

DAFTAR PUSTAKA

- Amanati, S., & Jaleha, B. (2023). *Hubungan Antara Aktifitas Fisik Terhadap Cardiorespiratory Fitness Effect Of Physical Activity On Cardiorespiratory Fitness*. 7(1), 30–33.
- Ariesthi1, 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*. 4(February).
- Arifin, M. I., Islamy, N., Hamidi, S., & Dewi, R. puspita sari. (2023). *Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja : Literature Riview*. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5, 185–192.
- Asmawati, A. azis, Kurnia, N., Hartati, & Bida, A. P. (2023). *Menstrual Cycle Length in Women Ages 20-30 years in Makassar Menstrual Cycle Length in Women Ages 20-30 years in Makassar*. Journal of Physics: Conference Series.
- Aulia, L., Wijaya, Y. M., & Nuratri, A. E. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Saat Pandemi Covid-19 dengan Tingkat Nyeri Dismenore Primer*. 09(3), 285–289.
- Bull, J. R. (2019). *Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600 , 000 menstrual cycles*. Npj Digital Medicine, July. <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0152-7>
- Dhar, S. (2023). *Influence of lifestyle factors with the outcome of menstrual disorders among adolescents and young women in West Bengal ,. Scientific Reports*, 0123456789, 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-35858-2>
- Elvariani, A. R., Ariyanti, I., & Widiastuti, D. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea*. July, 2019–2023. <https://doi.org/10.30659/jmhsa.v2i2.42>
- Fitra, Dian, A., & Aprilia, Riska, Wardani. (2023). *Transfer Iptek pada Remaja Putri Terkait Body Mass Index (BMI) Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Dismenorhea*. Masyarakat Mandiri Dan Berdaya, II, 1–9.
- Grieger, J. A., & Norman, R. J. (n.d.). *Menstrual Cycle Length and Patterns in a Global Cohort of Women Using a Mobile Phone App : Retrospective Cohort Study Corresponding Author : 22*. <https://doi.org/10.2196/17109>
- Husnul Nurul, L. (2019). *Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenoreapada Remaja*. 88–95.
- Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2021). *95 gambaran aktivitas fisik mahasiswa semester ii fakultas kesehatan masyarakat universitas sam*

ratulangi saat pembatasan sosial masa pandemi covid-19. 10(1), 95–104.

Kusuma, U., & Surakarta, H. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Perubahan Mood Dengan Tingkat Keparahan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Jatisrono. 001.*

Kusumo, mahendra prasetyo. (n.d.). *Buku pemantauan aktivitas fisik.*

Made, Ni, W., Komayng, Ni, Ayu, R., & Prihatiningsih, D. (2021). *Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. 2(6).*

Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan.*

Maufiroh, M., Handoko, G., & Suhartin. (2023). *Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5, 203–208.*

Monica, E. T., Deny, S., Rara, R. W., & Legoh, D. (2023). *The Relationship Between Knowledge About Physical Changes In Pubert And Adolescent Female Stress Levels In Smp Negeri 10 Kupang Mental Hospital Area Technical Implementation Unit , Naimata , Kupang. Cendana Medical Journal, 11(1), 59–67.*

Ningrum, A. G., Setyowati, D., Octaviani, M., & Sema, K. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri : Systematic Review. 23(2), 1997–2000. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3577>*

Ningrum, N. P., Rachmawati, R., & Larasati, N. (2023). *Gambaran Pengetahuan Tentang “ Ciber Oil ” (Cinnamomum Burmannii Dan Zingiber Officinale) Untuk Mengurangi Keluhan Dismenore Pada Remaja Di Smkn 2 Malang. 2645–2650.*

Nuryanti, R. D., Sopiah, P., & Rosyda, R. (2023). *Efektivitas kompres hangat pada dismenore remaja perempuan : Narative literatur review The effectiveness of warm compresses against dysmenorrhea in teenage girl girl : narrative literature review. 10, 267–273.*

Pangestu, R. T., & Fatmarizka, T. (2022). *Dampak Dismenorea Primer Terhadap Prestasi Akademik Pada Remaja Putri : Literature Review Dampak Dismenorea Primer Terhadap Prestasi Akademik Pada Remaja Putri : Literature Review. 735–744.*

Purnama, S. F., & Nabela, D. (2024). *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang Primer Pada Remaja Siswi Smpn 2 Salang. 8(2), 41–50.*

Putri, T. S., & Daryanti, M. S. (2023). *Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian*

dismenorea pada mahasiswi S1 kebidanan. 1, 346–353.

Putu, N. Y. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik pada Remaja Putri dengan Nyeri Haid (Dismenore) Primer di SMAN 1 Abiansema*[Skripsi, Publikasi]. Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali.

Rijanto, Sukesu, Nur, Adelya, A., & Jeniawaty, S. (2022). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dismenore Pada Remaja. 6*(Mei), 196–205.

Rohmawati, W., & Wulandari, D. A. (2019). *Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi di SMA Negeri 15 Semarang. 1*(3), 129–136.

Salsabila, H. (2022). *Hubungan Tingkat Stress dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Stikes Hang Tuah. Surabaya.*

Sari, A. K., & Mekeama, L. (2023). *Kesehatan Reproduksi Remaja Smp Di Kota Jambi. 7*, 1641–1651.

Sinaga Ernawati. Dkk. (2017). *Buku Manajemen Kesehatan Menstruasi. 1*–188.

Sipahelut, M., & Sugesti, R. (2022). *Hubungan Pengetahuan, Pola Menstruasi dan Aktivitas Fisik terhadap Dismenore pada Remaja Putri di SMP Kristen I Leihitu Barat Tahun 2022. 68*–72.

Sugiyanto, & Annisa, N. L. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. 7*–15.

Susanti, N., Ershanda, M., Rizqika, I., & Oesraini, D. D. (2023). *Volume 6 Issue 8 Agustus 2023 Hubungan Antara Kebiasaan Minum Kopi dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Universitas X Kota Medan The Relationship between Coffee Drinking Habits and the Incidence of Primary Dysmenorrhea in Students of X University Medan City Jurnal Kolaboratif Sains (JKS) Pages : 994-999. 6*(8), 994–999. <https://doi.org/10.56338/jks.v6i8.3888>

Tristiana, A. (2020). *Research Article A comparison of physical activity and nutrition in young women with and without primary dysmenorrhea [version 1 ; referees : 2 approved , 1 approved with reservations] Referee Status : 0, 1–12. https://doi.org/10.12688/f1000research.12462.1*

Tsamara, G. (2019). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas TanjungPuraRT.*

- Villasari, A., & Press, S. (2021). *Fisiologi Menstruasi* (tim Strada Press (ed.)). Strada Pres.
- Wahyu, A. J., & Kurniawan, Y. (n.d.). *Primer Pada Mahasiswi Prodi Ilmu Keperawatan Stikes Di Surabaya*. 44–52.
- Wang, L., Yan, Y., Qiu, H., Xu, D., Zhu, J., Liu, J., & Li, H. (2022). *Prevalence and Risk Factors of Primary Dysmenorrhea in Students: A Meta-Analysis*. *Value in Health*, 25(10), 1678–1684. <https://doi.org/10.1016/j.jval.2022.03.023>
- Widyasih, H. (2020). *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Dismenorea Pada Mahasiswi Di Asrama Putri Gondokusuman Yogyakarta*.
- Wildayani, D., Lestari, W., Ningsih, W. L., Besi, A. Z., & Putri, R. (2023). *Hubungan Asupan Zat Besi dan Kalsium dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri*. 7(2), 138–147.

Lampiran 1 : Surat Izin Melakukan Penelitian

	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laucih Medan Tuntungan Kode Pos :20136 Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644 Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com	
---	---	---

Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/ 0597 /2024	7 Februari 2024
Perihal : <u>Izin Penelitian</u>	

Yang terhormat,
Kepala Sekolah MAN 3 Medan
di-
Tempat

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin penelitian kepada:

Nama	: Ira Rahayu
NIM	: P07524420023
Judul Penelitian	: Hubungan Aktivitas Fisik dengan <i>Dismenorea</i> pada Remaja Putri di MAN 3 Medan

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Jurusan Kebidanan
Ketua



Anita br. Sembiring, SST, M.Kes
NIP.197002131998032001

Lampiran 2 : Ethical Clearance



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01.25 513 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

**“ Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenoreia Pada Remaja Putri
Di MAN 3 Medan.”**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Ira Rahayu**
Dari Institusi : **Prodi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian..
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, 21 Maret 2024
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

y/ Ketua,

dr. Lestari Rahmah, MKT.
NIP.197106222002122003

Lampiran 3 : Surat Balasan Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA MEDAN
MADRASAH ALIYAH NEGERI 3**

Jalan Pertahanan No. 99 Kel. Timbang Deli Kec. Medan Amplas Kode Pos 20361 Telp. 061 7879581
Pos-el : man3medan@yahoo.com Laman : www.man3medan.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : B-121/Ma.02.18/PP.00.6/03/2024

Berdasarkan Surat dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jenderal Tenaga Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Nomor PP.08.02/F.XXII.10/0597/2024 Tanggal 7 Februari 2024. Perihal Izin Penelitian, maka dengan ini Kepala Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan menerangkan bahwa :

Nama : Ira Rahayu
NIM : P07524420023
Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenoreia pada Remaja Putri di
MAN 3 Medan

Benar nama tersebut telah melaksanakan Penelitian di Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan pada tanggal 05 Maret 2024.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 06 Maret 2024
Kepala,

Hasanuddin Hasibuan

Lampiran 4 Surat Permohonan Responden

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ira Rahayu

NIM : P07524420023

Adalah Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan yang akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenorea pada Remaja Putri di MAN 3” untuk memenuhi ketentuan melakukan kegiatan penyusunan Skripsi sebagai persyaratan memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada remaja putri.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan Saudara untuk menjadi responden penelitian dengan memberikan jawaban secara jujur dan tulus atas pernyataan - pernyataan dalam penelitian ini. Seluruh data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Sebagai bukti ketersediaan Saudara menjadi responden dalam penelitian ini, saya mohon ketersediaan Saudara untuk mengisi dan menandatangani lembar persetujuan yang telah dipersiapkan. Demikian permohonan ini saya sampaikan, atas perhatian dan partisipasi Saudara saya mengucapkan terimakasih.

Medan,

2024

Peneliti

Lampiran 5 Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama:.....

Umur:.....

Alamat:.....

Setelah mendapatkan keterangan secukupnya serta mengetahui tentang manfaat penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di MAN 3 MEDAN” maka dengan ini saya menyatakan bersedia berpartisipasi menjadi responden, dengan catatan apabila sewaktu-waktu saya merasa dirugikan dalam bentuk apapun, saya berhak membatalkan persetujuan ini.

Peneliti

Medan, 2024

Responden

(Ira Rahayu)
NIM. P07524420023

()

Lampiran 6 Kuesioner

LEMBAR KUESIONER HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA PUTRI DENGAN DISMENOREA DIMAN 3 MEDAN

Kode Responden (diisi petugas)

Hari/Tanggal :

A. Petunjuk

1. Bacalah pertanyaan di bawah ini secara seksama sebelum member jawaban.
2. Berilah tanda checklist (✓) pada kolom jawaban yang anda anggap paling sesuai.
3. Pilihlah jawaban yang menurut anda benar dan sesuai yang anda lakukan setiap harinya
4. Semua pertanyaan mohon diisi (tidak boleh dan yang kosong).
5. Jawaban dan identitas yang anda berikan akan dijamin kerahasiannya.

B. Data Umum

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin :
4. Kelas :

C. Variabel Penelitian Keterangan :

SL : jika anda merasa **Selalu** dengan pertanyaan yang diberikan.

SR : jika anda merasa **Sering** dengan pertanyaan yang diberikan.

JR : jika anda merasa **Jarang** dengan pertanyaan yang diberikan.

KD : jika anda merasa **Kadang-kadang** dengan pertanyaan yang diberikan.

TP : jika anda merasa **Tidak Pernah** dengan pertanyaan yang diberikan.

KUESIONER AKTIVITAS FISIK

1. Apakah anda melakukan aktivitas fisik seperti kegiatan dibawah ini ? Berapa kali anda melakukan aktivitas fisik tersebut selama **7 hari terakhir**

No	Aktifitas Fisik	Frekuensi				
		Tidak Ada	1-2 kali	3-4 kali	5-6 Kali	≥7 kali
1	Berjalan Kaki					
2	Bersepeda					
3	Jogging					
4	Berlari					
5	Aerobik					
6	Berenang					
7	Menari					
8	Badminton & Skipping					
9	Yoga					
10	Membersihkan Rumah					

2. Dalam 7 hari terakhir, seberapa sering anda melakukan kegiatan olahraga aktif (berlari, melompat, dan melakukan kegiatan yang menguras tenaga) pada saat **waktu senggang/diluar jam sekolah?**
- Tidak olahraga
 - Jarang sekali
 - Kadang – kadang
 - Sering
 - Selalu
3. Apa yang anda lakukan pada jam **makan siang** (selain mengkonsumsi makan siang anda) dalam 7 hari terakhir ?
- Duduk (berbicara dengan teman, membaca, mengerjakan tugas)
 - Berjalan mengelilingi sekolah
 - Sedikit berlari
 - Berlari dan melakukan permainan yang sedikit menguras tenaga
 - Berlari dan melakukan permainan yang cukup menguras tenaga

4. Dalam 7 hari terakhir, berapa kali anda melakukan kegiatan seperti berolahraga, menari, atau kegiatan yang menguras tenaga **sepulang sekolah** ?
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2-3 kali
 - d. 4 kali
 - e. 5 kali
5. Pada **sore hari** berapa kali anda melakukan kegiatan seperti olahraga menari, atau melakukan kegiatan yang menguras tenaga dalam 7 hari terakhir ?
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2-3 kali
 - d. 4 kali
 - e. 5 kali
6. Pada akhir **pekan lalu**, berapa kali anda berolahraga, menari, atau melakukan kegiatan yang menguras tenaga anda ?
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2-3 kali
 - d. 4 kali
 - e. 5 kali
7. Pilihlah 1 dari pernyataan yang mendeskripsikan anda dalam melakukan kegiatan aktivitas fisik selama 7 hari terakhir ini.
 - a. Saya selalu menghabiskan waktu senggang saya dengan melakukan aktivitas fisik rendah bermain handphone, menonton televisi, atau hanya sekedar duduk dan berbaring.
 - b. Terkadang saya melakukan aktivitas fisik (berolahraga, atau melakukan kegiatan yang menguras tenaga) pada waktu senggang saya **(1-2 kali selama 7 hari terakhir)**.
 - c. Saya sering melakukan aktivitas fisik (berolahraga, atau melakukan kegiatan yang menguras tenaga) pada waktu senggang saya **(3-4 kali selama 7 hari terakhir)**.

- d. Saya cukup sering melakukan aktivitas fisik (berolahraga, atau melakukan kegiatan yang menguras tenaga) pada waktu senggang saya **(5-6 kali Selama 7 hari terakhir).**
- e. Saya sering melakukan aktivitas fisik (berolahraga, atau melakukan kegiatan yang menguras tenaga) pada waktu senggang saya **(≥ 7 kali selama 7 hari terakhir).**

Kuesioner *Dismenorea*

NO	PERTANYAAN DISMENORE	S L	S R	J R	KK	TP
1.	Saya tetap bisa melakukan aktivitas sehari-hari meskipun sedang mengalami nyeri haid.					
2.	Saya tetap bisa belajar di sekolah meskipun sedang mengalami nyeri haid.					
3.	Saya tetap bisa mencuci baju/piring meskipun sedang mengalami nyeri haid.					
4.	Saya tetap bisa beraktivitas ke sekolah meskipun sedang mengalami nyeri haid.					
5.	Saya tetap bisa main computer/laptop meskipun sedang mengalami nyeri haid.					
6.	Saya tetap bisa menyapu lantai atau halaman meskipun sedang mengalami nyeri haid.					
7.	Saya tetap bisa mengerjakan tugas sekolah meskipun sedang mengalami nyeri haid.					
8.	Saya tetap bisa memasak di rumah meskipun sedang nyeri haid.					
9.	Saya tetap bisa menyetrika baju meskipun sedang mengalami nyeri haid.					
10.	Saya tetap membersihkan tempat tidur meskipun sedang mengalami nyeri haid.					
11.	Saya tetap bisa berjalan kaki meskipun sedang mengalami nyeri haid.					
12.	Saya tetap bisa menyiram tanaman meskipun sedang mengalami nyeri haid.					
13.	Saya tetap bisa mengepel di lantai meskipun sedang mengalami nyeri haid.					
14.	Saya tetap bisa menonton tv meskipun sedang mengalami nyeri haid.					
15.	Saya tetap bisa berkumpul/ nongkrong meskipun sedang mengalami nyeri haid.					

Lampiran 7 Dummy Tabel

No Responden	Umur	Kelas	Jurusan	Kategori Aktivitas Fisik	Kategori Dismenorea
1.	2	1	1	2	2
2.	2	1	1	2	2
3.	1	1	1	2	1
4.	1	1	1	1	2
5.	1	1	1	2	1
6.	2	1	1	1	3
7.	1	1	1	3	2
8.	2	1	1	1	3
9.	2	1	1	3	2
10.	1	1	1	1	1
11.	1	1	1	1	2
12.	1	1	1	2	3
13.	1	1	1	2	3
14.	1	1	1	2	1
15.	2	1	1	2	1
16.	2	1	1	1	2
17.	1	1	1	1	3
18.	1	1	1	1	3
19.	1	1	1	1	3
20.	1	1	1	2	1
21.	1	1	1	2	1
22.	2	1	1	1	2
23.	1	1	1	1	2
24.	1	1	1	2	2
25.	1	1	2	3	2
26.	2	1	2	2	1
27.	1	1	2	2	1
28.	1	1	2	2	3
29.	1	1	2	2	1
30.	1	1	2	1	3
31.	2	1	2	3	1
32.	2	1	2	1	2
33.	1	1	3	2	3
34.	2	1	3	3	1
35.	1	1	3	2	1
36.	2	1	3	3	2
37.	1	1	3	3	2
38.	1	1	3	1	1
39.	2	1	3	3	2
40.	2	1	3	2	2
41.	2	2	1	2	1

42.	2	2	1	2	1
43.	2	2	1	3	2
44.	2	2	1	1	2
45.	2	2	1	3	1
46.	2	2	1	1	3
47.	2	2	1	1	3
48.	2	2	1	2	1
49.	2	2	1	2	3
50.	2	2	1	1	2
51.	3	2	1	1	2
52.	2	2	1	3	2
53.	2	2	1	3	2
54.	2	2	1	1	1
55.	2	2	1	2	2
56.	2	2	1	1	3
57.	2	2	1	3	2
58.	2	2	1	2	2
59.	2	2	1	1	2
60.	2	2	1	2	1
61.	2	2	1	3	1
62.	2	2	2	1	2
63.	2	2	2	1	2
64.	2	2	2	1	1
65.	2	2	2	1	3
66.	2	2	2	1	3
67.	3	2	2	3	2
68.	2	2	2	2	1
69.	2	2	2	1	3
70.	2	2	2	1	2
71.	2	2	2	1	2
72.	2	2	2	1	2
73.	3	2	2	2	3
74.	3	2	3	1	1
75.	3	2	3	1	1
76.	2	2	3	1	2
77.	2	2	3	1	1
78.	3	2	3	1	1
79.	2	2	3	1	2
80.	3	2	3	1	3
81.	3	2	3	2	1

Keterangan :

A. Usia:

- 1) 15 tahun
- 2) 16 tahun
- 3) 17 tahun

B. Kelas:

- 1) Kelas 10
- 2) Kelas 11

C. Jurusan:

- 1) MIPA
- 2) IPS
- 3) IK

D. Kategori Aktivitas Fisik:

- 1) Ringan
- 2) Sedang
- 3) Berat

E. Kategori Dismenorea

- 1) Ringan
- 2) Sedang
- 3) Berat

Lampiran 8 Hasil SPSS

Tabel frekuensi aktivitas fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	AKTIVITAS FISIK RINGAN	38	46.9	46.9	46.9
	AKTIVITAS FISIK SEDANG	28	34.6	34.6	81.5
	AKTIVITAS FISIK BERAT	15	18.5	18.5	100.0
	Total	81	100.0	100.0	

Tabel frekuensi dismenorea

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	DISMENOREA RINGAN	28	34.6	34.6	34.6
	DISMENOREA SEDANG	34	42.0	42.0	76.5
	DISMENOREA BERAT	19	23.5	23.5	100.0
	Total	81	100.0	100.0	

Tabel frekuensi umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 tahun	25	30.9	30.9	30.9
	16 tahun	48	59.3	59.3	90.1
	17 tahun	8	9.9	9.9	100.0
	Total	81	100.0	100.0	

Correlations

		AFK	DSM
AFK	Pearson Correlation	1	-.250*
	Sig. (2-tailed)		.024
	N	81	81
DSM	Pearson Correlation	-.250*	1
	Sig. (2-tailed)	.024	
	N	81	81

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tabel tabulasi silang aktivitas fisik dan dismenorea

			DSM			Total
			DISMENOREA RINGAN	DISMENOREA SEDANG	DISMENOREA BERAT	
fisik	RINGAN	Count	8	17	13	38
		% within fisik	21.1%	44.7%	34.2%	100.0%
	BERAT	Count	20	17	6	43
		% within fisik	46.5%	39.5%	14.0%	100.0%
Total		Count	28	34	19	81
		% within fisik	34.6%	42.0%	23.5%	100.0%

Tabel Uji Chi Square

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	18.247 ^a	4	.001
Likelihood Ratio	21.173	4	.000
Linear-by-Linear Association	4.997	1	.025
N of Valid Cases	81		

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for fisik (RINGAN / BERAT)	6.729	2.031	22.301
For cohort dismenore = YA	1.603	1.203	2.137
For cohort dismenore = TIDAK	.238	.089	.639
N of Valid Cases	81		

Lampiran 9



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBERDAYA
MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
 Jl. JaminGinting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos :20136
 Telepon : 061-8368633- Fax : 061-8368644
 Website: www.poltekkes-medan.ac.id email : poltekkes_medan@yahoo.com



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

NamaMahasiswa : Ira Rahayu
 Nim : P07524420023
 Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan *Dismenorea*
 pada Remaja Putri di MAN 3 Medan
 Pembimbing Utama : Zuraidah, S. SiT, M. Kes
 Pembimbing Pendamping : Arihta Br Sembiring, SST, M. Kes

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
1	18 Agustus 2023	Pengajuan judul skripsi dengan minimal 3 judul 1. Efektivitas kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid 2. Hubungan aktivitas fisik dengan dismenorea pada remaja putri 3. Hubungan MPASI dini dengan pertumbuhan anak	Diberikan arahan untuk mencari jurnal dan sumber terkait beberapa judul tersebut untuk referensi	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes)
2	21 agustus 2023	Konsultasi judul dengan membawa berbagai jurnal dan referensi	Didapatkan hasil judul yang dipilih "Hubungan aktivitas fisik dengan dismenorea pada remaja putri"	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes)
3	22 agustus 2023	ACC judul , dan melakukan konsultasi mengenai tempat penelitian	Judul telah disetujui dan diarahkan untuk mulai mengerjakan Bab 1	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes)
4	23 agustus 2023	Melakukan konsultasi judul dengan pembimbing kedua	Judul disetujui dan diarahkan untuk mulai mempersiapkan Bab 1	 (Arihta Br Sembiring, SST, M. kes)
5	18 oktober 2023	Melakukan bimbingan Bab 1	Diberikan arahan untuk membuat latar belakang dengan membentuk piramid terbalik	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes)

6	19 oktober 2023	Melakukan bimbingan Bab 1 dengan dosen pembimbing kedua	Revisi penulisan	 (Arihta Br Sembiring,SST, M. kes)
7	30 oktober 2023	Melakukan bimbingan perbaikan Bab 1	Diberikan arahan untuk menggunakan referensi minimal 5 tahun terakhir	 (Zuraidah,S. SiT, M. Kes)
8	2 november 2023	Perbaikan Bab 1 dan Bimbingan Bab 2	Bab 1 telah di acc dan diberikan arahan untuk lebih banyak menggunakan referensi pada Bab 2	 (Zuraidah,S. SiT, M. Kes)
9	7 november 2023	Bimbingan bab 2	Memperhatikan sumber yang digunakan Diberikan arahan mengenai sub materi yang akan dimasukkan	 (Zuraidah,S. SiT, M. Kes)
10	10 november 2023	Bimbingan perbaikan bab 2	Memperhatikan penulisan dan referensi yang digunakan Bab 2 telah diacc	 (Arihta Br Sembiring,SST, M. kes)
11	16 november 2023	Bimbingan bab 3	Memperhatikan metode yang akan digunakan dalam penelitian dan cara pengambilan sampel	 (Zuraidah,S. SiT, M. Kes)
12	30 november 2023	Revisi Bab 2,3 dengan pembimbing kedua	Perbaikan penulisan dan kerapihan	 (Arihta Br Sembiring,SST, M. kes)
13	30 november 2023	Acc untuk maju oleh pembimbing pertama		 (Zuraidah,S. SiT, M. Kes)
14	5 desember 2023	Acc untuk maju oleh pembimbing kedua		 (Arihta Br Sembiring,SST, M. kes)

15	17 januari 2024	Bimbingan revisi setelah seminar proposal oleh dosen penguji		 (Dodoh Khodijah, SST, MPH)
16	31 januari 2024	Bimbingan revisi setelah seminar proposal oleh dosen pembimbing pertama		 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes)
17	31 januari 2024	Bimbingan revisi setelah seminar proposal oleh dosen pembimbing kedua		 (Arihta Br Sembiring, SST, M. kes)
18	2 februari 2024	Acc untuk penelitian oleh dosen pembimbing pertama		 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes)
19	2 mei 2024	Bimbingan bab 4 dan bab 5	Penambahan referensi jurnal dari luar Penambahan teori dipembahasan	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes)
20	3 mei 2024	Bimbingan bab 4 dan 5 dengan dosen pembimbing kedua	Revisi kerapian dan penulisan	 (Arihta Br Sembiring, SST, M. kes)
21	13 mei 2024	Acc maju seminar hasil		 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes)
22	13 mei 2024	Acc maju seminar hasil		 (Arihta Br Sembiring, SST, M. kes)

23	10 juni 2024	Bimbingan revisi dengan dosen penguji	Revisi sudah sesuai dan di acc	 (Dodoh Khodijah, SST, MPH)
24	11 juni 2024	Bimbingan revisi	Sudah sesuai	 (Arihta Br Sembiring,SST, M. kes)
25	11 juni 2024	Bimbingan revisi	Sudah sesuai	 (Zuraidah,S. SiT, M. Kes)

Mengetahui

Pembimbing Utama


 (Zuraidah,S. SiT, M. Kes)
 NIP.197508102006042001

Pembimbing Pendamping


 (Arihta Br Sembiring,SST, M. kes)
 NIP.197002131998032001

Lampiran 10 : Dokumentasi



Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. DATA PRIBADI

Nama : Ira Rahayu
Tempat/Tanggal Lahir : Kosik Putih/ 16 September 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jln. Lintas Seremban Jaya, Kec. Rimba Melintang,
Kab. Rokan Hilir, Provinsi Riau
Kewarganegaraan : WNI
Status : Belum kawin
Agama : Islam
Nama orangtua :
Ayah : Azhar
Ibu : Samroh Tanjung
Anak ke : 2 (dua) dari 3 bersaudara
No hp : 082371927299
Email : irarahayu685

B. PENDIDIKAN FORMAL

NO	NAMA SEKOLAH	TAHUN MASUK	TAHUN TAMAT
1	TK AR-RIDHO	2007	2008
2	SDN 016 SIMPANG POROS	2008	2013
3	SMP PONPES AL-MUSININ	2014	2017
4	MAN 3 MEDAN	2017	2020
5	Poltekkes Kemenkes RI Medan Jurusan Sarjana Terapan Kebidanan Medan	2020	2024