

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT *DYSMENORRHEA*
PRIMER DAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA SISWI
DI SMPN 2 BINJAI**

SKRIPSI

Oleh

DESTI NURUL HUSNA

711200811119



**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT *DYSMENORRHEA*
PRIMER DAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA SISWI
DI SMPN 2 BINJAI**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Kelulusan Menjadi Sarjana Kedokteran

Oleh

DESTI NURUL HUSNA

711200811119



**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

Hasil Penelitian dengan judul:

**Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat *Dysmenorrhea* Primer dan Siklus
Menstruasi Pada Remaja Siswi
di SMPN 2 Binjai**

Yang dipersiapkan oleh:

Desti Nurul Husna

711200811119

Hasil Penelitian ini telah diperiksa dan disetujui

Medan, 2 Januari 2024
Disetujui,

Pembimbing

(dr. Syarifah Harahap, M. Kes)

Pembanding I

Pembanding II

(dr. Zaim Anshari Siregar, M.Pd., M.Kes, M. Biomed)

(dr. Budi Kurniawan, M. Kes)

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
DERAJAT *DYSMENORRHEA* PRIMER DAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA SISWI
DI SMPN 2 BINJAI**

Nama Mahasiswa : Desti Nurul Husna

NPM : 71200811119

Telah diuji dan dinyatakan **LULUS** di depan Tim Penguji pada hari
2 Januari 2024

Tim Penguji Skripsi
Pembimbing

(dr. Syarifah Harahap, M. Kes)

Pembanding I

Pembanding II

(dr. Zaim Anshari Siregar, M.Pd., M.Kes, M. Biomed)

(dr. Budi Kurniawan, M. Kes)

Diketahui,
Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara

(dr. Tri Makmur, Sp. S)

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT, karena rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat *Dysmenorrhea* Primer dan Siklus Menstruasi pada Siswi SMPN 2 Binjai**” yang merupakan salah satu syarat bagi penulis dalam menyelesaikan studi di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

Dalam proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta doa dari berbagai pihak. Untuk itu penulis ingin menyampaikan terimakasih yang setulusnya kepada:

1. Dr. Safrida, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Islam Sumatera Utara
2. dr. Tri Makmur, Sp. S selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara
3. dr. Syarifah Harahap, M. Kes selaku dosen pembimbing saya yang selalu memberikan waktu, tenaga, dan pikiran guna memberikan arahan, saran, dan ilmu serta semangat dalam penyusunan skripsi ini.
4. dr. Zaim Anshari Siregar, M.Pd., M.Kes, M. Biomed sebagai dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan arahan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. dr. Budi Kurniawan, M. Kes sebagai dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen yang telah mengajar, membimbing, dan mendidik penulis sehingga penulis mendapatkan pencapaian ini.
7. Orang tua yang penulis hormati dan sayangi Ayahanda tercinta Drs. Meidy

Yusri dan Ibu saya Siti Aminah Amd. Farm beserta Kakak dan Adik penulis yang tersayang, apt. Dinda Asyisyifa Meisy dan Rizky Ichlasul Amal.

8. Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Binjai yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 2 Binjai.
9. Sahabat-sahabat terbaik penulis terutama Ary, Ceni, Asri, Una, Silvi, Ayuni, Laras, Yuli, Rani, Alya yang dengan sangat baik membantu penulis dan memberi dukungan penuh selama proses penulisan skripsi.
10. Teman seperjuangan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Angkatan 2020 yang saling memberikan dukungan dan motivasi demi mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran.
11. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung penulis hingga terselesaikannya skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan yang tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan. Untuk itu saran dan kritik bagi pembaca sangat diharapkan sebagai masukan penulis dikemudian hari. Semoga penelitian ini bermanfaat.

Medan, 1 Januari 2024

Hormat saya

(Desti Nurul Husna)

DAFTAR ISI

Nomor	Judul	Halaman
	LEMBAR PERSETUJUAN	i
	LEMBAR PENGESAHAN	ii
	KATA PENGANTAR	iii
	ABSTRAK	v
	ABSTRACT	vi
	DAFTAR ISI	vii
	DAFTAR TABEL	x
	DAFTAR GAMBAR	xi
	DAFTAR SINGKATAN	xii
	DAFTAR LAMPIRAN	xiii
	BAB I PENDAHULUAN	1
1.1	Latar Belakang	1
1.2	Rumusan Masalah.....	2
1.3	Tujuan Penelitian	3
1.3.1	Tujuan Umum	3
1.3.2	Tujuan Khusus	3
1.4	Manfaat Penelitian	3
1.4.1	Bagi Peneliti	3
1.4.2	Bagi Universitas Islam Sumatera Utara	3
1.4.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	3
1.4.4	Bagi Responden	3
	BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1	Mentsruasi.....	4
2.1.1	Definisi Menstruasi	4
2.1.2	Siklus Menstruasi	4
2.1.3	Gangguan pada Siklus Menstruasi	6
2.1.4	Faktor Determinan Siklus Menstruasi.....	7

2.1.4.1 Rokok.....	7
2.1.4.2 Status Gizi.....	7
2.1.4.3 Aktivitas Fisik.....	9
2.1.4.4 Olahraga.....	9
2.1.4.5 Konsumsi Alkohol.....	10
2.2 <i>Dysmenorrhea</i>	10
2.2.1 Definisi <i>Dysmenorrhea</i>	10
2.2.2 Klasifikasi <i>Dysmenorrhea</i>	10
2.2.3 Derajat <i>Dysmenorrhea</i>	10
2.3 <i>Dysmenorrhea</i> Primer.....	10
2.3.1 Patofisiologi <i>Dysmenorrhea</i> Primer.....	11
2.3.2 Faktor Determinan <i>Dysmenorrhea</i> Primer.....	12
2.3.2.1 Faktor Primer.....	12
2.3.2.1.1 Usia.....	12
2.3.2.1.2 Usia Menarche.....	12
2.3.2.1.3 Riwayat Keluarga.....	12
2.3.2.2 Faktor Sekunder.....	12
2.3.2.2.1 Aktivitas Fisik.....	12
2.3.2.2.2 Konsumsi Rokok dan Alkohol.....	13
2.4 Aktivitas Fisik.....	13
2.5 Masa Remaja.....	14
2.6 Kerangka Teori.....	14
2.7 Kerangka Konsep.....	15
2.8 Hipotesis Penelitian.....	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
3.1 Jenis penelitian.....	16
3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	16
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	16
3.2.2 Waktu Penelitian.....	16
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	16

3.3.1 Populasi Penelitian.....	16
3.3.2 Sampel Penelitian.....	17
3.4 Teknik Pengambilan Sampel Penelitian	17
3.5 Variabel Penelitian.....	18
3.6 Definisi Operasional	19
3.7 Instrumen Penelitian	20
3.8 Alur Penelitian	21
3.9 Teknik Pengumpulan Data	21
3.10 Pengolahan dan Analisa Data	21
3.10.1 Pengolahan Data	21
3.10.2 Analisa Data.....	21
3.10.2.1 Analisa Univariat	22
3.10.2.2 Analisa Bivariat	22
BAB IV PEMBAHASAN.....	23
4.1 Hasil Penelitian.....	23
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian	23
4.2 Analisa Univariat.....	23
4.2.1 Karakteristik Responden.....	23
4.3 Analisa Bivariat	25
4.3.1 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat <i>Dysmenorrhea</i> Primer 25	
4.3.2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruaso	25
4.4 Pembahasan	26
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	30
5.1 Kesimpulan	30
5.2 Saran	30
DAFTAR PUSTAKA	32

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul	Halaman
Tabel 2.1	Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	14
Tabel 3.1	Jumlah Populasi.....	16
Tabel 3.2	Variabel Penelitian dan Defisini Operasional.	19
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswi SMPN 2 Binjai.....	23
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswi SMPN 2 Binjai	24
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Derajat Dysmenorrhea Primer Siswi SMPN 2 Binjai.....	24
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Siswi SMPN 2 Binjai	25
Tabel 4.5	Hubungan Aktivitas Fisik Responden dengan Derajat Dysmenorrhea Primer.....	25
Tabel 4.6	Hubungan Aktivitas Fisik Responden dengan Siklus Menstruasi...	25

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul	Halaman
Gambar 2.1	Kerangka Teori	15
Gambar 2.2	Kerangka Konsep.....	15

DAFTAR SINGKATAN

FSH	: Follicle Stimulating Hormone
GnRH	: Gonadotropin Hormone
HCG	: Hormon Chorionic Gonadotropin
LH	: Luteinizing Hormone
PGF2α	: Prostaglandin F2-alfa
WHO	: World Health Organization

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul	Halaman
Lampiran 1	Informed Consent	36
Lampiran 2	Kuesioner Penelitian	37
Lampiran 3	Uji Validitas dan Uji Realibilitas Kuesioner	42
Lampiran 4	Surat Persetujuan Judul.....	49
Lampiran 5	Surat Permohonan Survei Awal.....	50
Lampiran 6	Surat Keterangan Penelitian	51
Lampiran 7	Surat Pernyataan Keabsahan Daftar Pustaka	52
Lampiran 8	Lembar Kegiatan Bimbingan Proposal Penelitian	53
Lampiran 9	Surat Izin Penelitian.....	54
Lampiran 10	Surat Balasan Izin Penelitian	55
Lampiran 11	Lembar Penjelasan Komisi Etik	56
Lampiran 12	Master Data Aktivitas Fisik	57
Lampiran 13	Master Data Derajat Dysmenorrhea Primer.....	58
Lampiran 14	Master Data Siklus Menstruasi	59
Lampiran 15	Output Analisa Data SPSS.....	60
Lampiran 16	Dokumentasi Penelitian	62
Lampiran 17	Daftar Riwayat Hidup.....	63

DAFTAR PUSTAKA

- Armayanti, L. Y., Damayanti, P. A. R., & Damayanti, P. A. R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(1), 75–87. <https://doi.org/10.33088/jmk.v14i1.630>
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.
- Bakhri, K. (2021). Literature review: Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi. *Borneo Student Research*, 3(1), 405–413.
- Bavil, D. A., Dolatian, M., Baghban, A. A., & Mahmoodi, Z. (2018). *Perbandingan aktivitas fisik dan nutrisi pada remaja putri dengan dan tanpa dismenore primer [versi 1 ; wasit : 2 disetujui , 1 disetujui dengan reservasi]*. 1–12.
- Bhardwaj, P. (2019). Types of sampling in research. *Journal of the Practice of Cardiovascular Sciences*, 5(3), 157. https://doi.org/10.4103/jpcs.jpcs_62_19
- Djashar, F. F., Herlinawati, S. W., Arifandi, F., & Kunci, K. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Pelajar Kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam The Relationship between Physical Activity and Menstrual Cycle 11 th - Grade Kharisma Bangsa High School Student and its R. *Junior Medical Jurnal*, 1(2), 189–196.
- Dya, N. M., & Adiningsih, S. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan. *Amerta Nutrition*, 3(4), 310. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.310-314>
- Eliska Br Gurusinga, S., Bertilova Carmelita, A., & Rahman Jabal, A. (2021). Literature Review : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(1), 1266–1274. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i1.2866>
- Fadella, C., & Jamaludin, D. N. (2019). Menstruasi: Pengetahuan Dan Pengalaman Siswa Sd Negeri Prawoto 01. *Journal Of Biology Education*, 2(2), 186.

<https://doi.org/10.21043/jbe.v2i2.6375>

- Febrina, R. (2021). Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 187. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.316>
- Hanif Mustofa, D., Sulistyani, S., Sintowati, R., Herawati, E., Kedokteran, F., Muhammadiyah Surakarta, U., Muhammadiyah Surakarta Korespondensi, U., & Herawati Alamat, E. (2021). *HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA* *Correlation between Stress Levels and Body Mass Index With Menstrual Cycles in Medical Student of Muhammadiyah*. 1043–1052.
- Harianti BR Ginting, F. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Keluhan Dismenore Pada Remaja Putri*.
- Hastuti, & Widyaningsih. (2020). Senam Aerobic untuk mengatasi Nyeri Menstruasi pada remaja di Ponpes al ishlah Semarang. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 11(1), 86–90.
- Irawan, R., Santosa, M., & Liezandi, E. (2022). the Effect of Physical Activity Level on Primary Dysmenorrhea in Young Adult Women. *Journal of Medicine*, 21(2), 127–135.
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101–108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Kedokteran, J., Nafis, I., Maulana, Z., & Tanjung, T. (2021). the Effect of Stress on the Change of Menstrual Cycle in Faculty of Medicine Students of Islamic University North Sumatera Force 2020. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 10(1), 67–71.
- Kusumawati, D., Indanah, Faridah, U., & Ardiyati, R. A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MA Ma ' ahid Kudus.

Proceeding of The URECOL, 924–927.

- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenorea pada Mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2), 48. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018>
- Louk, A. F., Djie, S., Rante, T., & Folamauk, C. L. H. (2021). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DURASI SIKLUS MENTRUASI PADA MAHASISWI PRE-KLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NUSA CENDANA TAHUN 2020*. November, 256–264.
- Mau, R. A., Kurniawan, H., & Dewajanti, A. M. (2020). *Artikel Penelitian The Relationship between Menstrual Cycle Interval and Menstrual Duration*. 26(3), 139–145.
- Nawaz, G., & Rogol, A. D. (2023). *Amenorrhea*.
- Nuryanah. (2020). *TINGKAT KECEMASAN TERHADAP KETIDAKTERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SANTRIWATIDI SMA IT DARUL MUKHTARIN TAHUN 2020*. *Jurnal Hasanah Nusantara*, 1–7.
- Pibriyanti, K., Nufus, N. T., & Luthfiya, L. (2021). *OF MENSTRUATION , AND PHYSICAL ACTIVITIES WITH THE INCIDENT OF ANEMIA IN*. 10, 112–119.
- Prayuni, E. D., Imandiri, A., & Adianti, M. (2019). Therapy for Irregular Menstruation With Acupuncture and Herbal Pegagan (*Centella Asiatica* (L.)). *Journal Of Vocational Health Studies*, 2(2), 86. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v2.i2.2018.86-91>
- Qin, L. L., Hu, Z., Kaminga, A. C., Luo, B. A., Xu, H. L., Feng, X. L., & Liu, J. H. (2020). Association between cigarette smoking and the risk of dysmenorrhea: A meta-analysis of observational studies. *PLoS ONE*, 15(4), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231201>
- Rahayu, A., Noor, M. S., Yulidasari, F., Rahman, F., & Putri, A. O. (2020). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia. In *CV Mine*.

http://eprints.ulm.ac.id/10048/1/BUKU_AJAR_KRRL.pdf

- Sebayang, W., Gultom, D. Y., & Sidabutar, E. R. (2018). *Perilaku Seksual Remaja*. Deepublish.
- Septiyani, T., & Simamora, S. (2022). Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Wanita. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, 2(2), 88. <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54327>
- Sri Purwanti, A., & Safitri, R. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Dysmenorrhea Primer Pada Atlet Dan Non Atlet Renang Remaja Putri Usia 12 - 16 Tahun Di Club Orca Gajahyana Kota Malang. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 8(2), 116–121. <https://doi.org/10.30591/siklus.v8i2.1344>
- Warren, J. G., Fallon, V. M., Goodwin, L., Gage, S. H., & Rose, A. K. (2021). Menstrual Cycle Phase, Hormonal Contraception, and Alcohol Consumption in Premenopausal Females: A Systematic Review. *Frontiers in Global Women's Health*, 2(October). <https://doi.org/10.3389/fgwh.2021.745263>

Lampiran 1 Informed Consent**SURAT PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)**

Nama : Desti Nurul Husna

Nim : 71200811119

Prodi : Sarjana Kedokteran

Fakultas Kedokteran

Universitas Islam Sumatera Utara

Saya selaku peneliti meminta Saudari untuk menjadi responden dari penelitian ini:

Nama :

Umur :

Tinggi Badan :

Berat Badan :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Alamat :

Setelah saya membaca prosedur penelitian yang terlampir, saya mengerti dan memahami dengan benar prosedur penelitian dengan judul: HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT *DYSMENORRHEA* PRIMER DAN SIKLUS MENSTRUASI, saya menyatakan bersedia menjadi responden penelitian beserta segala resikonya dengan sebenar-benarnya tanpa suatu paksaan dari pihak manapun.

Medan, 2023

()

Lampiran 2 Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat *Dysmenorrhea* Primer dan Siklus Menstruasi pada Remaja Siswi di SMPN 2 Binjai

Petunjuk :

1. Isilah identitas pribadi anda.
2. Pilih dan isilah jawaban yang menurut Anda benar dengan cara melingkarinya.

No. Responden :

Data Pribadi

No :

Nama :

Umur :

Alamat domisi :

Aktivitas Fisik

1. Apakah pekerjaan anda sehari-hari termasuk aktivitas **berat**, seperti berlari, naik turun tangga, membawa barang berat, dan aktivitas lainnya yang membuat nafas dan denyut jantung menjadi lebih cepat ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Berapa lama waktu anda melakukan aktivitas berat diatas dalam sehari ?
 - a. < 20 menit
 - b. 20 - 40 menit
 - c. > 40 menit
3. Berapa lama anda melakukan aktivitas berat diatas dalam seminggu ?
 - a. < 3 hari

- b. 3-5 hari
 - c. > 5 hari
4. Apakah pekerjaan anda sehari-hari termasuk aktivitas **sedang**, seperti berjalan, menyapu, mengepel, menjinjing barang, mencuci dan aktivitas lain yang membuat nafas dan denyut jantung menjadi sedikit cepat ?
- a. Ya
 - b. Tidak
5. Berapa lama waktu anda melakukan aktivitas sedang diatas dalam sehari ?
- a. < 20 menit
 - b. 20 - 40 menit
 - c. > 40 menit
6. Berapa lama anda melakukan aktivitas sedang diatas dalam seminggu ?
- a. < 3 hari
 - b. 3-5 hari
 - c. > 5 hari
7. Apakah pekerjaan anda sehari-hari termasuk aktivitas **ringan**, seperti duduk, membaca, mengetik, menonton TV, bermain gadget, memasak, dan aktivitas lainnya ?
- a. Ya
 - b. Tidak
8. Berapa lama waktu anda melakukan aktivitas ringan diatas dalam sehari ?
- a. < 20 menit
 - b. 20 - 40 menit
 - c. > 40 menit
9. Berapa lama anda melakukan aktivitas ringan diatas dalam seminggu ?
- a. < 3 hari
 - b. 3-5 hari
 - c. > 5 hari

10. Apakah anda memiliki kebiasaan olahraga atau hobi olahraga seperti berlari, sepak bola, bakset, tenis, berenang ?
- Ya
 - Tidak
11. Berapa lama anda melakukan kebiasaan olahraga atau hobi olahraga tersebut dalam seminggu ?
- Tidak pernah
 - 1-2 x / minggu
 - 3-4 x / minggu
 - > 5 x / minggu
12. Apakah anda merasa bahwa aktivitas fisik anda berkurang selama periode menstruasi ?
- Ya
 - Tidak
13. Jika ya, mengapa aktivitas fisik anda berkurang selama periode menstruasi ? (pilih salah satu atau lebih)
- Nyeri perut yang hebat
 - Kelelahan
 - Kurang motivasi
 - Lainnya :
14. Apakah anda merasa bahwa aktivitas fisik anda mempengaruhi tingkat keparahan *dysmenorrhea* primer anda ?
- Ya
 - Tidak
15. Jika ya, bagaimana aktivitas fisik anda mempengaruhi tingkat keparahan *dysmenorrhea* primer anda ? (pilih salah satu atau lebih)
- Mengurangi nyeri
 - Tidak berpengaruh
 - Meningkatkan nyeri
 - Lainnya :

Derajat Dysmenorhea Primer

16. Apakah anda memiliki penyakit ginekologis ?
- Ya,
 - Tidak
17. Apakah anda mengalami nyeri pinggang atau perut ketika sedang menstruasi ?
- Ya
 - Tidak
18. Berapa lama nyeri pinggang atau perut yang anda alami ?
- > 8 hari
 - 5-7 hari
 - 3-5 hari
19. Apakah anda merasakan gejala lain seperti mual, pusing, ingin muntah, perut kembung, dll sebelum menstruasi :
- Selalu
 - Kadang – kadang
 - Tidak pernah
20. Apakah nyeri pinggang atau perut yang dialami ketika sedang menstruasi **tidak** mengganggu aktivitas ?
- Ya
 - Tidak
21. Apakah anda mengalami nyeri pinggang atau perut yang **hebat** ketika sedang menstruasi sehingga mengganggu aktivitas ?
- Ya
 - Tidak
22. Apakah anda mengonsumsi obat ataupun herbal untuk meredakan nyeri ketika sedang menstruasi ?
- Ya
 - Tidak

23. Apakah anda tetap merasakan nyeri pinggang atau perut sesudah mengonsumsi obat ataupun herbal untuk meredakan nyeri ketika sedang menstruasi ?
- Ya
 - Tidak

Siklus Menstruasi

24. Usia berapa anda mengalami menstruasi pertama kali ?
- < 10 tahun
 - 10-13 tahun
 - > 13 tahun
25. Apakah menstruasi anda teratur ?
- Ya
 - Tidak
26. Berapa lama siklus menstruasi yang anda alami ?
- < 21 hari
 - 21-35 hari
 - > 35 hari
27. Berapa lama perdarahan menstruasi yang anda alami ?
- < 3 hari
 - 3-7 hari
 - > 7 hari
28. Apakah anda mengalami menstruasi lebih dari sekali dalam sebulan ?
- Ya
 - Tidak

P14	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson															
	Correlation	.35	.47	.57	.46	.16	1.0	.28	.47	.28	.50	.21	.09	.16	.28	.713
	Sig. (2-tailed)	.6	.1**	.9**	.4**	.9	.00**	.8	.1**	.8	.3**	.3	.1	.9	.1	.8**
P15	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson															
	Correlation	.52	.45	.19	.28	.47	.28	1.0	.20	.13	.42	.31	.30	.47	.28	.672
	Sig. (2-tailed)	.3**	.0*	.6	.8	.9**	.8	.00**	.9	.5	.6*	.2	.1	.9**	.8	.1**
TOTAL	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson															
	Correlation	.62	.66	.59	.62	.52	.71	.67	.61	.52	.65	.51	.48	.52	.71	.67
	Sig. (2-tailed)	.7**	.1**	.9**	.8**	.4**	.3**	.2**	.9**	.2**	.3**	.1**	.6**	.4**	.3**	.2**
TOTAL	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Sig. (2-tailed)	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.749	16

P23	Pearson Correlation	.408*	.056	.304	.272	.354	.585*	.480*	1	.710**
	Sig. (2-tailed)	.025	.767	.102	.146	.055	.001	.007		.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
TOTAL2	Pearson Correlation	.601**	.617**	.690**	.495**	.495*	.610*	.707*	.710*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.005	.005	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30

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

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.749	9

UJI VALIDASI KUESIONER SIKLUS MENSTRUASI

		Correlations					
		P24	P25	P26	P27	P28	TOTAL3
P24	Pearson Correlation	1	.280	.280	-.120	.251	.468**
	Sig. (2-tailed)		.134	.134	.527	.182	.009
	N	30	30	30	30	30	30
P25	Pearson Correlation	.280	1	.444*	.167	.384*	.740**
	Sig. (2-tailed)	.134		.014	.379	.036	.000
	N	30	30	30	30	30	30
P26	Pearson Correlation	.280	.444*	1	.167	.247	.693**
	Sig. (2-tailed)	.134	.014		.379	.188	.000
	N	30	30	30	30	30	30
P27	Pearson Correlation	-.120	.167	.167	1	.247	.506**
	Sig. (2-tailed)	.527	.379	.379		.188	.004
	N	30	30	30	30	30	30
P28	Pearson Correlation	.251	.384*	.247	.247	1	.696**
	Sig. (2-tailed)	.182	.036	.188	.188		.000
	N	30	30	30	30	30	30
TOTAL3	Pearson Correlation	.468**	.740**	.693**	.506**	.696**	1
	Sig. (2-tailed)	.009	.000	.000	.004	.000	
	N	30	30	30	30	30	30


** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

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


Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.746	6

Lampiran 4 Surat Persetujuan Judul


UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
 KAMPUS I, JL. STM NO. 77 MEDAN
 KAMPUS II, RAJAJA NO. 2A MEDAN - 20112
 TELP. (061) 831133, 43.0311, 43.0303, FAX. 061 - 43.0305

LEMBAR PENGESAHAN
JUDUL SKRIPSI

ACC


Judul : Hubungan Anamniot Fetus dengan Derajat
Dysmaturasi Primer dan Sekunder Menstruasi
pada Remaja Sosial di Desa 2 Bangor


Tujuan Umum : Mengetahui hubungan anamniot fetus dengan derajat
dysmaturasi primer dan sekunder menstruasi pada remaja sosial di desa 2 Bangor

Tujuan Khusus : 1. Mendeskripsikan karakteristik objek
2. Mengetahui hubungan anamniot fetus dengan derajat
dysmaturasi primer
3. Mengetahui hubungan anamniot fetus dengan
status menstruasi.

Nama : Devi Naura Husna

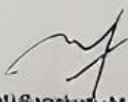
NIM : 7120021720

Pembimbing



(dr. Djengal Ily, N.Kel)

Ko-Prodi-Skripsi



(dr. Irma Yanti Sagetukul, M.Si, M.Biomed)

NB : Mohon dikembalikan ke Bag. Unit Penelitian kurang dari 2 minggu sejak
 mengor ke dosen pembimbing

Lampiran 5 Surat Permohonan Survei Awal

 UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN
 KAMPUS JL. STM NO. 77 MEDAN
 KAMPUS JL. SM. RAJA NO. 2 A MEDAN - 20212
 Telp. (061) 42778962

Nomor Lampiran Hal : 745 /L/E 03/IV/2023
 : Permohonan Survei Awal

Medan, 23 Ramadhan 1444 H
 14 April 2023 M

Kepada Yth.
 Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Binjai
 Di
 Tempat

Dengan hormat, kami doakan semoga Bapak berada dalam keadaan sehat wal afiat dan sukses menjalankan tugas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan rencana penyusunan Proposal Skripsi mahasiswa FK UISU dengan tema " Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Dysmenorrhea Primer Dan Siklus Menstruasi Pada Remaja Siswi Di SMP Negeri 2 Binjai " maka dengan ini kami memohon izin agar mahasiswa FK UISU yang bernama :

Nama : Desti Nurul Husna
 NPM : 71200811119

Untuk dapat melaksanakan Survei Awal di Sekolah SMP Negeri 2 Binjai.

Demikianlah disampaikan dan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih..

An. Dekan
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan Dakwah Islamiyah


 dr. Dewi Pangestuti, M.Biomed

Tembusan :
 1. Yth. Dekan Fakultas Kedokteran UISU (sebagai laporan)
 2. Peringgal

NB : Tetap menjalankan protokol kesehatan dengan menjaga jarak, memakai masker dan menjaga tangan / menggunakan hand sanitizer.

Lampiran 6 Surat Keterangan Penelitian

	<p>PEMERINTAH KOTA BINJAI DINAS PENDIDIKAN SMP NEGERI 2 BINJAI KECAMATAN BINJAI KOTA <small>Alamat: Jln. Sultan Hasanuddin No. 22 Telephone (061) 8821135 Kode Pos 20714</small></p>
<h3><u>SURAT KETERANGAN</u></h3> <p>Nomor : 4.21 - <i>099</i></p>	
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini kepala SMP Negeri 2 Binjai Kec. Binjai Kota Kab. Kota Binjai, menerangkan bahwa sesungguhnya saudara :</p>	
Nama	: DESTI NURUL HUSNA
NPM	: 71200811119
Perguruan Tinggi	: Universitas Islam Sumatera Utara
Prodi	: Kedokteran
<p>Mahasiswa tersebut benar – benar melaksanakan kegiatan survei Awal di SMP Negeri 2 Binjai pada tanggal 24 s.d 26 Juli 2023 Dengan Judul penelitian :</p> <p style="text-align: center;">“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Dysmenorrhea Primer Dan Siklus Menstruasi Pada Remaja Siswi di SMP Negeri 2 Binjai “</p> <p>Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p>Binjai, 28 Juli 2023 Kepala SMP Negeri 2 Binjai</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="text-align: center;">  Dra MERKY YOSEPHA GUSNAINI NIP. 19680824 199501 2 001 </div> </div>	

Lampiran 7 Surat Pernyataan Keabsahan Daftar Pustaka**UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN****PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEDOKTERAN**

KAMPUS : JL. STM NO. 77 MEDAN

KAMPUS JL. SM RAJA NO. 2A MEDAN – 20212

TELP. (061) 4572733, 4143491, 4142993, FAX. 061 – 4142495

SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN DAFTAR PUSTAKA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini telah memeriksa kebenaran daftar pustaka yang digunakan oleh :

Nama Mahasiswa : Desti Nurul Husna

NPM : 71200811119

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat *Dysmenorrhea*
Primer dan Siklus Menstruasi pada Remaja Siswi di
SMPN 2 Binjai

Demikian pernyataan ini disampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.



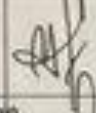
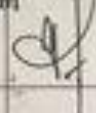
Dosen Pembimbing Skripsi

(dr. Syarifah Harahap M, Kes)


Lampiran 8 Lembar Kegiatan Bimbingan Proposal Penelitian

LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN PROPOSAL PENELITIAN

Dosen Pembimbing: dr. Syarifah Harahap, M.Kes

TANGGAL	MATERI DISKUSI	KETERANGAN	PARAF
31 Mei 2023 Rabu	Konsultasi awal & diskusi judul skripsi	Membahas topik diskusi skripsi & ACC / persetujuan judul penelitian	
5 Juni 2023 Senin	Bimbingan BAB 1, 2, dan 3	Mengkaji materi skripsi yang telah disusun / ditulis	
12 Juni 2023 Senin	Revisi BAB 1, 2, dan 3	Memperbaiki BAB 1, 2, dan III (Uji validasi)	
6 Juli 2023 Kamis	Bimbingan BAB 1, II, dan III	ACC proposal penelitian	

Lampiran 9 Surat Izin Penelitian

	UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA FAKULTAS KEDOKTERAN KAMPUS JL. STM NO. 77 MEDAN KAMPUS JL. SM. RAJA NO. 2 A MEDAN - 20212 TELP. (061) 42778962	
	Nomor : 2348 /L/E.03/XII/2023 Lampiran : - Hal : Permohonan Izin Penelitian	Medan, 29 Jumadil Awal 1445 H 07 Desember 2023 M

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SMPN 2 Binjai
Di
Tempat


Dengan hormat, kami doakan semoga Bapak berada dalam keadaan sehat wal afiat dan sukses menjalankan tugas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan rencana penyusunan Proposal Skripsi mahasiswa FK UISU dengan Judul " Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Dysmenorrhea Primer dan Siklus Menstruasi pada Remaja Siswi di SMPN 2 Binjai" maka dengan ini kami memohon izin agar mahasiswa FK UISU yang bernama :

Nama : Desti Nurul Husna
NPM : 7120081119

Untuk dapat melaksanakan **Izin Penelitian** di Sekolah SMPN 2 Binjai.

Demikianlah disampaikan dan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.


 An. Dekan
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan Dakwah Islamiyah
 dr. Irma Yanti Rangkuti, M.Si., M.Biomed

- Tembusan :
 1. Yth. Dekan Fakultas Kedokteran UISU (sebagai laporan)
 2. Peninggal

NB : Tetap menjalankan protokol kesehatan dengan menjaga jarak, memakai masker dan menjaga kebersihan tangan / menggunakan handsintizer.

Lampiran 10 Surat Balasan Izin Penelitian

**PEMERINTAH KOTA BINJAI**
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 2 BINJAI KECAMATAN BINJAI KOTA
Alamat: Jln. Sultan Hasanuddin No. 22 Telephone (061) 8821135 Kode Pos 20714

Nomor : 4.21 - **123** Binjai, 05 Januari 2023
Lampiran : -
Hal : ***Izin Penelitian***

Dengan Hormat
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Dra MERRY YOSEPHA GUSNAINI**
NIP : 19680824 199501 2 001
Pangkat/ Golongan : Pembina Tk I / IV. B
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP Negeri 2 Binjai

Menerangkan bahwa :
Nama : **DESTI NURUL HUSNA**
NIM : 71200811119
Kampus : UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA
Program Studi : Kedokteran

Adalah benar melakukan penelitian dengan judul “ *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dreaajat Dysmenorrhea Primer dan Siklus Menstruasi pada Remaja Siswi di SMP Negeri 2 Binjai*”.
Yang di lakukan pada 12 Desember 2023

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sesuai dengan keperluannya.

Kepala SMP Negeri 2 Binjai

Dra MERRY YOSEPHA GUSNAINI
NIP. 19680824 199501 2 001



Lampiran 11 Lembar Penjelasan Komisi Etik



UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN ETHICAL CLEARANCE

KAMPUS JL. STM NO.77 MEDAN
 KAMPUS JL. SM. RAJA NO.2A MEDAN - 20212
 TELP. (061) 42778962

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
 "ETHICAL EXEMPTION"

No.457/EC/KEPK.UISU/XI/2023

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : DESTI NURUL HUSNA
Principal In Investigator

Nama Institusi : FAKULTAS KEDOKTERAN
 UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA
 UTARA
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
**"HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT DYSMENORRHEA PRIMER DAN SIKLUS
 MENSTRUASI PADA REMAJA SISWI DI SMPN 2 BINJAI"**
*"THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH THE DEGREE OF PRIMARY DYSMENORRHEA AND
 MENSTRUAL CYCLE IN ADOLESCENT STUDENTS AT SMPN 2 BINJAI"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 16 November 2023 sampai dengan tanggal 16 November 2024.

This declaration of ethics applies during the period November 16, 2023 until November 16, 2024, 2023




 dr. Suryani Eka Mustika, Sp.PA

Lampiran 12 Master Data Aktivitas Fisik

Anindia Meydia	14	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	15	Sedang
Deva Fatrecia	14	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	15	Sedang
Dwi Artika	14	0	1	1	1	1	0	1	2	1	1	1	1	1	1	3	16	Sedang
Intan Ramadhani	14	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	16	Sedang
Nazwa Queen	14	0	0	2	1	2	2	1	2	2	0	1	1	3	1	3	21	Berat
Safira	14	1	0	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	3	21	Berat
Zaskia Nabih	14	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	6	Ringan
Naomi Valencia	14	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	20	Berat
Natasya Maria	14	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	3	23	Berat
Kesya Abigail	14	1	2	2	0	1	2	0	1	2	1	2	1	2	1	2	20	Berat
Tasya Putri	13	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	7	Ringan
Magdalena	14	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	3	0	2	23	Berat
Almira	14	0	0	0	1	0	1	1	2	0	1	1	0	0	0	0	7	Ringan
Khaira Putri	14	0	0	0	1	0	2	1	2	0	0	1	1	1	0	0	9	Ringan
Ranggita Habiba	14	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	6	Ringan
Nur Azizah	14	0	1	0	0	0	0	0	0	2	1	1	0	0	0	0	5	Ringan
Moanara Queensica	14	0	0	0	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	16	Sedang
Martiza Rikha	14	0	0	0	1	1	2	1	2	2	0	1	1	1	1	2	15	Sedang
Nadia Humairo	14	0	0	0	1	1	2	1	2	2	0	1	1	2	1	2	16	Sedang
Winnie Regina	14	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	8	Ringan
Theeresya Elmaharani	14	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	15	Sedang
Keza Naila Ramadan	14	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	6	Ringan
Klarissa Adelia	14	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	5	Ringan
Lidya Fransisca	14	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	4	Ringan
Grindriana Joima	14	0	1	2	0	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	2	19	Berat
Krisna Tari	14	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	1	0	0	0	2	6	Ringan
Permata Ryska	14	1	0	0	1	1	2	1	2	1	1	1	1	3	1	3	19	Berat
Maria Y Manulang	14	0	0	0	1	1	2	1	2	2	0	0	1	3	1	1	15	Sedang
Jesslyn Nathania	13	1	1	2	1	1	2	1	2	2	0	0	1	1	0	1	16	Sedang
Efrira Nora	14	0	2	0	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	3	21	Berat
Naiya al-Jannisa	14	1	0	0	1	1	2	1	2	2	1	2	1	0	0	2	16	Sedang
Ronauli Theresia	15	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	16	Sedang
Aira Aizaina	14	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	3	22	Berat
Gresscilia	14	1	1	0	1	2	2	0	0	0	1	1	1	3	1	2	16	Sedang
Anna Cinta	14	0	1	0	0	1	1	1	1	2	1	1	0	3	1	2	15	Sedang
Cathy Amenda	15	1	2	2	0	2	2	1	2	2	0	1	1	0	1	2	19	Berat
Disty Oktaviani	14	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	21	Berat
Dina Anggraini	14	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	0	0	2	19	Berat
Keyza Mahira	14	0	2	1	0	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	0	15	Sedang
Masyoshira Aiko	14	0	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	Ringan
Najla Mutia	14	1	0	0	1	1	1	1	2	0	1	2	1	2	1	3	17	Sedang
Arus Tania	14	1	1	0	1	0	2	1	1	0	0	0	1	0	1	0	9	Ringan
Helena Syalomita	14	0	1	0	1	1	2	1	2	2	0	2	1	1	1	2	17	Berat
Elena Virgin	14	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	6	Ringan
Raisya Aninoya	14	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	2	1	1	1	3	15	Sedang
Christine Adelia	14	1	0	0	1	1	1	1	2	2	1	1	1	0	1	3	16	Sedang
Fauziah Nst	15	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	16	Sedang
Najwa Aninnya	14	0	2	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	7	Ringan
Novelya Shyfa	14	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	8	Ringan
Almira Aulia Putri	14	1	0	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	0	16	Sedang
Weni Viera Putri	14	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	2	1	0	1	2	15	Sedang
Nadiah Arlin	14	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	0	1	2	20	Berat
Rasti Dwina	14	0	0	0	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	3	20	Berat
Salsa Bila	14	0	0	0	1	0	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	16	Sedang
Alfata Nazwa	14	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	4	Ringan
Kesya Afriza	13	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	6	Ringan
Hafifah Lestari	14	1	1	0	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	3	22	Berat
Naura Fadhlia	14	0	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	21	Berat

Lampiran 13 Master Data Derajat Dysmenorrhea Primer

Nama	Umur	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Total Gejala	Keterangan
Khairunnisa	15	0	1	0	0	0	0	0	0	1	Ringan
Assyura Maharani	14	0	1	2	1	1	1	1	1	7	Berat
Keyza	14	0	1	2	1	1	0	1	0	4	Sedang
Jihan	14	0	1	2	0	0	0	0	0	2	Ringan
Chaila Maulia	15	0	1	1	2	0	1	0	0	3	Ringan
Asyia Naila	15	0	1	2	0	0	1	0	0	3	Ringan
Kamila Zahra	14	1	1	2	1	1	1	1	1	8	Berat
Khadizah Hanum	14	0	0	2	0	1	0	0	0	2	Ringan
Natasha Aprilia	14	0	1	2	2	0	0	0	0	3	Ringan
Khairunnisa Lubis	14	0	1	2	1	1	0	0	0	4	Sedang
Zanaina Shania	14	0	1	0	0	0	0	0	0	1	Ringan
Aprilia Cinta	14	0	1	2	0	1	0	0	0	3	Ringan
Nayra Bulan	14	0	1	2	0	0	0	0	0	2	Ringan
Anindia Meydia	14	0	1	2	0	0	0	0	1	3	Ringan
Deva Fatrecia	14	0	1	2	1	1	1	0	1	6	Sedang
Dwi Artika	14	0	1	2	1	1	0	1	0	5	Sedang
Intan Ramadhani	14	0	1	2	1	1	0	0	0	4	Sedang
Nazwa Queen	14	0	0	1	1	0	0	0	0	2	Ringan
Safira	14	0	0	2	1	0	0	0	0	2	Ringan
Zaskia Nabil	14	0	1	2	0	0	1	1	1	5	Sedang
Naomi Valencia	14	0	0	0	0	1	0	0	0	1	Ringan
Natasya Maria	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Ringan
Kesya Abigail	14	0	0	2	0	1	0	1	0	3	Ringan
Tasya Putri	13	0	1	2	1	0	0	0	0	3	Ringan
Magdalena	14	0	1	1	1	1	1	1	1	7	Berat
Almira	14	0	1	2	2	1	1	1	0	6	Sedang
Khaira Putri	14	0	0	2	0	0	1	1	1	5	Sedang
Ranggita Habiba	14	0	1	2	1	1	0	1	1	6	Sedang
Nur Azizah	14	0	1	2	1	1	1	0	0	5	Sedang
Moanara Queensica	14	0	1	2	1	0	0	1	1	5	Sedang
Maritza Rikha	14	0	1	2	1	0	0	0	0	3	Ringan
Nadia Humairo	14	0	1	2	0	1	1	0	0	4	Sedang
Winny Regina	14	1	1	2	1	1	1	1	1	8	Berat
Theereisya Elmahara	14	1	1	2	0	1	1	0	0	5	Sedang
Keza Naila Ramadan	14	0	1	2	1	1	1	1	1	5	Sedang
Klarissa Adelia	14	0	0	2	1	1	1	1	1	6	Sedang
Lidya Fransisca	14	0	1	2	0	1	1	1	1	6	Sedang
Grindriana Joima	14	0	1	2	1	0	0	0	0	3	Ringan
Krisna Tari	14	0	1	2	1	0	1	1	1	6	Sedang
Permata Ryska	14	0	0	2	2	0	1	1	1	5	Sedang
Maria Y Manulang	14	0	1	2	1	0	1	0	0	3	Ringan
Jessiy Nathania	13	0	1	2	0	1	0	0	0	3	Ringan
Elfira Nora	14	0	0	2	1	0	0	1	1	4	Sedang
Naiya al-Jannisa	14	0	1	2	0	1	1	0	0	4	Sedang
Ronauli Theresia	15	0	0	2	1	1	0	0	0	3	Ringan
Aira Aizaina	14	0	0	0	1	1	0	0	1	3	Ringan
Gress cicilia	14	0	1	2	0	0	0	1	1	4	Sedang
Anna Cinta	14	0	0	2	0	0	0	0	1	2	Ringan
Cathy Amenda	15	0	1	2	0	1	0	1	1	3	Ringan
Disty Oktaviani	14	0	1	2	1	1	0	0	0	4	Sedang
Dina Anggraini	14	0	0	2	1	0	0	0	0	2	Ringan
Keyza Mahira	14	0	1	2	0	1	0	0	1	3	Ringan
Masyoshira Aiko	14	0	1	2	0	1	1	1	0	5	Sedang
Najla Mutia	14	0	0	2	1	1	1	0	0	4	Sedang
Arus Tania	14	0	1	2	1	1	1	1	1	7	Berat
Helena Syalomita	14	0	1	0	1	1	0	0	0	3	Ringan
Elena Virgin	14	0	1	2	2	1	1	0	1	6	Sedang
Raisya Aninoya	14	0	1	1	1	1	1	1	1	7	Berat
Christine Adelia	14	0	1	2	1	0	0	0	0	3	Ringan
Fauziah Nst	15	0	1	2	1	1	1	0	1	6	Sedang
Najwa Aninnya	14	0	1	2	0	1	1	1	1	7	Berat
Novelya Shyfa	14	0	1	2	2	0	1	1	1	6	Sedang
Almira Aulia Putri	14	0	1	2	2	0	1	0	0	4	Sedang
Weni Viera Putri	14	0	1	2	0	0	1	0	0	3	Ringan
Nazlah Arlin	14	0	1	0	1	1	1	0	0	4	Sedang
Rasti Dwina	14	0	0	0	0	1	1	0	1	3	Ringan
Salsa Bila	14	0	1	2	0	0	1	0	0	3	Ringan
Alfatia Nazwa	14	0	1	1	2	1	1	0	0	6	Sedang
Kesya Afriza	13	0	1	2	0	1	1	1	0	5	Sedang
Hafifah Lestari	14	0	0	2	0	1	1	0	0	3	Ringan
Naura Fadhila	14	0	0	2	0	0	1	0	0	2	Ringan

Lampiran 14 Master Data. Siklus Menstruasi

Nama	Umur	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Total	Kategori
Khairunnisa	15	2	0	1	2	0	5	Normal
Assyura Maharani	14	1	1	1	1	0	4	Normal
Keyza	14	2	1	1	1	0	5	Normal
Jihan	14	2	1	1	1	0	5	Normal
Chaila Maulia	15	2	1	1	1	0	5	Normal
Asyia Naila	15	1	1	1	1	0	4	Normal
Kamila Zahra	14	2	0	0	0	0	2	Tidak Normal
Khadizah Hanum	14	2	1	1	0	0	4	Normal
Natasha Aprilia	14	2	1	1	2	0	6	Normal
Khairunnisa Lubis	14	1	0	1	2	0	4	Normal
Zanaina Shania	14	2	1	1	2	0	6	Normal
Aprilia Cinta	14	2	1	1	1	0	5	Normal
Nayra Bulan	14	2	0	1	2	0	5	Normal
Anindia Meydia	14	1	1	1	1	0	4	Normal
Deva Fatrecia	14	2	1	1	2	0	6	Normal
Dwi Artika	14	2	1	1	1	0	5	Normal
Intan Ramadhani	14	2	1	1	2	0	6	Normal
Nazwa Queen	14	2	0	1	1	0	4	Normal
Safira	14	1	1	1	2	0	5	Normal
Zaskia Nabil	14	2	1	1	2	0	6	Normal
Naomi Valencia	14	1	1	1	2	0	5	Normal
Natasya Maria	14	2	1	1	1	0	5	Normal
Kesya Abigail	14	2	1	1	2	0	6	Normal
Tasya Putri	13	0	0	1	0	0	1	Tidak Normal
Magdalena	14	1	1	1	1	0	4	Normal
Almira	14	0	0	2	0	0	2	Tidak Normal
Khaira Putri	14	2	1	1	2	0	6	Normal
Ranggita Habiba	14	0	0	1	0	1	2	Tidak Normal
Nur Azizah	14	2	0	0	0	0	2	Tidak Normal
Moanara Queensica	14	2	1	1	1	0	5	Normal
Maritza Rikha	14	1	1	1	1	0	4	Normal
Nadia Humairo	14	2	1	1	1	0	5	Normal
Winnie Regina	14	1	0	0	1	0	2	Tidak Normal
Theereisya Elmaharani	14	2	1	1	1	0	5	Normal
Keza Naila Ramadan	14	2	0	1	1	1	5	Normal
Klarissa Adelia	14	2	1	1	1	0	5	Normal
Lidya Fransisca	14	1	1	0	0	0	2	Tidak Normal
Grindriana Joima	14	2	1	1	1	0	5	Normal
Krisna Tari	14	0	1	0	0	1	2	Tidak Normal
Permata Ryska	14	1	1	1	1	0	4	Normal
Maria Y Manulang	14	2	1	1	1	0	5	Normal
Jessiy Nathania	13	1	1	1	1	0	4	Normal
Elfira Nora	14	2	0	1	1	0	4	Normal
Naiya al-Jannisa	14	1	0	0	1	0	2	Tidak Normal
Ronauli Theresia	15	2	0	1	2	0	5	Normal
Aira Aizaina	14	1	0	1	2	0	4	Normal
Gress cilia	14	2	0	0	0	0	2	Tidak Normal
Anna Cinta	14	1	1	1	2	0	5	Normal
Cathy Amenda	15	1	1	1	1	0	4	Normal
Disty Oktaviani	14	1	1	1	1	0	4	Normal
Dina Anggraini	14	1	1	0	1	0	3	Tidak Normal
Keyza Mahira	14	2	1	1	1	0	5	Normal
Masyoshira Aiko	14	1	1	0	0	0	2	Tidak Normal
Najla Mutia	14	1	1	1	1	0	4	Normal
Arus Tania	14	2	0	0	0	0	2	Tidak Normal
Helena Syalomita	14	2	1	1	1	0	5	Normal
Elena Virgin	14	1	0	0	1	0	2	Tidak Normal
Raisya Aninoya	14	2	1	1	2	0	6	Normal
Christine Adelia	14	1	1	1	2	0	5	Normal
Fauziah Nst	15	2	1	1	1	0	5	Normal
Najwa Aninnya	14	1	1	1	2	0	5	Normal
Novelya Shyfa	14	2	1	1	1	0	6	Normal
Almira Aulia Putri	14	1	0	1	1	0	3	Tidak Normal
Weni Viera Putri	14	1	1	1	1	1	5	Normal
Nazlah Arlin	14	2	1	1	1	0	5	Normal
Rasti Dwina	14	2	1	1	1	0	5	Normal
Salsa Bila	14	1	1	1	1	0	4	Normal
Alfatia Nazwa	14	0	1	1	2	0	4	Normal
Kesya Afriza	13	1	0	0	0	1	2	Tidak Normal
Haffah Lestari	14	1	1	1	2	0	5	Normal
Naura Fadhila	14	2	1	1	2	0	6	Normal

Lampiran 15 Output Analisa Data SPSS

Kategori Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Berat	19	26.8	26.8	26.8
	Ringan	20	28.2	28.2	54.9
	Sedang	32	45.1	45.1	100.0
	Total	71	100.0	100.0	

Kategori Disminore

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Berat	7	9.9	9.9	9.9
	Ringan	33	46.5	46.5	56.3
	Sedang	31	43.7	43.7	100.0
	Total	71	100.0	100.0	

Kategori Siklus Menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	50	70.4	70.4	70.4
	Tidak	21	29.6	29.6	100.0
	Total	71	100.0	100.0	

NONPAR CORR

```

/VARIABLES=AF Menstruasi
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

```

Correlations Aktivitas Fisik dan Derajat Dysmenorrhea Primer

		Aktivitas Fisik		Disminore
Spearman's rho	Aktivitas Fisik	Correlation Coefficient	1.000	-.599**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	71	71
	Disminore	Correlation Coefficient	-.599**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	71	71

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations Aktivitas Fisik Siklus Menstruasi

		Aktivitas Fisik	Menstruasi
Spearman's rho	Aktivitas Fisik	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	71
	Menstruasi	Correlation Coefficient	.291*
		Sig. (2-tailed)	.014
		N	71

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

Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian



Lampiran 17 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Desti Nurul Husna
TTL : Binjai, 11 Desember 2002
Agama : Islam
Email : destinurulhusna1202@gmail.com
Alamat : Jl. Jendral Sudirman GG. Aman NO. 5 LK. I
Binjai Kota, Sumatera Utara

Riwayat Pendidikan :

a. SD : SD Negeri 020267 Binjai
b. SMP : SMP Negeri 1 Binjai
c. SMA : Madrasah Aliyah Negeri Binjai
d. Riwayat Organisasi :

1. OSIS SMPN 1 BINJAI
2. Dokter Remaja SMPN 1 Binjai