

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SINDROM
PREMENSTRUASI PADA SISWI SMP N 3 GAMPING SLEMAN
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh :

RIZKI HASAN
2214105

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SINDROM
PREMENSTRUASI PADA SISWI SMPN 3 GAMPING SLEMAN
YOGYAKARTA

SKRIPSI

Diajukan oleh

RIZKI HASAN

2214105

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Salah Satu
Syarat Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Ujian Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan Program Studi Keperawatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 27-08-2018

Menyetujui

Penguji

roumy

Yanita Trisetyaningsih, S.Kep.Ns.M.Kep

NIDN. 05-0501-8201

Pembimbing

Dwi Susanti

Dwi Susanti, S.kep.,Ns.Mkep

NIDN. 05-3005-8401

Mengesahkan

a.n Dekan Fakultas Kesehatan

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Ketua Program Studi Keperawatan (S1)



Tetra Saktika Adinugraha, M.Kep.,Sp.Kep.,MB

NIDN. 05-2310-8302

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, adalah mahasiswa Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Nama : Rizki Hasan
NPM : 2214105
Program Studi : Ilmu Keperawatan (S1)
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswi SMP N 3 Gamping Sleman Yogyakarta

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Dengan ini saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian ini kepada Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 31 Agustus 2018



Rizki Hasan

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Sindrom Premenstruasi Pada siswi SMP N 3 Gamping Sleman Yogyakarta”.

Skripsi ini dapat diselesaikan atas bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, dan pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih dengan setulus-tulusnya kepada :

1. Kuswanto Hardjo, dr., M. Kes selaku Dekan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Tetra Saktika Adinugraha, Sp.Kep, M.B selaku Ketua Prodi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Dwi Susanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku pembimbing yang selalu memberi arahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Yanita Trisetyaningsih,S.Kep.,Ns.,M.kep, selaku penguji yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji, dan memberikan saran serta masukan terhadap penyusunan skripsi ini.
5. Kepala sekolah SMPN 3 Gamping yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
6. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan, doa,dan semangat pada penulis selama penyusunan skripsi ini.
7. Kepada siwi SMP N 3 Gamping kelas VII dan VIII yang telah bersedia menjadi responden.
8. Kepada teman-teman PSIK angkatan 2014 yang telah bersedia membantu dan memberikan nasihat serta dorongan pada penulis.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas bantuan moral maupun material dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak keterbatasan dan kekurangan dalam penyelesaian skripsi ini, oleh karena itu penulis mengharapkan masukan yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Harapan penulis semoga skripsi ini diterima dan bermanfaat Amin.

Yogyakarta, Agustus 2018

Rizki Hasan

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
PRAKARTA.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
INTISARI.....	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	6
1. Remaja.....	6
2. Menstruasi.....	10
3. Sindrom Premenstruasi (PMS).....	11
4. Aktivitas Fisik.....	17
B. Kerangka Teori.....	20
C. Kerangka Konsep.....	21
D. Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	22
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
C. Populasi dan Sampel.....	22
D. Variabel Penelitian.....	25
E. Definisi Operasional.....	25
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data.....	26
G. Validitas dan Reliabilitas.....	28
H. Pengolahan Data dan Analisa Data.....	30
I. Etika Peneliti.....	33
J. Pelaksanaan Penelitian.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	36
B. Pembahasan	39
C. Keterbatasan Penelitian.....	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

Perpustakaan
Universitas Jenderal Achmad Yani
Yogyakarta

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	26
Tabel 3.2 Kisi-kisi Alat Ukur Aktivitas Fisik.....	27
Tabel 3.3 kisis-kisi kuesioner Sindrom Premenstruasi.....	28
Tabel 4.1 karakteristik Responden.....	37
Tabel 4.2 Frekuensi Aktivitas Fisik.....	37
Tabel 4.3 Frekuensi kejadian PMS.....	38
Tabel 4.4 Frekuensi Gejala PMS.....	38
Tabel 4.5 distribusi Frekuensi	39

Perpustakaan
Universitas Jenderal Achmad Yani
Yogyakarta

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Teori.....	20
Gambar 2 Kerangka Konsep	22

Perpustakaan
Universitas Jenderal Achmad Yani
Yogyakarta

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Izin Menjadi Responden
- Lampiran 3. Kuesioner SPAF
- Lampiran 4. Kuesioner Aktivitas Fisik
- Lampiran 5. Schedule Rencana Penelitian
- Lampiran 6. Surat etik penelitian
- Lampiran 6. Surat izin Penelitian
- Lampiran 7. Surat pernyataan melakukan penelitian
- Lampiran 8. Lembar Bimbingan
- Lampiran 9. Hasil penelitian program komputer

Perpustakaan
Universitas Jenderal Achmad Yani
Yogyakarta