

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
PREMENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 2
SANDEN BANTUL**

SKRIPSI

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



Disusun oleh:

ALFIANA EKA MEISHINTYA

212201012

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 2 SANDEN BANTUL

Diajukan oleh:

ALFIANA EKA MEISHINTYA
212201012

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: 22 April 2025

Mengesahkan:

Penguji,


(Dwi Susanti, S.Kep., Ns., M.Kep)

NIDN : 0530058401

Pembimbing,


(Dwi Yati, S.Kep., Ns., M.Kep)

NIDN : 0508028301

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



Dewi Utari, MNS

NPP.2010.13.0033

PERNYATAAN

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

Nama : Alfiana Eka Meishintya
NPM : 212201012
Program Studi : Keperawatan (S-1)
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja SMP Negeri 2 Sanden Bantul

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah hasil karya saya sendiri dan bukan hasil dari *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang diaacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulis ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta ilmiah 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, 16 April 2025


Alfiana Eka Meishintya

PRAKATA

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri Di SMP N 2 Sanden Bantul”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat mencapai gelar sarjana keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Dalam penyelesaian skripsi ini penulis mendapat bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. rer.nat.apt. Triana Hertiani, S.Si., M.Si selaku Rektor Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ida Nursanti, S.Kep.,Ns.,MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Dewi Utari, MNS selaku ketua Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Dwi Yati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, arahan, pendapat dan saran dengan semaksimal mungkin kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Dwi Susanti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, serta saran terbaiknya untuk membantu dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang turut membantu memberikan ilmu dan pengalamannya dalam mendidik penulis, sehingga penulis dapat menyusun proposal skripsi ini dengan baik.

7. Kepada orangtua saya ibu Sri Hastuti dan bapak Maryanto juga keluarga saya, terimakasih selalu mendoakan, memberikan dukungan, dan materi sehingga saya bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Mugiyono, M.Pd selaku kepala sekolah SMP N 2 Sanden Bantul yang telah memberikan izin penelitian demi melancarkan penelitian.
10. Kepada responden yang bersedia meluangkan waktu demi kelancaran penelitian.
11. Semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya. Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, terutama dalam perkembangan ilmu keperawatan dimasa mendatang. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, 15 April 2025

Alfiana Eka Meishintya

DAFTAR ISI

JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
INTISARI	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teoritis	7
B. Kerangka Teori	27
C. Kerangka Konsep	28
D. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian	29
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	29
D. Variabel	30
E. Definisi Operasional	31
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data	32
G. Validitas dan Reliabilitas	34
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data	35

I. Etik Penelitian	37
J. Pelaksanaan Penelitian	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan	45
C. Keterbatasan Penelitian	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	57

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	31
Tabel 3.2 Kisi-kisi Kuesioner Aktivitas Fisik	33
Tabel 3.3 Kisi-kisi Kuesioner <i>Shortened Premenstrual Syndrome Form</i>	34
Tabel 3.4 Korelasi Koefisien.....	37
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	42
Tabel 4.2 Aktivitas Fisik	44
Tabel 4.3 <i>Premenstrual Syndrome</i>	44
Tabel 4.4 Hasil Uji Korelasi.....	45

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	27
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	28

UNIVERSITAS PERPUSTAKAAN
JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Studi Pendahuluan.....	58
Lampiran 2. Permohonan <i>Ethical Clearance</i>	59
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	60
Lampiran 4. Lembar <i>Informed Consent</i>	61
Lampiran 5. Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian	62
Lampiran 6. Kuesioner Penelitian	63
Lampiran 7. Kuesioner Aktivitas Fisik	64
Lampiran 8. Kuesioner <i>Premenstrual Syndrome</i>	67
Lampiran 9. Jawaban Kuesioner <i>Premenstrual Syndrome</i>	69
Lampiran 11. Analisis Data.....	70
Lampiran 12. Lembar Bimbingan.....	74
Lampiran 13. Plagiarisme	75

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA