi.ac.id Internet Source	<1%
38	www.sciencegate.app Internet Source	<1%
39	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1%
40	repo.itera.ac.id Internet Source	<1%
41	repository.unej.ac.id Internet Source	<1%

Lampiran 11. Letter Of Acceptance (LoA) Publikasi Jurnal



Letter of Acceptance (LoA)
NO: 026/MAHESA.S3/02/2024

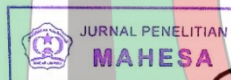
Yang bertanda tangan dibawah ini Pimpinan Redaksi Pengelola MAHESA : Malahayati Health Student Journal, telah menerima artikel :

Nama : Anindya Salsabila, Diah Argarini, Susanti Widiastuti
Judul : Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kelurahan Ciganjur Jakarta
Institusi : Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional

Menyatakan bahwa artikel di atas telah diterima dan sedang diproses sesuai prosedur penyuntingan Jurnal MAHESA: Malahayati Health Student Journal dan akan diterbitkan pada Volume 4 No 4 (2024).

Demikian surat pernyataan ini dibuat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 03 Febuari 2024
Editor In Chief



Dr. Usastiawaty C.A.S. Isnainy, S.Kep., Ners., M.Kes
ID SCOPUS: 57223040162

Penerbit:
Universitas Malahayati Lampung
Jalan Pramuka No. 27 Kemiling, Bandar Lampung
Email : mahesa@malahayati.ac.id
Web : <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/mahesa>
Terakreditasi Sinta 3 No: 152/E/KPT/2023

UNIVERSITAS NASIONAL