

## DAFTAR ISI

|                                                               |             |
|---------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                                    | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>                              | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>                                | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PENGUJIAN .....</b>                                | <b>v</b>    |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>                                | <b>vi</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>                    | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                    | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                        | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                     | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR BAGAN.....</b>                                      | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                  | <b>xv</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                          | <b>xvi</b>  |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                         | <b>xvii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                 | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang.....                                       | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah.....                                      | 7           |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                                   | 7           |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....                                  | 8           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                          | <b>10</b>   |
| 2.1 Konsep Siklus Menstruasi .....                            | 10          |
| 2.1.1 Definisi Menstruasi .....                               | 10          |
| 2.1.2 Fase Menstruasi .....                                   | 10          |
| 2.1.3 Tanda Dan Gejala Menstruasi .....                       | 12          |
| 2.1.4 Fisiologi Menstruasi .....                              | 13          |
| 2.1.5 Siklus Menstruasi .....                                 | 13          |
| 2.1.6 Kelainan Siklus Menstruasi.....                         | 14          |
| 2.1.7 Mekanisme Munculnya Aliran Menstruasi .....             | 15          |
| 2.1.8 Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi .....        | 16          |
| 2.1.9 Vaskularisasi Endometrium Dalam Siklus Menstruasi ..... | 19          |
| 2.1.10 Gangguan Menstruasi.....                               | 19          |

|                                        |                                           |           |
|----------------------------------------|-------------------------------------------|-----------|
| 2.2                                    | Konsep Durasi Tidur.....                  | 21        |
| 2.2.1                                  | Definisi Durasi Tidur.....                | 21        |
| 2.2.2                                  | Definisi Tidur .....                      | 21        |
| 2.2.3                                  | Fisiologi Tidur .....                     | 21        |
| 2.2.4                                  | Tahapan Tidur.....                        | 22        |
| 2.2.5                                  | Siklus Tidur .....                        | 23        |
| 2.2.6                                  | Faktor Kesulitan Tidur.....               | 23        |
| 2.2.7                                  | Gangguan Pola Tidur.....                  | 24        |
| 2.2.8                                  | Faktor Yang Mempengaruhi Pola Tidur ..... | 25        |
| 2.2.9                                  | Kebutuhan Tidur.....                      | 26        |
| 2.2.10                                 | Kualitas Tidur .....                      | 27        |
| 2.2.11                                 | Fungsi Dan Tujuan Tidur.....              | 27        |
| 2.2.12                                 | Irama Sirkadian Terhadap Tidur .....      | 28        |
| 2.3                                    | Konsep Remaja.....                        | 28        |
| 2.3.1                                  | Definisi Remaja.....                      | 28        |
| 2.3.2                                  | Pertumbuhan Dan Perkembangan Remaja ..... | 29        |
| 2.3.3                                  | Perubahan Yang Terjadi Pada Remaja.....   | 29        |
| 2.3.4                                  | Tahapan Pada Masa Pubertas .....          | 30        |
| 2.4                                    | Profil SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya..... | 31        |
| 2.5                                    | Kerangka Konseptual.....                  | 32        |
| 2.6                                    | Keaslian Penelitian .....                 | 33        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b> |                                           | <b>38</b> |
| 3.1                                    | Jenis Dan Metode Penelitian .....         | 38        |
| 3.2                                    | Waktu Dan Tempat Penelitian .....         | 38        |
| 3.2.1                                  | Waktu Penelitian.....                     | 38        |
| 3.2.2                                  | Tempat Penelitian .....                   | 39        |
| 3.3                                    | Kerangka Penelitian.....                  | 39        |
| 3.4                                    | Populasi Dan Sampel.....                  | 40        |
| 3.4.1                                  | Populasi .....                            | 40        |
| 3.4.2                                  | Sampel .....                              | 40        |
| 3.5                                    | Variabel Penelitian .....                 | 43        |
| 3.6                                    | Definisi Konseptual .....                 | 43        |

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| 3.7 Definisi Operasional .....               | 44        |
| 3.8 Teknik Pengumpulan Data.....             | 46        |
| 3.8.1 Instrumen Penelitian.....              | 46        |
| 3.8.2 Uji Validitas Dan Uji Reabilitas ..... | 47        |
| 3.9 Pengolahan Dan Analisa Data .....        | 47        |
| 3.9.1 Pengolahan .....                       | 47        |
| 3.9.2 Analisa Data .....                     | 48        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>     | <b>50</b> |
| 4.1 Hasil Penelitian .....                   | 50        |
| 4.1.1 Analisa Univariat .....                | 50        |
| 4.1.2 Bivariat .....                         | 52        |
| 4.2 Pembahasan .....                         | 53        |
| 4.2.1 Karakteristik Responden .....          | 53        |
| 4.2.2 Bivariat .....                         | 62        |
| <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>         | <b>66</b> |
| 5.1 Simpulan .....                           | 66        |
| 5.2 Saran .....                              | 66        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                   | <b>68</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                         | <b>73</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1.1 Jumlah Siswi Terbanyak Di 10 SMK Kota Tasikmalaya ..... | 6  |
| Tabel 2.1 Keaslian Penelitian .....                               | 33 |
| Tabel 3.1 Sebaran Sampel Berdasarkan Kelas .....                  | 41 |
| Tabel 3.2 Tabel Definisi Operasional .....                        | 45 |
| Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia Menarche .....                | 50 |
| Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berat Badan .....                  | 50 |
| Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi.....             | 51 |
| Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Durasi Tidur .....                 | 51 |
| Tabel 4.5 Hubungan Siklus Menstruasi Terhadap Durasi Tidur .....  | 52 |

## **DAFTAR BAGAN**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Bagan 2.1 Kerangka Konseptual.....  | 32 |
| Bagan 3.1 Kerangka Penelitian ..... | 39 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1. Surat Izin Studi Pendahuluan Universitas Bhakti Kencana.....         | 74  |
| Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan Dinas Pendidikan Kota Tasikmalaya ..... | 76  |
| Lampiran 3. Surat Izin Studi Pendahuluan SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya .....     | 77  |
| Lampiran 4. Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan.....                            | 79  |
| Lampiran 5. Bukti Izin Penggunaan Kuesioner .....                                | 80  |
| Lampiran 6. Surat Izin Penelitian SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya .....            | 81  |
| Lampiran 7. Surat Balasan Izin Penelitian SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya .....    | 82  |
| Lampiran 8. Surat Persetujuan Menjadi Responden .....                            | 83  |
| Lampiran 9. Lembar Kuesioner .....                                               | 84  |
| Lampiran 10. Hasil Output SPSS.....                                              | 87  |
| Lampiran 11. Tabel Data .....                                                    | 92  |
| Lampiran 12. Hasil Uji Turnitin.....                                             | 95  |
| Lampiran 13. Lembar Bimbingan Pembimbing Utama/Serta.....                        | 96  |
| Lampiran 14. Lembar Pelaksanaan Penelitian .....                                 | 101 |
| Lampiran 15. Daftar Riwayat Hidup.....                                           | 102 |