

## Lampiran 1. Perhitungan Besar Sampel

**t tests** - Correlation: Point biserial model

**Analysis:** A priori: Compute required sample size

<b>Input:</b>	Tail(s)	=	Two
	Effect size $ r $	=	0.3
	$\alpha$ err prob	=	0.05
	Power (1- $\beta$ err prob)	=	0.80
<b>Output:</b>	Noncentrality parameter $\delta$	=	2.847787
	Critical t	=	1.990063
	Df	=	80
	Total sample size	=	82
	Actual power	=	0.803305

## Lampiran 2. Lembar Penjelasan

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Salam Sejahtera,

Saya, Rima Novelta mahasiswi semester 3 program ekstensi Jurusan Gizi Universitas Esa Unggul saat ini tengah melakukan penelitian yang berjudul : “Hubungan Antara Asupan Kalsium, Vitamin B<sub>6</sub>, Kebiasaan Makan Karbohidrat Kompleks, Tingkat Stres dan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Siswi di SMP Negeri 191 Jakarta“. Keterangan/jawaban/pendapat saudara sangat diperlukan. Oleh karena itu, saya sangat menghargai pendapat keikutsertaan saudara dalam kegiatan ini.

Keterangan apapun yang saudara berikan akan dijaga kerahasiaannya dan tidak diberitahukan kepada pihak lain.

Demikian penjelasan ini saya sampaikan. Atas partisipasi dan kesediaan Saudara, saya ucapkan terima kasih.

Jakarta, \_\_\_\_\_ Februari 2016

Peneliti,

( Rima Novelta )

Nim : 2014-32-136

---

## Lampiran 3. Lembar Persetujuan Kesediaan Mengikuti Penelitian

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama :

Kelas :

Alamat :

No. Hp (bila ada) :

Setelah membaca dan mendapat penjelasan serta memahami sepenuhnya tentang penelitian berikut :

Judul Penelitian : “Hubungan Antara Asupan Kalsium, Vitamin B<sub>6</sub>, Kebiasaan Makan Karbohidrat Kompleks, Tingkat Stres dan Sindrom Premenstruasi pada Siswi di SMP Negeri 191 Jakarta“

Nama Peneliti : Rima Novelta

Instansi Penelitian : Universitas Esa Unggul

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi subyek penelitian dengan sukarela dan tanpa paksaan.

Jakarta, \_\_\_\_\_ Februari 2016

Responden,

( )



## Lampiran 5. Kuesioner *Recall* 24 Jam

### Kuesioner *Recall* 24 Jam

Petunjuk Pengisian :

1. Isilah pada kolom yang tersedia berupa hidangan apa yang dimakan disesuaikan dengan waktu makan, apa bahan makanan dari hidangan tersebut, ukuran rumah tangga serta beratnya dalam satuan gram.

2. Jika responden kurang paham tentang pertanyaan tersebut boleh diprobing namun tidak boleh memaksakan pada suatu jawaban.

Nomor Responden :

Nama Responden :

Hari ke :

Tanggal Pengisian :

Enumerator :

Waktu	Hidangan	Bahan Makanan	Banyaknya	
			URT	GRAM

## Lampiran 6. Kuesioner Sindrom Premenstruasi

### Kuesioner Sindrom Premenstruasi

Petunjuk Pengisian :

1. Berilah tanda  $\surd$  pada masing-masing kotak sesuai gejala dan hari ke berapa gejala tersebut dirasakan sebelum menstruasi.
2. Jika responden kurang paham tentang pertanyaan tersebut boleh diprobing namun tidak boleh memaksakan pada suatu jawaban.

Nomor Responden :

Nama Responden :

Tanggal Pengisian :

Enumerator :

Gejala	Hari ke-						
	1	2	3	4	5	6	7
Perasaan sangat sensitif/tegang/perasa							
Mudah marah							
Cemas atau gugup							
Merasa tertekan atau stres							
Mudah menangis							
Sulit bersosialisasi/membraur							
Lelah atau tak bertenaga							
Sulit tidur							
Makan berlebihan							
Susah berkonsentrasi							
Rasa gembira berlebihan							
Sakit kepala							
Payudara bengkak atau sakit							
Nyeri punggung							
Sakit perut							
Sakit otot atau sendi							
Bertambah berat badan							
Mual/muntah							
JUMLAH							
JUMLAH KESELURUHAN							

## Lampiran 7. Kuesioner *FFQ*

### Kuesioner *FFQ* Makanan Sumber Karbohidrat Kompleks

Petunjuk Pengisian :

1. Isilah pada kolom yang tersedia dengan jumlah berapa kali responden mengkonsumsi makanan/bahan makanan yang terdapat di daftar sesuai dengan waktu (berapa kali perhari, berapa kali perminggu, perbulan, atau tidak pernah)
2. Jika responden kurang paham tentang pertanyaan tersebut boleh diprobing namun tidak boleh memaksakan pada suatu jawaban.

Nomor Responden :

Nama Responden :

Tanggal Pengisian :

Enumerator :

Daftar Nama Bahan Makanan/Makanan Sumber Karbohidrat	Frekuensi Konsumsi			
	....kali/hari	....kali/minggu	....kali/bulan	tidak pernah
<b>Makanan Sumber Karbohidrat Kompleks</b>				
Nasi putih				
Nasi merah				
Ketan putih				
Ketan hitam				
Mie				
Roti				
Biskuit				
Bihun				
Bihun Jagung				
Kentang				
Jagung				
Ubi jalar				
Bit				
Singkong				
Talas				
Tepung terigu				
Tepung tapioka				
Tepung sagu				
Maizena				
Gandum				
<i>Havermout</i>				
Makaroni				
Spagetti				
Sereal				
Sukun				
Bengkuang				
Lainnya ... (sebutkan)				
.....				
.....				
Jumlah				

## Lampiran 8. Kuesioner *HARS*

### Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)

Petunjuk Pengisian :

1. Berilah tanda  $\checkmark$  pada masing-masing kotak sesuai gejala yang dirasakan akhir-akhir ini
2. Jika responden kurang paham tentang pertanyaan tersebut boleh diprobing namun tidak boleh memaksakan pada suatu jawaban.

Nomor Responden :

Nama Responden :

Tanggal Pengisian :

Enumerator :

Skor 0 : Tidak ada gejala dari pilihan yang ada

Skor 1 : Satu gejala dari pilihan yang ada

Skor 2 : Kurang dari separuh dari pilihan yang ada

Skor 3 : Separuh atau lebih dari pilihan yang ada

Skor 4 : Semua gejala ada

No.	Pertanyaan	$\checkmark$	0	1	2	3	4
<b>1</b>	Perasaan cemas yang anda alami biasanya :						
	1. Cemas						
	2. Firasat buruk						
	3. Takut akan pikiran sendiri						
	4. Mudah tersinggung						
<b>2</b>	Ketegangan yang anda alami berupa :						
	1. Terasa tegang						
	2. Lesu						
	3. Mudah terkejut						
	4. Tidak dapat istirahat dengan tenang						
	5. Mudah menangis						
<b>3</b>	Ketakutan yang anda hadapi yaitu :						
	1. Pada gelap						
	2. Ditinggal sendiri						
	3. Pada orang asing						
	4. Pada keramaian lalu lintas						
<b>4</b>	Gangguan tidur yang anda alami berupa :						
	1. Sukar memulai tidur						
	2. Terbangun malam hari						
	3. Tidak pulas						
	4. Mimpi buruk						
	5. Mimpi yang menakutkan						

No.	Pertanyaan	√	0	1	2	3	4
5	Gangguan berpikir ada pada yaitu :						
	1. Daya ingat buruk						
	2. Sulit berkonsentrasi						
	3. Sering bingung						
6	Bila anda merasa tertekan, maka anda :						
	1. Kehilangan minat atau kemauan						
	2. Sedih						
	3. Bangun kepagian						
	4. Berkurangnya kesukaan pada hobi						
	5. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari						
7	Gangguan somatik atau gangguan otot yang anda alami berupa :						
	1. Nyeri otot						
	2. Kaku otot						
	3. Kedutan otot						
	4. Gigi gemertak						
	5. Suara tidak stabil						
8	Gangguan sensorik atau gangguan dari penerimaan rangsangan yang anda rasakan :						
	1. Tangan berdenyut						
	2. Penglihatan kabur (bukan karena mata minus/plus atau silinder)						
	3. Muka merah dan pucat						
	4. Merasa lemah						
	5. Badan terasa seperti di tusuk-tusuk						
9	Gangguan kardiovaskuler atau gangguan peredaran darah yang anda rasakan :						
	1. Denyut nadi cepat						
	2. Dada berdebar-debar						
	3. Nyeri dada						
	4. Rasa lemah seperti mau pingsan						
10	Gangguan pernapasan yang anda rasakan yaitu :						
	1. Rasa tertekan di dada						
	2. Perasaan seperti tercekik						
	3. Merasa napas pendek atau sesak						
	4. Sering menarik napas panjang						

No.	Pertanyaan	√	0	1	2	3	4
11	Gangguan gastrointestinal atau gangguan saluran pencernaan yang anda alami yaitu :						
	1. Sulit menelan						
	2. Mual						
	3. Muntah						
	4. Berat badan menurun						
	5. Konstipasi atau sulit BAB						
	6. Perut melilit						
	7. Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan						
	8. Rasa panas di perut						
9. Perut terasa penuh atau kembung							
12	Gangguan urogenitalia atau gangguan saluran kencing dan kelamin yang anda rasakan :						
	1. Sering kencing						
	2. Tidak dapat menahan kencing						
13	Gangguan ketidakseimbangan tubuh yang anda alami :						
	1. Mulut kering						
	2. Muka kering						
	3. Mudah berkeringat						
	4. Pusing atau sakit kepala						
14	5. Bulu roma berdiri/sering merinding						
	Apakah anda merasakan :						
	1. Gelisah						
	2. Tidak tenang						
	3. Sering mengerutkan dahi dan muka tegang						
	4. Napas pendek dan cepat						
5. Muka merah							
	SKOR				=		

## **Lampiran 9. Profil SMP Negeri 191 Jakarta**

SMP Negeri 191 Jakarta merupakan salah satu SMP Negeri tipe A di Jakarta yang beralamat di Kecamatan Kebon Jeruk Kota Jakarta Barat. Status kepemilikan sekolah ini adalah milik pemerintah yang dibangun di atas lahan seluas 4.100 m<sup>2</sup>. SMP Negeri 191 Jakarta memiliki sarana dan prasarana yang baik dan terawat. Pembagian jadwal sekolah di SMP Negeri 191 Jakarta ini terbagi menjadi kelas pagi dan kelas siang. Untuk Kelas VII sendiri yang menjadi responden pada penelitian ini terbagi menjadi 5 kelas pagi dan 3 kelas siang.

Visi SMP Negeri 191 Jakarta adalah "Unggul Dalam Mutu, Mandiri dan Peduli Lingkungan yang bersifat Inklusif Berdasarkan pada Budi Pekerti yang Luhur". Misi SMP Negeri 191 Jakarta adalah mewujudkan komunitas pendidikan yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memberi pelayanan prima kepada masyarakat dalam menuntaskan wajib belajar 9 tahun, mengikut sertakan peserta didik dalam kegiatan kompetisi bidang akademik maupun non akademik yang diselenggarakan oleh pihak eksternal sekolah, membudayakan disiplin tinggi dalam meraih prestasi akademik atau non akademik, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, terbebas dari narkoba dan tawuran, melengkapi sarana pembelajaran yang diperlukan dan TIK, menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan, meningkatkan kompetensi pendidik dan tenaga kependidikan secara berkesinambungan, meningkatkan pelayanan pembelajaran menuju peningkatan mutu kearah keunggulan, tercapainya tingkat kelulusan 100% dengan rata-rata nilai ujian nasional dari 7,09 (jumlah nilai empat mata pelajaran adalah 28,36) menjadi 7,30 (jumlah nilai empat mata pelajaran adalah 29,20), meningkatnya prosentase lulusan yang diterima di sekolah negeri (SMA/SMK/MA) sekurang-kurangnya 50% dari lulusan, menjuarai berbagai kompetisi akademik dan non akademik tingkat kota maupun tingkat provinsi, terlaksananya pelayanan pendidikan yang optimal kepada semua pihak yang memerlukan, meningkatkan optimalisasi penggunaan LCD dalam pembelajaran, tersedianya sarana dan prasarana yang dapat menunjang terlaksananya pembelajaran yang aktif, kreatif, dan inovatif, meningkatkan pembinaan pendidikan karakter bangsa yang dapat direalisasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Siswa/siswi SMP Negeri 191 Jakarta berasal dari anak yang bertempat tinggal di sekitar wilayah Kelurahan Duri Kepa Kecamatan Kebon Jeruk Kota Jakarta Barat, pada saat ini jumlah siswa SMP Negeri 191 Jakarta sebanyak 352 orang terdiri dari 140 orang siswa kelas VII, 115 orang siswa kelas VIII, dan 97 orang siswa kelas IX. Jumlah siswi SMP Negeri 191 Jakarta sebanyak 410 orang terdiri dari 148 orang siswi kelas VII, 141 orang siswi kelas VIII, 121 orang siswi kelas IX.