

Lampiran 1

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan hormat,

Dengan ini saya, mahasiswa program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta akan mengadakan penelitian yang berjudul "Pengaruh Senam Aerobik (*Low impact, High impact* dan *Body Language*) terhadap siklus menstruasi dan gejala *premenstrual syndrome* (PMS)".

Peneliti mohon dengan hormat pada saudara sekalian untuk meluangkan sedikit waktu guna memberikan jawaban dalam kuesioner ini dengan rasa ikhlas, jujur dan tanpa prasangka. Jawaban yang kemukakan semata-mata hanyalah untuk kepentingan ilmu pengetahuan saja, tanpa ada maksud lain. Oleh karena itu, besar artinya agar saudara menjawab pertanyaan dalam kuesioner dengan kesungguhan hati demi perkembangan ilmu pengetahuan.

Demikian atas kesediaan dan waktu yang telah saudara berikan, peneliti mengucapkan banyak terima kasih.

Wassalamualaikum wr. wb.

Hormat saya,

Indhah Puspita Wardhani

Lampiran 2

SURAT PERNYATAAN
(INFORM CONSENT)

Yang bertandatangan dibawah ini saya :

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Pekerjaan :

Alamat :

Telepon :

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya telah mendapatkan penjelasan dan kesempatan untuk bertanya tentang hal yang harus saya ketahui tentang penelitian yang berjudul “Pengaruh senam Aerobik (*Low impact, High impact* dan *Body Language*) terhadap siklus menstruasi dan gejala *premenstrual syndrome*”, maka dengan penuh kesadaran, tanpa paksaan dari siapapun dan dengan suka rela bersedia untuk ikut serta untuk menjadi responden dalam penelitian tersebut.

Yogyakarta, 2008

Responden

(Nama terang)

Lampiran 3

KUESIONER**PENGARUH SENAM AEROBIK (*Low impact, High impact dan Body Language*) TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI DAN
GEJALA *PREMENSTRUAL SYNDROME***

Isilah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan jujur, sesuai dengan apa yang anda alami. Berikanlah jawaban sesuai dengan pertanyaan yang tercantum di bawah ini.

I. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
Jenis Kelamin :
Umur :
Alamat :
Pekerjaan :
No. telp. :

II. PERTANYAAN

1. Apakah anda melakukan senam aerobik?

a. Iya

b. Tidak

2. Apakah anda selalu melakukan senam aerobik secara rutin dan teratur?
 - a. Iya
 - b. Tidak
3. Berapa kali dalam seminggu anda melakukan senam aerobik?
 - a. 2 kali seminggu
 - b. 3 kali seminggu
 - c. 4 kali seminggu
 - d. 5 kali seminggu
 - e. >5 kali seminggu
4. Sudah berapa lama anda melakukan senam aerobik?
 - a. < 1 bulan
 - b. 1-3 bulan
 - c. 3-6 bulan
 - d. 6-12 bulan
 - e. > 12 bulan
5. Berapa jam waktu latihan yang anda lakukan setiap kali anda berlatih?
 - a. 30 menit
 - b. 60 menit
 - c. > 60 menit
6. Pada umur berapa anda mengalami menstruasi pertama kali?
 - a. < 8 tahun
 - b. 8-16 tahun
 - c. > 16 tahun
7. Sebelum melakukan senam aerobik apakah anda mendapatkan menstruasi secara teratur?
 - a. Iya
 - b. Tidak
8. Berapa hari biasanya anda mengalami menstruasi?
 - a. 3 hari
 - b. 4 hari
 - c. 5 hari
 - d. 6 hari
 - e. 7 hari
 - f. > 7 hari

9. Berapa hari jarak antara menstruasi yang satu dengan menstruasi berikutnya?
- a. < 15 hari
b. 15-28 hari
c. 28-45 hari
d. > 45 hari
10. Sewaktu menstruasi, dalam sehari berapa kali anda mengganti pembalut anda?
- a. 2 kali
b. 3 kali
c. 4 kali
d. > 4 kali
11. Apakah ada perbedaan siklus menstruasi antara sebelum dan sesudah melakukan senam aerobik?
- a. Ada
b. Tidak
12. Setelah mengikuti senam aerobik, apakah lama menstruasi anda berubah?
- a. Berubah
b. Tidak berubah
13. Apabila berubah, menjadi berlambah lama atau bertambah pendek?
- a. Bertambah lama, menjadi hari
b. Bertambah pendek, menjadi hari
14. Darah yang dikeluarkan bertambah banyak atau menjadi sedikit?
- a. Bertambah banyak
b. Bertambah pendek
15. Apakah anda mengkonsumsi obat pelancar menstruasi?
- a. Iya
b. Tidak
16. Apabila anda mengonsumsi obat pelancar menstruasi, obat apa yang anda minum?
- Saya meminum obat

17. Sebelum menstruasi apakah anda pernah mengalami gejala-gejala dibawah ini? (jawaban bisa lebih dari satu)

- | | |
|------------------------------------|----------------------|
| a. Sakit punggung | e. Muntah |
| b. Payudara terasa penuh dan nyeri | f. Mudah marah |
| c. Perubahan nafsu makan | g. Mudah tersinggung |
| d. Mual | |

18. Apakah anda merasa terganggu dengan gejala-gejala tersebut diatas?

- | | |
|--------------------|---------------------|
| a. Tidak terganggu | c. Sangat terganggu |
| b. Terganggu | |

19. Apakah gejala-gejala tersebut membaik setelah anda mengikuti senam aerobik?

- | | |
|--------|----------|
| a. Iya | b. Tidak |
|--------|----------|

20. Apabila membaik, gejala mana saja yang membaik? (jawaban bila lebih dari satu)

- | | |
|------------------------------------|----------------------|
| a. Sakit punggung | e. Muntah |
| b. Payudara terasa penuh dan nyeri | f. Mudah marah |
| c. Perubahan nafsu makan | g. Mudah tersinggung |
| d. Mual | |

21. Apakah anda mengkonsumsi obat tertentu untuk mengatasi gejala-gejala tersebut diatas?

- | | |
|--------|----------|
| a. Iya | b. Tidak |
|--------|----------|

22. Apakah anda mengikuti program KB?

- | | |
|--------|----------|
| a. Iya | b. Tidak |
|--------|----------|

23. Apabila anda mengikuti program KB, program apa yang anda jalankan?

- a. Pil KB
- b. KB suntik
- c. Implan
- d. IUD (spiral)
- e. Sistem kalender

24. Apakah anda sedang hamil?

- a. Iya
- b. Tidak

25. Apakah anda merasa menjadi lebih sehat setelah mengikuti senam aerobik?

- a. Iya
- b. Tidak

Lampiran 4

Paired Sample T-test**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 lama_menstruasi_sebelum_senam_aerobik	6.0667	30	1.41259	.25790
lama_menstruasi_sesudah_senam_aerobik	5.6000	30	1.54474	.28203

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 lama_menstruasi_sebelum_senam_aerobik & lama_menstruasi_sesudah_senam_aerobik	30	.898	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	lama_menstruasi_sebelum_senam_aerobik - lama_menstruasi_sesudah_senam_aerobik	.46667	.68145	.12441	.21221	.72112	3.751	29	.001

Paired Sample T-test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 panjang_siklus_menstruasi_ sebelum_senam_aerobik	29.3333	30	3.88040	.70846
panjang_siklus_menstruasi_ sesudah_senam_aerobik	28.0000	30	3.61033	.65915

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 panjang_siklus_menstruasi_ sebelum_senam_aerobik & panjang_siklus_menstruasi_ sesudah_senam_aerobik	30	.943	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 panjang_siklus_menstruasi_sebelum_senam_aerobik - panjang_siklus_menstruasi_sesudah_senam_aerobik	1.33333	1.29544	.23651	.84961	1.81706	5.637	29	.000

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
banyaknya_darah_menstrua si_sesudah_senam_aerobik	5 ^a	8.00	40.00
banyaknya_darah_menstrua si_sebelum_senam_aerobik	21 ^b	14.81	311.00
Ties	4 ^c		
Total	30		

a. banyaknya_darah_menstruasi_sesudah_senam_aerobik <
banyaknya_darah_menstruasi_sebelum_senam_aerobik

b. banyaknya_darah_menstruasi_sesudah_senam_aerobik >
banyaknya_darah_menstruasi_sebelum_senam_aerobik

c. banyaknya_darah_menstruasi_sesudah_senam_aerobik =
banyaknya_darah_menstruasi_sebelum_senam_aerobik

Test Statistics^b

	banyaknya_darah_menstruasi_sesudah_senam_aerobik - banyaknya_darah_menstruasi_sebelum_senam_aerobik
Z	-3.547 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
gejala_premenstrual_syndro	Negative Ranks	27 ^a	14.00	378.00
me_sesudah_senam_aerobi	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
k -	Ties	3 ^c		
gejala_premenstrual_syndro	Total	30		
me_sebelum_senam_aerobi				
k				

a. gejala_premenstrual_syndrome_sesudah_senam_aerobik < gejala_premenstrual_syndrome_sebelum_senam_aerobik

b. gejala_premenstrual_syndrome_sesudah_senam_aerobik > gejala_premenstrual_syndrome_sebelum_senam_aerobik

c. gejala_premenstrual_syndrome_sesudah_senam_aerobik = gejala_premenstrual_syndrome_sebelum_senam_aerobik

Test Statistics^b

	gejala_premenstrual_syndrome_sesudah_senam_aerobik - gejala_premenstrual_syndrome_sebelum_senam_aerobik
Z	-4.580 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Tes Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
lama_menstruasi_sebelum_senam_aerobik	.154	30	.066	.946	30	.131
lama_menstruasi_sesudah_senam_aerobik	.165	30	.037	.940	30	.090

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
panjang_siklus_menstruasi_sebelum_senam_aerobik	.154	30	.067	.931	30	.053
panjang_siklus_menstruasi_sesudah_senam_aerobik	.130	30	.200*	.960	30	.318

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
banyaknya_darah_menstruasi_sebelum_senam_aerobik	.222	30	.001	.795	30	.000
banyaknya_darah_menstruasi_sesudah_senam_aerobik	.223	30	.001	.891	30	.005

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
gejala_premenstrual_syndrome_sebelum_senam_aerobik	.214	30	.001	.913	30	.018
gejala_premenstrual_syndrome_sesudah_senam_aerobik	.197	30	.005	.876	30	.002

a. Lilliefors Significance Correction