



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
ABSTRAK.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Praktis	6
2. Manfaat Ilmiah.....	6
3. Manfaat Bagi Peneliti.....	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Pustaka.....	10
1. Asupan Zat Gizi.....	10
2. Kesehatan Mental	14
3. Fungsi Menstruasi	19
B. Kerangka Teoritis	24
C. Kerangka Konseptual	25
D. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	26
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel.....	26
D. Variabel Penelitian.....	27
E. Definisi Operasional	28
F. Instrumen Penelitian.....	29
G. Jenis dan Cara Pengambilan Data	29



H.	Prosedur Kerja	30
I.	Metode Pengolahan Data	30
J.	Metode Analisis Data.....	31
K.	Etika Penelitian.....	32
L.	Jalannya Penelitian	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		34
A.	Hasil Penelitian.....	34
1.	Karakteristik Subjek Penelitian	34
2.	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres, Asupan Energi, dan Siklus Menstruasi	36
3.	Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi	40
4.	Hubungan Asupan Energi dengan Siklus Menstruasi.....	41
B.	Pembahasan	42
1.	Gambaran Variabel yang Diteliti	42
2.	Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Atlet Remaja Putri	47
3.	Hubungan Asupan Energi dengan Siklus Menstruasi pada Atlet Remaja Putri	50
4.	Hubungan Tingkat Stres dengan Asupan Energi pada Atlet Remaja Putri	52
5.	Keterbatasan Penelitian	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		56
A.	Kesimpulan	56
B.	Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....		58
LAMPIRAN		69