

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pernyataan Persetujuan Penelitian

SURAT PERSETUJUAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Setelah diberi penjelasan mengenai maksud dan tujuan penelitian oleh peneliti, maka saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :
 TTL/Usia :
 Nomor HP :
 Nomor Kamar :

Dengan ini menyatakan bersedia turut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Gigi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang bernama Nasa Dwi Amalia dengan judul “Gambaran Sinkronisasi Menstruasi Pada Residen Putri Tingkat Pertama Di *University Residence* (Unires) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (Kajian Dengan Kuesioner Dan Siklus Menstruasi)”. Saya memahami bahwa penelitian ini tidak membahayakan dan merugikan bagi privasi hidup saya sehingga saya bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

Yogyakarta,2017

Responden

(.....)

Lampiran 2. Lembar Kuesioner *Menstrual Hygiene* dan Tingkatan stress**KUISIONER PENELITIAN**

Pengukuran Menstrual Hygiene dan Tingkat Stress (DASS)

A. Tess *Menstrual Hygiene*

Jawablah beberapa pertanyaan berikut dengan memberikan tanda (√) sesuai dengan kondisi anda.

No	Perilaku Hygiene	SL	SR	KD	TP
1	Saya menggunakan air bersih untuk membersihkan alat kelamin dan sekitarnya.				
2	Saya mencuci alat kelamin saya dengan larutan pembersih yang dijual di pasaran.				
3	Saya membersihkan alat kelamin dari arah depan kearah anus.				
4	Saya menggunakan pembalut yang beraroma (parfum) untuk mengurangi bau darah menstruasi.				
5	Saya langsung membersihkan alat kelamin dan mengganti pembalut setiap merasa sudah banyak keluar darah				
6	Pada saat deras, saya mengganti pembalut selama menstruasi secara teratur 4-5 kali atau setiap setelah mandi dan buang air kecil.				
7	Saya membuang pembalut ke tempat sampah tanpa membersihkannya terlebih dahulu.				
8	Saya mencuci tangan pada saat sebelum dan sesudah mengganti pembalut.				
9	Pada saat saya menstruasi tidak boleh				

	keramas dan memotong kuku.				
10	Dalam keadaan normal, saya mengganti pembalut 2 kali dalam sehari.				
11	Saya membiarkan saja celana dalam yang terkena darah menstruasi.				
12	Saya menyimpan pembalut yang belum digunakann di dalam kamar mandi.				
13	Saya lebih menjaga kebersihan pada saat menstruasi.				
14	Saya memperhatikan tanggal kadaluarsa pembalut yang saya beli				

Keterangan :

SL : Selalu

SR : Sering

KD : Kadang-kadang

TP : Tidak Pernah

B. Tes Tingkat Stress (DASS)

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

- 0 : Tidak pernah.
- 1 : Kadang kadang.
- 2 : Lumayan sering.
- 3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Selanjutnya, Anda diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman anda selama **satu minggu belakangan** ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri anda yang sesungguhnya.

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.				
No	PERNYATAAN	0	1	2	3
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.				

Harap diperiksa kembali, jangan sampai ada yang terlewat.

Terima kasih atas partisipasinya.

Semoga Allah membalas kebaikan hati kalian.

Lampiran 3. Data Hasil Penelitian

No.	Nama Mahasiswa	status	Siklus menstruasi	Sinkronisasi menstruasi	Menstrual hygiene	Tingkat stres
1.	Rofiqah Zuroida	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Normal
2.	Nurina Fauzia	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Normal
3.	Alfiya Sholiha	Mahasiswa	Teratur	Tidak Keduanya	Cukup	Sedang
4.	Eka Fitri Y	Mahasiswa	Teratur	Tidak Keduanya	Baik	Parah
5.	Afifah Dhea Annisa	Mahasiswa	Teratur	Tidak Tersinkroni	Baik	Ringan
6.	Nurlia T A	Mahasiswa	Tidak Teratur	Tidak Tersinkroni	Cukup	Ringan
7.	Eno Seli S	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Parah
8.	Tazqiatun Nisa	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Ringan
9.	Azmia Rahmah	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Normal
10	Kenya Tirtamreta	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Parah
11	Umi Salamah	Mahasiswa	Tidak Teratur	Tersinkroni	Baik	Parah
12	Aurellia Azh N	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Ringan
13	Nurrafiza	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Ringan
14	Marfuah Gayatri	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Normal
15	Maya Widyasari	Mahasiswa	Teratur	Tidak Keduanya	Baik	Normal
16	Rahmadhani	Mahasiswa	Teratur	Tidak Keduanya	Baik	Normal
17	Diana Novita D	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Normal
18	Sekar Arum M	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Normal
19	Fashihah	Mahasiswa	Tidak Teratur	Tersinkroni	Baik	Normal
20	Easy Dwi N	Mahasiswa	Tidak Teratur	Tersinkroni	Baik	Sedang
21	Rabiyatul A	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Normal
22	Nurbaiti Utami	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Ringan
23	Siti A'idah	Mahasiswa	Tidak Teratur	Tersinkroni	Cukup	Normal
24	Nur Azizah	Mahasiswa	Tidak Teratur	Tersinkroni	Baik	Normal
25	Dewi Puspa A	Mahasiswa	Tidak Teratur	Tidak Tersinkroni	Baik	Ringan
26	Alfi Rochmawati	Mahasiswa	Teratur	Tidak Tersinkroni	Baik	Ringan
27	Fitri Ramadhani	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Normal
28	Abiyu Nabilah	Mahasiswa	Teratur	Tidak Tersinkroni	Baik	Ringan
29	Rani Filasovia R	Mahasiswa	Teratur	Tidak Tersinkroni	Baik	Ringan
30	Azma Fatihah	Mahasiswa	Tidak Teratur	Tidak Tersinkroni	Baik	Normal
31	Riandry Putri M	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Cukup	Ringan

32	Sri Indriani F	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Ringan
33	Mardianis	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Cukup	Sedang
34	Ehni Kicy Sukinah	Mahasiswa	Tidak Teratur	Tersinkroni	Baik	Normal
35	Valiana Sashita	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Ringan
36	Amalia Nur S	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Cukup	Sedang
37	Fetty Nur Cahyati	Mahasiswa	Teratur	Tidak Tersinkroni	Cukup	Normal
38	Ana Bella	Mahasiswa	Teratur	Tidak Tersinkroni	Baik	Normal
39	Amalia Qurratu'aini	Mahasiswa	Tidak Teratur	Tidak Tersinkroni	Baik	Sedang
40	Umi Solihah	Mahasiswa	Tidak Teratur	Tersinkroni	Baik	Normal
41	Putri Yulisyani	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Normal
42	Rahmadika Nur A	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Cukup	Normal
43	Fathimah Az-Zahra	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Sedang
44	Aliza Mufida	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Normal
45	Nabila Anis D	Mahasiswa	Teratur	Tidak Tersinkroni	Cukup	Sedang
46	Indy Nurul Anliya'	Mahasiswa	Teratur	Tidak Tersinkroni	Baik	Normal
47	Dinda Nurfitri	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Parah
48	Khairiza Ramadhani	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Normal
49	Dinda Permata	Mahasiswa	Teratur	Tidak Tersinkroni	Cukup	Ringan
50	Wiwik Kapita I	Mahasiswa	Teratur	Tidak Tersinkroni	Baik	Normal
51	Abiyu Nabilah	Mahasiswa	Teratur	Tidak Tersinkroni	Baik	Normal
52	Alimah Nur K	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Normal
53	Dilisyam	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Normal
54	Desriza Izza A	Mahasiswa	Teratur	Tidak Tersinkroni	Baik	Ringan
55	Annisa Rahman	Mahasiswa	Tidak Teratur	Tidak Tersinkroni	Baik	Normal
56	Nur Siti	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Cukup	Ringan
57	Dhiya Zahirah	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Cukup	Ringan
58	Raja Indria L	Mahasiswa	Tidak Teratur	Tidak Tersinkroni	Baik	Ringan
59	Ruby Karima	Mahasiswa	Teratur	Tidak Tersinkroni	Baik	Normal
60	Vita Apriliana.	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Cukup	Ringan
61	Wildah Rifqie	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Sedang
62	Try Puji H	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Sedang
63	Hanifatul B	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Ringan
64	Saodatul Q	Mahasiswa	Teratur	Tersinkroni	Baik	Ringan

Lampiran 4. Hasil Analisis Data dengan SPSS

Analisis Deskriptif**Frequencies****Statistics**

		Siklus_Menstruasi	Sinkronisas_Menstruasi	Menstrual_Hygiene	Tingkat_Stress
N	Valid	64	64	64	64
	Missing	0	0	0	0

Frequency Table**Siklus_Menstruasi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	teratur	51	79.7	79.7	79.7
	tidak teratur	13	20.3	20.3	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Sinkronisas_Menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tersinkroni	41	64.1	64.1	64.1
	tidak tersinkroni	19	29.7	29.7	93.8
	tidak keduanya	4	6.3	6.3	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Menstrual_Hygiene

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	51	79.7	79.7	79.7
	cukup	13	20.3	20.3	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Tingkat_Stress

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	normal	29	45.3	45.3	45.3
	ringan	21	32.8	32.8	78.1
	sedang	9	14.1	14.1	92.2
	parah	5	7.8	7.8	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Lampiran 5. Foto Jalannya Penelitian



Keadaan lorong salah satu lantai di Gedung Keadaan lorong salah satu lantai di Gedung Y



Khultum setelah sholat berjama'ah



Sholat berjama'ah seluruh residen di Gedung Y



Pengisian Kusioner oleh para residen di Gedung Y



Pengisian Kusioner oleh para residen di Gedung Y



Penyuluhan dan penyampaian
maksut penelitian kepada residen



Keadaan salah satu kamar residen
di Gedung Y



Keadaan salah satu kamar
residen di Gedung Y