

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK REMAJA DENGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 1 SEYEGAN

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

ASYILA SALSABILLA NUGRAHA

192201006

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2023**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK REMAJA DENGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 1 SEYEGAN

Diajukan oleh:

ASYILA SALSABILLA NUGRAHA

192201006

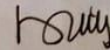
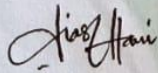
Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 5 Juli 2023

Mengesahkan:

Penguji,

Pembimbing,



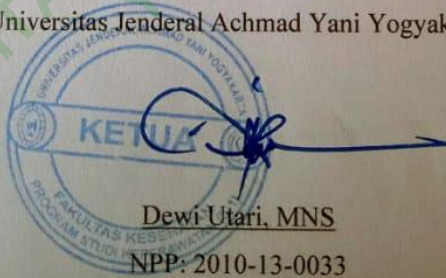
Khristina Dias Utami, MPH

Yanita Trisetiyaningsih, M.Kep

NIDN: 05-1009-8801

NIDN : 05-0501-8201

Ketua Program Studi Keperawatan (S-1)
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



KETUA

Dewi Utari, MNS

NPP: 2010-13-0033

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Asyila Salsabilla Nugraha

NPM : 192201006

Program Studi : Keperawatan (S-1)

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Remaja Dengan *Premenstrual Syndrome* di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Seyegan

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil dari *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulis ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan Ilmiah. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau temuan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 6 Juli 2022



(Asyila Salsabilla Nugraha)

PRAKATA

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah robbil alamin, Puji syukur penulis penjatkan kepada kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Remaja dengan *Premenstrual Syndrome* di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Seyegan”.

Skripsi ini telah diselesaikan atas bimbingan, arahan, bantuan dari berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Pada kesempatan kali ini penulis dengan rendah hati mengucapkan banyak terima kasih dengan tulus kepada:

1. Ibu Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ibu Dewi Utari, S.Kep., Ns., MNS selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Ibu Yanita Tri Setyaningsih, S.Kep., Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, serta arahan dan masukan kepada saya dengan ikhlas serta sabar dalam penulisan skripsi ini.
4. Ibu Khristina Dias Utami, S.Kep., Ns.,MPH selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji, mengoreksi serta memberikan masukan dan saran terhadap penyusunan skripsi ini.
5. Bapak, ibu, serta adik yang saya sayangi, yang telah memberikan doa serta dukungan penuh demi terselesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman tersayang yang sudah membantu dalam penyusunan laporan penelitian yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, penulis mengucapkan banyak terimakasih sebanyak-banyaknya.

Semoga Allah senantiasa melimpahkan rahmat serta kebaikan kepada semuanya, atas segala dan bantuan yang telah diberikan. Harapannya semoga skripsi ini dapat berguna bagi semua pembacanya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabaraakatuh

Yogyakarta,

Asyila Salsabilla Nugraha

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
INTISARI	ix
ABSTRACT.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Landasan Teoritis.....	6
B. Kerangka Teori	14
C. Kerangka Konsep.....	15
D. Hipotesis / Pertanyaan Penelitian	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
A. Desain Penelitian	16
B. Lokasi dan Waktu Kegiatan.....	16
C. Populasi dan Sampel.....	16
D. Variabel.....	19
E. Definisi Operasional	19
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data	20
G. Validitas dan Reliabilitas	22
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data	23
I. Etika Penelitian	25
J. Pelaksanaan Penelitian.....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil Penelitian	29
B. Pembahasan	32
C. Keterbatasan Penelitian.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	19
Tabel 3.2 Kisi-kisi kuesioner aktivitas fisik.....	20
Tabel 3.3 Kisi-kisi Premenstrual Syndrome	21

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka teori.....	14
Gambar 2.2 kerangka konsep.....	15

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pendahuluan.....	48
Lampiran 2 Surat Etik Penelitian	49
Lampiran 3 Surat Seminar Proposal	50
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian	51
Lampiran 5 Surat Seminar Hasil Skripsi.....	52
Lampiran 6 Informed Consent	53
Lampiran 7 Persetujuan Menjadi Asisten	54
Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Asisten.....	55
Lampiran 9 Data Aktivitas Fisik Remaja.....	56
Lampiran 10 Data Premenstrual Syndrome Remaja.....	57
Lampiran 11 Kuesioner Aktivitas Fisik	58
Lampiran 12 Kuesioner SPAF	60

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA