

DAFTAR PUSTAKA

1. Hong Ju, Mark Jones, Gita Mishra. *The Prevalence and Risk Factors of Dysmenorrhea*. *Epidemiologic Review* [internet]. 2013[cited 2015 Des 19]: 36(1):104-113. Dapat diakses di: Oxford Journals
2. Anisa Magista Vivi. *The Effect of Exercises on Primary Dysmenorrhea*. Faculty of Medicine Lampung University [internet]. 2015 [cited 2015 Des 19]. Dapat diakses di: digilib.unila.ac.id
3. Alaettin Unsal, Unal Ayranci, et al. *Prevalence of dysmenorrhea and its effect on quality of life among a group of female university students*. *Ups J Med Sci* [internet]. 2010 [cited 2015 Des 19]: 115(2):138–145. Dapat diakses di: Upsala Journal of Medical Sciences
4. Farideh Vaziri, M.Sc., Azam Hoseini, M.Sc., et al. *Comparing the Effects of Aerobic and Stretching Exercises on the Intensity of Primary Dysmenorrhea in the Students of Universities of Bushehr*. *J Family Reprod Health* [internet]. 2015 [cited 2015 Des 19]: 9(1): 23–28. Dapat diakses di: Journal of Family and Reproductive Health
5. Saeide Rezvani, Farzaneh Taghian, et al. *The effect of aquatic exercises on primary dysmenorrhoea in nonathlete girls*. *Iran J Nurs Midwifery Res* [internet]. 2013 [cited 2015 Des 19]: 18(5): 378–383. Dapat diakses di: Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research
6. Calis Karim Anton, PharmD, MPH, Michel E Rivlin, MD, et al. *Dysmenorrhea: Practice Essentials, Background, Pathophysiology*. *Medscape* [internet]. 2015 [Updated: Nov 03, 2015 ;cited 2015 Des 20]. Dapat diakses di: <http://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>
7. Mie Kazama, Keiko Maruyamaand, Kazutoshi Nakamura. *Prevalence of Dysmenorrhea and Its Correlating Lifestyle Factors in Japanese Female Junior High School Students*. *Tohoku J. Exp. Med* [internet]. 2015 [cited 2015 Des 20]: 236(1):107-113. Dapat diakses di: http://www.journal.med.tohoku.ac.jp/2362/236_107.pdf
8. Maria T. Chao, DrPH, MPA; Christine M. Wade, et al. *An Innovative Acupuncture Treatment for Primary Dysmenorrhea: A Randomized, Crossover Pilot Study*. *Alternative Therapies* [internet]. 2014 [cited 2015 Des 20]: 20(1): 49-55. Dapat diakses di: http://www.osher.ucsf.edu/wp-content/uploads/2014/11/VitaminKAcupoint_Dysmenorrhea.pdf
9. J.B. Josimovich, et al. *Gynecologic Endocrinology*. [internet]. 2013 [cited 2015 Des 20]. Dapat diakses di: Springer Science & Business Media
10. Gumanga S, Kwame-Aryee R. *Prevalence and Severity of Dysmenorrhea Among Some Adolescent Girls in a Secondary School in Accra, Ghana*.



- Postgraduate medical journal of Ghana [internet]. 2012 [cited 2015 Des 20]: 1(1): 9-14. Dapat diakses di: ugms.edu.gh
11. Donnette Simms Stewart, Horace Fletcher. *Counselling Patients with Uterine Fibroids: A Review of the Management and Complications*. [internet]. 2011 [updated 14 November 2011; cited 2015 Des 20]. Dapat diakses di: <http://www.hindawi.com/journals/ogi/2012/539365/>
 12. Hacker NF, Moore JG, et al. *Essentials of Obstetrics and Gynecology*. 5ed. [internet]. 2010 [cited 2015 Des 20]. Dapat diakses di: Elsevier Health Sciences
 13. Amimi S. Osayande, MD, and Suarna Mehulic, MD. *Diagnosis and Initial Management of Dysmenorrhea*. Am Fam Physician [internet]. 2014 [cited 2015 Des 20]: 89(5):341-346. Dapat diakses di: <http://www.aafp.org/afp/2014/0301/p341.html>
 14. Fred F. Ferri. *Ferri's Clinical Advisor 2013: 5 Books in 1*. [internet]. 2012 [cited 2015 Des 20]. Dapat diakses di: Elsevier Health Sciences
 15. Majed Alshahrani. *Case Report of Surgical Excision of Non-Communicating Rudimentary Horn of Uterus Present in Adolescent with Dysmenorrhea*. Open Journal of Obstetrics and Gynecology [internet]. 2015 [cited 2015 Des 20]: 5(1): 455-458. Dapat diakses di: <http://www.scirp.org/journal/ojog/>
 16. Tasuku Harada. *Dysmenorrhea and Endometriosis in Young Women*. Yonago Acta Med [internet]. 2013 [cited 2015 Des 20]: 56(4): 81-84. Dapat diakses di: researchgate.net
 17. Suzanne Wallace, Amy Keightley, et al. *Review Dysmenorrhea*. The Obstetrician and Gynaecologist [internet]. 2010 [cited 2015 Des 20]: 12(1): 149-154. Dapat diakses di: onlinetog.org
 18. Karen J Berkley, PhD. *Primary Dysmenorrhea: An Urgent Mandate*. Pain: Clinical Update [internet]. 2013 [cited 2015 Des 20]: 21(3): 1-8. Dapat diakses di: Internal Association For The Study Of Pain
 19. Jacqueline A Maybin, Hilary O.D. Critchley. *Menstrual physiology: implications for endometrial pathology and beyond*. Human Reproduction [internet]. 2015 [cited 2015 Des 20]: 21(6): 748-761. Dapat diakses di: Oxford Journals
 20. Olivia Farahdiba Citra. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Keluhan Dismenorea pada Siswi SMA NEGERI 2 BANDAR LAMPUNG. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Bandar Lampung [internet]. 2012 [cited: 2015 Des 20]. Dapat diakses di: digilib.unila.ac.id

21. Tinatin Gagua, Besarion Tkeshelashvili, David Gagua. *Primary dysmenorrhea: prevalence in adolescent population of Tbilisi, Georgia and risk factors*. J Turk Ger Gynecol Assoc [internet]. 2012 [cited 2015 Des 20]: 13(3): 162–168. Dapat diakses di: Journal of The Turkish-German Gynecological Association
22. Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia. Infodatin [internet]. 2015 [cited 2015 Des 20]. Dapat diakses di: depkes.go.id
23. Jerdy SS, Hosseini RS, dan Elvazi MG. *Effect of stretching on primary dysmenorrhea in adolescent girls* [internet]. 2012 [cited 2015 Des 20]: 4:127-132. Dapat diakses di: Biomedical Human Kinetics
24. Kevin Norton, Lynda Norton, Daryl Sadgrove. *Position statement on physical activity and exercise intensity terminology*. Jsmas [internet]. 2010 [cited 2015 Des 20]: 13(1): 496-502. Dapat diakses di: Journal of Science and Medicine in Sport
25. Joseph B Martin. *Healthy Mind, Healthy Body: Benefits of Exercise*. Harvard Medical School [internet]. 2014 [updated march 13 2014: cited 2015 Des 20]. Dapat diakses di: hms.harvard.edu
26. Ninik Fajaryati. Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenorea Primer Remaja Putri di SMP N 2 Mirit Kebumen. [internet]. 2012 [cited 2015 Des 19]
27. Aulia Noorvita Ramadani. Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi di SMP N 2 Demak Tahun 2014. [internet]. 2014 [cited 2015 Des 19]
28. Nanci Monica Sormin. Efektivitas Senam Dismenorea Dalam Mengurangi Dismenorea Pada Remaja Putri di SMP NEGERI 2 Siantan Kabupaten Pontoanak. [internet]. 2014 [cited 2015 Des 19]
29. Types of exercise. EUFIC [internet]. European food information council. [cited 2016 jan 31]. Dapat diakses di: www.eufic.org
30. Edward T. Howley. Type of activity: resistance, aerobic and leisure.versus occupational physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* [internet]. 2001 [cited 2016 Jan 31]. Dapat diakses di: American College of Sports Medicine
31. Exercise Prescription, Doctors Handbook. Departement of Health [internet]. 2012 [cited 2016 Jan 31]. Dapat diakses di: http://exerciserx.cheu.gov.hk/files/DoctorsHanbook_fullversion.pdf
32. Sarah Aldridge. Exercise and Menstrual Cramps. Hemaware [internet]. 2014 [cited 2016 jan 31]. Dapat diakses di: hemaware.org
33. Gina Shaw. Exercise: SOS for Menstrual Cramps. WebMD [internet]. Cited 2016 Jan 31. Dapat diakses di: webmd.com

34. 11 DIY Home Remedies for Menstrual Cramps. [internet]. 2015 [cited 2016 Jan 31]. Dapat diakses di: homeremediesforlife.com
35. Sabrina Bachai. Menstrual Cramps: 6 Home Remedies. Healthy Living [internet]. 2013 [cited 2016 Jan 31]. Dapat diakses di: medicaldaily.com
36. John Edward Swartzberg, M.D, et al. Menstrual Cramps. Remedy Health Media [internet]. 2015 [cited 2016 Jan 31]. Dapat diakses di: www.healthcommunities.com
37. Shannon E. Perry, Marilyn J. Hockenberry, Deitra Leonard Lowdermilk, David Wilson. Maternal Child Nursing Care. Elsevier Health Sciences [internet]. 2014 [cited 2016 Jan 31].
38. Petersen AM, Pedersen BK. The role of IL-6 in mediating the anti-inflammatory effects of exercise. *J Physiol Pharmacol* [internet]. 2006 [cited 2016 Jan 31]; 57(10): 43-51. Dapat diakses di: ncbi.nlm.nih.gov
39. Ayu Anissa Bahri, Afriwardi, Yusrawati. Hubungan antara Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore pada Mahasiswi Pre-Klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun Ajaran 2012 – 2013 [internet]. 2015 [cited 2016 june 5]: 4(3):815-820. Dapat diakses di: jurnal.fk.unand.ac.id
40. Mahvash N, Eidy A, Mehdi K, Zahra MT, Mani, M, Shahla H. The effect of physical activity on primary dysmenorrheal of female university students. *World Appl Sci J.*[cited 2016 june 6] 2012;17(10):1246-52.
41. Novia Ika, Puspitasari Nunik. Faktor Resiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Primer [internet]. 2015 [cited 2016 june 6] 96-103. Dapat diakses di: www.journal.unair.ac.id
42. WHO. Global Database On Body Mass Index[internet]. 2016 [cited 2016 june 6]. Dapat diakses di: www.who.int/bmi
43. Dahlan M. Sopiudin. Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta (Indonesia): Epidemiologi Indonesia; 2014

LAMPIRAN

Lampiran 1. Ethical clearance

| | | |
|--|---|---|
|  | <p>KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK) FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO DAN RSUP dr KARIADI SEMARANG Sekretariat : Kantor Dekanat FK Undip Lt.3 Jl. Dr. Soetomo 18. Semarang Telp/Fax. 024-8318350</p> |  |
| <p>ETHICAL CLEARANCE No. 457/EC/FK-RSDK/2016</p> | | |
| <p>Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro-RSUP. Dr. Kariadi Semarang, setelah membaca dan menelaah Usulan Penelitian dengan judul :</p> | | |
| <p>"HUBUNGAN ANTARA OLAHRAGA DENGAN DISMENOREA PADA MAHASISWI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG TAHUN 2016"</p> | | |
| <p>Peneliti Utama : <i>Wizurai Hakim</i></p> | | |
| <p>Pembimbing : 1. dr. Yuli Trisetiyono, Sp. OG 2. dr. Dodik Pramono, M.Si.Med</p> | | |
| <p>Penelitian : Dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang</p> | | |
| <p>Setuju untuk dilaksanakan, dengan memperhatikan prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki 1975, yang diamended di Seoul 2008 dan Pedoman Nasional Etik Penelitian Kesehatan (PNEPK) Departemen Kesehatan RI 2011</p> | | |
| <p>Peneliti harus melampirkan 2 kopi lembar Informed Consent yang telah disetujui dan ditanda tangani oleh peserta penelitian pada laporan penelitian.</p> | | |
| <p>Peneliti diwajibkan menyerahkan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laporan kemajuan penelitian (<i>clinical trial</i>) - Laporan kejadian efek samping jika ada - Laporan ke KEPK jika penelitian sudah selesai & dilampiri Abstrak Penelitian | | |
| <p>Semarang, 21 APR 2016</p> | | |
| <p>Komis Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Undip-RS. Dr. Kariadi</p> | | |
| <p>Ketua, <i>Wh</i></p> | | |
| <p>Prof. Dr. dr. Suprihati, M.Sc, Sp.THT-KL(K) NIP. 19500621 197703 2 001</p> | | |

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
FAKULTAS KEDOKTERAN**

Jl. Prof. H. Soedarto, SH – Tembalang – Semarang Telepon 024-76928010, Fax. 024-76928011
Email : dear_fmdu@undip.ac.id

18 APR 2016

Nomor : 3353 /UN7.3.4/D1/PP/2016
Lampiran : 1 (satu) bendel
Perihal : Permohonan ijin penelitian dan peminjaman daftar mahasiswa

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang
Semarang

Bersama ini kami hadapkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang:

Nama/ NIM : 1. Wizurai Hakim / 22010112110125
2. Aldo Febriananto Kurniawan / 22010112140205
Semester : VIII (delapan)

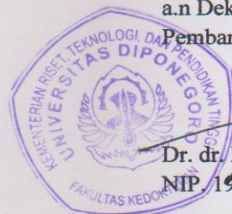
Mohon diijinkan untuk melakukan penelitian dan meminjam daftar mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah mahasiswa. Terlampir proposal mahasiswa yang bersangkutan.

Judul KTI : 1. Hubungan Antara Olahraga Dengan Dismenorea Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016
2. Pengaruh Olahraga Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016

Pembimbing : dr. Yuli Trisetiyono, SpOG
dr. Dodik Pramono, M.Si.Med

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

a.n Dekan
Pembantu Dekan I



Dr. dr. Dwi Pudjonarko, M.Kes., Sp.S(K)
NIP. 196607201995121001

Tembusan :
1. Pembantu Dekan III
2. Ketua Prodi Pendidikan Dokter
3. Ketua Tim Karya Tulis Ilmiah
4. Pembimbing
5. Mahasiswa Yang Bersangkutan

Lampiran 3. Surat Jawaban Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Kantor : Gd. F Kampus FIK Unnes Sekaran Gunungpati Semarang 50229
Telp./Fax. 024-8508007, E-mail : fik@unnes.ac.id
Laman <http://fik.unnes.ac.id>

Nomor : 4041/UN37.1.6/TU/2016

4 Mei 2016

Lamp : -

Hal : Jawaban Ijin Penelitian
Dari Fakultas Kedokteran Undip

Yth. Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Semarang

Dengan hormat kami sampaikan bahwa, memperhatikan surat Saudara Nomor 3353/UN7.3.4/D1/PP/2016 tanggal 18 April 2016 perihal Permohonan Ijin Penelitian dan Peminjaman Daftar Mahasiswi atas nama :

| No. | Nama/NIM | Semester | Fakultas/PTN |
|-----|--|----------|------------------|
| 1. | Wizurai Hakim 22010112110125 | VIII | Kedokteran Undip |
| 2. | Aldo Febriananto Kurniawan 22010112140205 | VIII | Kedokteran Undip |

Pada prinsipnya kami mengizinkan mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian dan meminjam daftar mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dengan ketentuan, sebelum melaksanakan penelitian sudah mendapatkan surat rekomendasi dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK).

Demikian atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.



Tembusan :

1. Dekan FIK Unnes
2. Kabag. Tata Usaha FIK Unnes
3. Kasubbag. Akademik dan Kemahasiswaan FIK Unnes
4. Mahasiswa Yang Bersangkutan

Lampiran 4. Surat Selesai Melakukan Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Kantor : Gd. F Kampus FIK Unnes Sekaran Gunungpati Semarang 50229
 Telp./Fax. 024-8508007, E-mail : fik@unnes.ac.id
 Laman <http://fik.unnes.ac.id>

Nomor : **4860 A** /UN37.1.6/TU/2016
 Hal : Selesai Melakukan Penelitian

30 Mei 2016

Yth. Dekan Fakultas Kedokteran
 Universitas Diponegoro
 Semarang

Dengan hormat,

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang menyatakan bahwa mahasiswa yang tersebut di bawah ini telah selesai melakukan penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan Unnes pada tanggal 5 Mei – 27 Mei 2016, dengan judul “Hubungan Antara Olahraga Dengan Dismenorea Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016” dan “Pengaruh Olahraga Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016”.

Adapun nama-namanya adalah sebagai berikut :

| No. | Nama/Nim | Semester | Fakultas/PT |
|-----|--|----------|------------------|
| 1. | Wizurai Hakim 22010112110125 | VIII | Kedokteran Undip |
| 2. | Aldo Febriananto Kurniawan 22010112140205 | VIII | Kedokteran Undip |

Demikian atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.



Tembusan :

1. Dekan
 2. Kabag. Tata Usaha
 3. Kasubbag. Akademik dan Kemahasiswaan
- FIK Unnes

Lampiran 5. Inform consent

JUDUL PENELITIAN : Hubungan Antara Olahraga Dengan Dismenorea Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016

INSTANSI PELAKSANA : Bagian Obstetri Ginekologi FK Undip - Mahasiswa Program Studi Strata-1 Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(INFORMED CONSENT)

Yth

Perkenalkan nama saya Wizurai Hakim. Saya adalah mahasiswa Program Studi Strata-1 Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Guna mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran maka salah satu syarat yang ditetapkan kepada saya adalah menyusun sebuah karya tulis ilmiah. Penelitian yang akan saya lakukan berjudul “Hubungan Antara Olahraga Dengan Dismenorea Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016”.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara olahraga dengan dismenorea pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang tahun 2016. Manfaat yang didapatkan untuk tiap individu subyek adalah dapat memberikan informasi yang bermanfaat dalam bidang kedokteran, dan diharapkan data yang telah diperoleh menjadi sebuah pertimbangan bagi para mahasiswi untuk dapat mengurangi dismenorea (nyeri haid). Prosedur penelitian ini yaitu subyek penelitian akan diminta untuk mengisi kuesioner berjumlah 25 soal. Resiko yang akan dialami oleh subyek adalah terpakainya waktu luang bagi subyek penelitian. Kerahasiaan data subyek akan dirahasiakan oleh peneliti. Jumlah subyek minimal yang diikutsertakan dalam

penelitian ini adalah berjumlah 52 orang.

Penelitian yang saya lakukan ini bersifat sukarela dan tidak ada unsur paksaan. Partisipasi Anda dalam penelitian ini juga tidak akan digunakan dalam hal-hal yang merugikan Anda dalam bentuk apapun. Data yang didapatkan dari penelitian ini akan dijamin kerahasiaannya, yaitu identitas subyek penelitian tidak akan dicantumkan dan data tersebut hanya akan saya gunakan untuk kepentingan penelitian, pendidikan, dan ilmu pengetahuan. Apabila ada pertanyaan Anda dapat menghubungi saya Wizurai Hakim di nomor telepon 081938526279.

Terima kasih atas kerjasamanya.

Setelah mendengarkan dan memahami penjelasan penelitian, dengan ini saya menyatakan

SETUJU / TIDAK SETUJU

untuk ikut sebagai subyek/sampel penelitian ini.

Semarang, 2016

Saksi :

Nama Terang :

Alamat :

Nama Terang :

Alamat :

Lampiran 6. Kuesioner penelitian

KUESIONER PENELITIAN

Judul Penelitian :

Hubungan Antara Olahraga Dengan Dismenorea Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016.

Nama :
 Usia :
 Berat badan (kg) :
 Tinggi badan (cm) :
 Semester :
 Jurusan :

Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Pastikanlah identitas Anda telah diisi dengan lengkap
2. Bacalah dengan teliti tiap pertanyaan kuesioner
3. Silanglah (X) jawaban yang sesuai dengan keadaan yang Anda alami
4. Pastikanlah semua jawaban telah Anda isi

| No | Pertanyaan | Ya | Tidak |
|----|--|----|-------|
| 1 | Apakah Anda mengalami nyeri perut bagian bawah saat menstruasi ? | | |
| 2 | Apakah nyeri itu berlangsung dalam beberapa jam ? | | |
| 3 | Apakah nyeri itu berlangsung dalam 24 jam ? | | |
| 4 | Apakah nyeri itu berlangsung dalam beberapa hari ? | | |
| 5 | Apakah nyeri tersebut bersifat kram ? | | |
| 6 | Apakah nyeri tersebut hilang timbul ? | | |
| 7 | Apakah nyeri tersebut menetap sampai akhir menstruasi ? | | |
| 8 | Apakah nyeri tersebut menyebar sampai daerah pinggang ? | | |
| 9 | Apakah nyeri tersebut menyebar sampai daerah | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | paha? | | |
| 10 | Apakah saat nyeri perut tersebut timbul , Anda juga merasakan mual ? | | |
| 11 | Apakah saat nyeri perut tersebut timbul , Anda juga mengalami muntah ? | | |
| 12 | Apakah saat nyeri perut tersebut timbul , Anda juga merasakan sakit kepala ? | | |
| 13 | Apakah saat nyeri perut tersebut timbul , Anda juga mengalami diare ? | | |
| 14 | Apakah saat nyeri perut tersebut timbul , Anda menjadi mudah untuk marah ? | | |
| 15 | Apakah nyeri tersebut memaksa Anda untuk beristirahat ? | | |
| 16 | Apakah nyeri tersebut membuat Anda absen dari sekolah ? | | |
| 17 | Apakah rasa nyeri tersebut membuat Anda harus meminum obat ? (Obat apa?.....) | | |
| 18 | Apakah rasa nyeri tersebut membuat Anda harus pergi ke dokter ? | | |
| 19 | Apakah Anda pernah didiagnosis oleh dokter terkena penyakit pada alat reproduksi ? | | |
| 20 | Apakah Anda memiliki riwayat dismenorea sebelum melakukan olahraga rutin? | | |

Lingkarilah Jawaban di bawah ini yang sesuai dengan karakteristik Anda !

21. Jumlah total latihan Anda dalam seminggu :

a. < 5 kali

b. \geq 5 kali

22. Durasi atau lama latihan dalam sekali latihan :

- a. \leq 3jam
- b. $>$ 3jam

23. Dari skala 0-10 nyeri menstruasi yang Anda alami ada di nomor berapa , apabila 0 adalah tidak nyeri , 1-3 nyeri ringan , 4-6 nyeri sedang , 7-10 nyeri berat ?



24. Pada usia berapakah pertama kali Anda mendapatkan menstruasi?

- a. \leq 12 tahun
- b. 13-14 tahun
- c. $>$ 14 tahun

25. Apakah jenis olahraga yang Anda lakukan?

- a. Berenang
- b. Lari (jogging)
- c. Senam
- d. Yoga
- e. Angkat beban
- f. Dll (.....)

=== Terimakasih Atas Kerja Sama Anda ===

Lampiran 7. Hasil analisis data

Case Processing Summary

| | Cases | | | | | |
|------------------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
| | Valid | | Missing | | Total | |
| | N | Percent | N | Percent | N | Percent |
| frekuensi * dismenorea | 78 | 100.0% | 0 | 0.0% | 78 | 100.0% |

frekuensi * dismenorea Crosstabulation

| | | dismenorea | | | | Total | |
|-----------|--------------------|----------------|--------|-------|-------|--------|------|
| | | ringan | sedang | berat | tidak | | |
| frekuensi | Count | 16 | 24 | 10 | 8 | 58 | |
| | < 5 kali | Expected Count | 14.1 | 25.3 | 9.7 | 8.9 | 58.0 |
| | % within frekuensi | 27.6% | 41.4% | 17.2% | 13.8% | 100.0% | |
| | Count | 3 | 10 | 3 | 4 | 20 | |
| | >= 5 kali | Expected Count | 4.9 | 8.7 | 3.3 | 3.1 | 20.0 |
| | % within frekuensi | 15.0% | 50.0% | 15.0% | 20.0% | 100.0% | |
| Total | Count | 19 | 34 | 13 | 12 | 78 | |
| | Expected Count | 19.0 | 34.0 | 13.0 | 12.0 | 78.0 | |
| | % within frekuensi | 24.4% | 43.6% | 16.7% | 15.4% | 100.0% | |

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|--------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square | 1.638 ^a | 3 | .651 |
| Likelihood Ratio | 1.716 | 3 | .633 |
| Linear-by-Linear Association | .782 | 1 | .377 |
| N of Valid Cases | 78 | | |

Case Processing Summary

| | Cases | | | | | |
|---------------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
| | Valid | | Missing | | Total | |
| | N | Percent | N | Percent | N | Percent |
| durasi * dismenorea | 78 | 100.0% | 0 | 0.0% | 78 | 100.0% |

durasi * dismenorea Crosstabulation

| | | dismenorea | | | | Total | |
|--------|----------|-----------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| | | ringan | sedang | berat | tidak | | |
| durasi | <= 3 jam | Count | 16 | 29 | 10 | 10 | 65 |
| | | Expected Count | 15.8 | 28.3 | 10.8 | 10.0 | 65.0 |
| | | % within durasi | 24.6% | 44.6% | 15.4% | 15.4% | 100.0% |
| | > 3 jam | Count | 3 | 5 | 3 | 2 | 13 |
| | | Expected Count | 3.2 | 5.7 | 2.2 | 2.0 | 13.0 |
| | | % within durasi | 23.1% | 38.5% | 23.1% | 15.4% | 100.0% |
| Total | | Count | 19 | 34 | 13 | 12 | 78 |
| | | Expected Count | 19.0 | 34.0 | 13.0 | 12.0 | 78.0 |
| | | % within durasi | 24.4% | 43.6% | 16.7% | 15.4% | 100.0% |

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|-------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square | .489 ^a | 3 | .921 |
| Likelihood Ratio | .460 | 3 | .928 |
| Linear-by-Linear Association | .094 | 1 | .760 |
| N of Valid Cases | 78 | | |

Case Processing Summary

| | Cases | | | | | |
|-----------------------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
| | Valid | | Missing | | Total | |
| | N | Percent | N | Percent | N | Percent |
| jenis_olahraga * dismenorea | 80 | 100,0% | 0 | 0,0% | 80 | 100,0% |

jenis_olahraga * dismenorea Crosstabulation

| | | | dismenorea | | | |
|----------------|-------------------------|-------------------------|------------|--------|-------|-------|
| | | | ringan | sedang | berat | tidak |
| jenis_olahraga | aerobik | Count | 18 | 35 | 13 | 12 |
| | | Expected Count | 17.6 | 34.1 | 13.7 | 12.7 |
| | | % within jenis_olahraga | 23.1% | 44.9% | 16.7% | 15.4% |
| | anaerobik | Count | 0 | 0 | 1 | 1 |
| | | Expected Count | .5 | .9 | .4 | .3 |
| | | % within jenis_olahraga | 0.0% | 0.0% | 50.0% | 50.0% |
| Total | Count | 18 | 35 | 14 | 13 | |
| | Expected Count | 18.0 | 35.0 | 14.0 | 13.0 | |
| | % within jenis_olahraga | 22.5% | 43.8% | 17.5% | 16.2% | |

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|--------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square | 4.035 ^a | 3 | .258 |
| Likelihood Ratio | 4.449 | 3 | .217 |
| Linear-by-Linear Association | 3.120 | 1 | .077 |
| N of Valid Cases | 80 | | |

Case Processing Summary

| | Cases | | | | | |
|------------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
| | Valid | | Missing | | Total | |
| | N | Percent | N | Percent | N | Percent |
| IMT * dismenorea | 78 | 100.0% | 0 | 0.0% | 78 | 100.0% |

IMT * dismenorea Crosstabulation

| | | | dismenorea | | | | Total |
|-------|--------------|--------------|------------|--------|-------|--------|--------|
| | | | ringan | sedang | berat | tidak | |
| IMT | underweight | Count | 10 | 10 | 6 | 3 | 29 |
| | | % within IMT | 34.5% | 34.5% | 20.7% | 10.3% | 100.0% |
| | normoweight | Count | 2 | 17 | 4 | 7 | 30 |
| | | % within IMT | 6.7% | 56.7% | 13.3% | 23.3% | 100.0% |
| | overweight | Count | 7 | 7 | 3 | 2 | 19 |
| | | % within IMT | 36.8% | 36.8% | 15.8% | 10.5% | 100.0% |
| Total | Count | 19 | 34 | 13 | 12 | 78 | |
| | % within IMT | 24.4% | 43.6% | 16.7% | 15.4% | 100.0% | |

Directional Measures

| | | | Value | Asymp. Std. Error ^a | Approx. T ^b |
|--------------------|-----------|----------------------|-------|-----------------------------------|------------------------|
| Ordinal by Ordinal | Somers' d | Symmetric | .014 | .107 | .131 |
| | | IMT Dependent | .014 | .104 | .131 |
| | | dismenorea Dependent | .015 | .111 | .131 |

Directional Measures

| | | | Approx. Sig. |
|--------------------|-----------|----------------------|--------------|
| Ordinal by Ordinal | Somers' d | Symmetric | .895 |
| | | IMT Dependent | .895 |
| | | dismenorea Dependent | .895 |

Lampiran 8. Dokumentasi penelitian



Lampiran 9. Biodata mahasiswa

Identitas

Nama : Wizurai Hakim

NIM : 22010112110125

Tempat / tanggal lahir : Surabaya, 15 Januari 1995

Jenis Kelamin : Laki-laki

Alamat : Wonocolo V/8 Surabaya

Nomor HP : 081938526279

E-mail : wizuriahakim@gmail.com

Riwayat Pendidikan Formal

- | | | |
|--------------------------------|------------------|--------------------|
| 1. SD Muhammadiyah 6 Surabaya | : 2000 | Lulus tahun : 2006 |
| 2. SMP Negeri 13 Surabaya | : 2006 | Lulus tahun : 2009 |
| 3. SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo | : 2009 | Lulus tahun : 2012 |
| 4. FK UNDIP | Masuk tahun 2012 | |

Keanggotaan Organisasi

1. Staf Kaderisasi ROHISKU UNDIP tahun 2012/2013
2. Kadep Finansial ROHISKU UNDIP tahun 2013/2014