

# **LAMPIRAN**

Lampiran 1

**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth,

Saudara/i Responden

Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Nama : Yessy Endyka

NIM : 20150320072

Bermaksud akan melakukan penelitian berjudul **“Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Siklus Menstruasi pada Olahragawan”**.

Peneliti memohon dengan hormat kepada saudara/i untuk bersedia menjadi responden dan mengisi data selama penelitian ini berlangsung. Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat apapun bagi responden, semua informasi yang didapatkan akan dijaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Demikian surat permohonan ini saya buat, atas ketersediaan saudara/i sebagai responden saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

Lampiran 2

**LEMBAR PERSETUJUAN SUBYEK PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Setelah mendapatkan penjelasan dan keterangan secara lengkap, maka dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan saya menandatangani dan menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian dengan judul **“Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Siklus Menstruasi Pada Olahragawan”**.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sejujur-jujurnya tanpa paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 2018

Responden

( )

### KUESIONER PENELITIAN

#### A. Identitas Responden

Nama (Inisial) :

Usia :

Nomor Telp/HP :

#### B. Siklus Menstruasi

1. Kapan anda pertama kali menstruasi?
  - a. 10 tahun
  - b. 11 tahun
  - c. 12 tahun
  - d. 13 tahun
  - e. 14 tahun
1. Apakah menstruasi anda teratur di setiap bulannya?  
( Menstruasi teratur = menstruasi 1 bulan sekali)
  - a. Ya
  - b. Tidak
2. Apakah anda sudah menikah?
  - a. Sudah
  - b. Belum

#### C. Status Olahraga

3. Berapa kali anda berolahraga dalam seminggu?
  - a. Tidak pernah
  - b. 1 kali
  - c. 2 kali
  - d. 3 kali
  - e. >3 kali

Lampiran 3.

**KALENDER SIKLUS MENSTRUASI**

**Cara pengisian kalender mestruasi:**

Lingkari atau beri “O” pada tanggal saat anda menstruasi hari pertama. Kemudian beri tanda “X” pada tanggal saat menstruasi anda telah selesai. Lakukan hal ini untuk 1 bulan yang anda telah selesai menstruasi dan 2 bulan yang akan datangnya menstruasi.

**OKTOBER 2018**

<b>Minggu</b>	<b>Senin</b>	<b>Selasa</b>	<b>Rabu</b>	<b>Kamis</b>	<b>Jumat</b>	<b>Sabtu</b>
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

**NOVEMBER 2018**

<b>Minggu</b>	<b>Senin</b>	<b>Selasa</b>	<b>Rabu</b>	<b>Kamis</b>	<b>Jumat</b>	<b>Sabtu</b>
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## DESEMBER 2018

Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## JANUARI 2019

Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**Kuesioner Aktivitas Olahraga****Petunjuk Pengisian Kuesioner Aktivitas Olahraga Baecke :**

1. Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban di kolom jawaban sesuai dengan kondisi yang ditanyakan.
2. Pertanyaan tabel 1 di isi sesuai dengan olahraga yang PALING SERING ( $\geq 5x$  seminggu) dilakukan.
3. Pertanyaan tabel 2 di isi sesuai dengan olahraga yang SERING (3-4x seminggu) dilakukan.

**Tabel 1**

Apakah anda berolahraga?		Jawaban	
		1. Ya	
		2. Tidak (Langsung ke I2)	
No	Data olahraga yang paling sering dilakukan	Kategori jawaban	Jawaban
I1.1	Olahraga apa yang paling sering Anda lakukan?	<b>Intensitas rendah</b> (jalan kaki, billiard, bowling, golf)	
		<b>Intensitas sedang</b> (badminton, bersepeda, menari, berenang, tenis, senam, jogging)	
		<b>Intensitas tinggi</b>	

		(tinju, basket, voly, sepak bola, futsal)	
I1.2	Berapa <b>jam</b> Anda berolahraga dalam seminggu?	<1 jam	
		1-2 jam	
		2-3 jam	
		3-4 jam	
		>4 jam	
I1.3	Berapa <b>bulan</b> Anda berolahraga dalam setahun?	<1 bulan	
		1-3 bulan	
		7-9 bulan	
		>9 bulan	

**Tabel 2**

No	Data olahraga yang sering dilakukan	Kategori jawaban	Jawaban
I1.4	Olahraga apa yang paling sering Anda lakukan?	<b>Intensitas rendah</b> (jalan kaki, billiard, bowling, golf)	
		<b>Intensitas sedang</b> (badminton, bersepeda, menari, berenang, tenis, senam, jogging)	
		<b>Intensitas tinggi</b> (tinju, basket, voly, sepak bola, futsal)	
I1.5	Berapa <b>jam</b> Anda berolahraga dalam seminggu?	<1 jam	
		1-2 jam	

		2-3 jam	
		3-4 jam	
		>4 jam	
I1.6	Berapa <b>bulan</b> Anda berolahraga <b>dalam setahun?</b>	<1 bulan	
		1-3 bulan	
		7-9 bulan	
		>9 bulan	

I2. Dibandingkan dengan teman lain yang seumuran, menurut Anda, aktivitas fisik Anda di waktu luang. . . .

1. Sangat kurang
2. Kurang
3. Sama [    ]
4. Lebih banyak
5. Sangat banyak

I3. Di waktu luang, Anda sering berkeringat?

1. Tidak pernah
2. Jarang [    ]
3. Kadang-kadang
4. Sering
5. Sangat sering

I.4 Di waktu luang, Anda berolahraga?

1. Tidak pernah
2. Jarang [    ]
3. Kadang-kadang
4. Sering
5. Sangat sering

Lampiran 4



Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Status: Terakreditasi A  
SK BAN-PT  
No: 851/SK/BAN-PT/IAK-SURV/PPN/III/2015

Nomor : 111/B.3-III/PSIK/VII/2018  
Hal : Survey Pendahuluan  
Lamp. : -0-

Kepada Yth. :  
Kepala Club Bola Volly Ganevo Yogyakarta

di tempat

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Pimpinan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, memohon ijin :

Nama : Yessy Endyka  
Nomor Mahasiswa. : 20150320072  
Pembimbing : Dewi Puspita, S.Kp., M.Sc  
NIK : 19771104200501 2001  
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Untuk mengadakan Survey Pendahuluan pada Instansi yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka persiapan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ( KTI ) sebagai akhir studi Sarjana Keperawatan ( S1 ). "**Hubungan Aktivitas Olah Raga Dengan Siklus Menstruasi Pada Olah Ragawan .**"

Demikian, atas perkenan dan kerjasama yang diberikan diucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 06 Juli 2018  
Ka.Prodi Ilmu Keperawatan

Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep.,Sp.Jiwa

Kampus:

Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183  
Telp. (0274) 387656 ext. 215 Fax. FKIK (0274) 387658, Fax. Universitas (0274) 387646

Unggul  
& Islami

## Lampiran 5



Program Studi Ilmu Keperawatan  
**Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan**  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Status: Terakreditasi A  
SK BAN-PT  
No: 851/SK/BAN-PT/IAK-SURV/IPN/VIII/2015

Nomor : 111/ B.3-III / PSIK / VII / 2018  
Hal : Survey Pendahuluan  
Lamp. : -0-

Kepada Yth. :  
Kepala Club Bola Volly Yuso Sleman

di tempat

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Pimpinan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, memohon ijin :

N a m a : Yessy Endyka  
Nomor Mahasiswa. : 20150320072  
Pembimbing : Dewi Puspita, S.Kp., M.Sc  
NIK : 19771104200501 2001  
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Untuk mengadakan Survey Pendahuluan pada Instansi yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka persiapan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ( KTI ) sebagai akhir studi Sarjana Keperawatan ( S1 ). "**Hubungan Aktivitas Olah Raga Dengan Siklus Menstruasi Pada Olah Ragawan .**"

Demikian, atas perkenan dan kerjasama yang diberikan diucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 06 Juli 2018  
Ka.Prodi Ilmu Keperawatan

**Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep.,Sp.Jiwa**

Kampus:

Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183  
Telp. (0274) 387656 ext. 215 Fax. FKIK (0274) 387658, Fax. Universitas (0274) 387646

Unggul  
& Islami

## Lampiran 6



**UMY** UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
YOGYAKARTA  
Unggul & Islami

**FAKULTAS  
KEDOKTERAN DAN  
ILMU KESEHATAN**

Nomor : 532/EP-FKIK-UMY/XI/2018

### **KETERANGAN LOLOS UJI ETIK** **ETHICAL APPROVAL**

Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan responden/subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

*The Ethics Committee of the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah Yogyakarta, with regards of the protection of human rights and welfare in research, has carefully reviewed the research protocol entitled :*

#### **“Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Siklus Menstruasi pada Olahragawan”**

**Peneliti Utama** : Dewi Puspita  
**Principal Investigator** : Yessy Endyka

**Nama Institusi** : Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY  
**Name of the Institution**

**Negara** : Indonesia  
**Country**

Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.  
*And approved the above-mentioned protocol.*

Yogyakarta, 06 November 2018

Ketua

*Chairperson*

**Dr. dr. Titi Hidayati, M.Kes.,  
Sp.DLP., FISP.H., FISC.M.**

**\*Peneliti Berkewajiban :**

1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
2. Memberitahukan status penelitian apabila :
  - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos uji etik (1 tahun sejak tanggal terbit), penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical clearance* harus diperpanjang
  - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada responden/subyek sebelum penelitian lolos uji etik.

**ADDRESS**

Kampus Terpadu UMY Gd. Siti Walidah LT.3  
Jl. Brawijaya (Lingkar Selatan)  
Tamantirto . Kasihan . Bantul  
D.I.Yogyakarta 55183

**CONTACT**

Phone : (0274) 387656 ext. 213  
Fax : (0274) 387658  
Email : [fkik@umy.ac.id](mailto:fkik@umy.ac.id)  
[www.fkik.umy.ac.id](http://www.fkik.umy.ac.id)

Lampiran 7



Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Status: Terakreditasi A  
SK BAN-PT  
No: 851/SK/BAN-PT/AK-SURV/PN/VIII/2015

Nomor : 196/ C.6-III/PSIK /XI/2018  
Hal : **Permohonan Ijin Penelitian**  
Lamp. : -0-

Kepada Yth. :  
Klub Bola Voli Yuso Sleman

di-

**YOGYAKARTA.**

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Bersama ini kami sampaikan dengan hormat, bahwa untuk memperoleh derajat sarjana Keperawatan, mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta diberi tugas Penulisan Karya Tulis Ilmiah ( KTI ). Untuk itu diperlukan penelitian di lapangan guna mendapatkan kebenaran dalam penulisan.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon mahasiswa tersebut di bawah ini dapat diijinkan untuk mencari data dan informasi sebagai penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Nama : Yessy Endyka  
NIM : 20150320072  
Pembimbing : Dewi Puspita,S. Kp., M. Sc  
Judul KTI : *"Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Siklus Menstruasi Pada Olahragawan ."*

Demikian surat permohonan ijin ini kami ajukan, atas terkabulnya serta kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*



Yogyakarta, 9 November 2018  
Ka. Prodi Ilmu Keperawatan

Shanti Wardaningsih, M.Kep.,Sp.Jiwa., Ph.D

Kampus:

Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183  
Telp. (0274) 387656 ext. 215 Fax. FKIK (0274) 387658, Fax. Universitas (0274) 387646

Unggul  
& Islami

## Lampiran 8



Program Studi Ilmu Keperawatan  
**Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan**  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Status: Terakreditasi A  
SK BAN-PT  
No. 851/SK/BAN-PT/AK-SURV/PN/III/2015

Nomor : 197/ C.6-III/PSIK /XI/2018  
Hal : **Permohonan Ijin Penelitian**  
Lamp. : -0-

Kepada Yth. :  
Klub Bola Voli Ganevo Jogja

di-

**YOGYAKARTA.**

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Bersama ini kami sampaikan dengan hormat, bahwa untuk memperoleh derajat sarjana Keperawatan, mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta diberi tugas Penulisan Karya Tulis Ilmiah ( KTI ). Untuk itu diperlukan penelitian di lapangan guna mendapatkan kebenaran dalam penulisan.

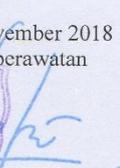
Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon mahasiswa tersebut di bawah ini dapat diijinkan untuk mencari data dan informasi sebagai penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Nama : Yessy Endyka  
NIM : 20150320072  
Pembimbing : Dewi Puspita, S. Kp., M. Sc  
Judul KTI : *"Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Siklus Menstruasi Pada Olahragawan ."*

Demikian surat permohonan ijin ini kami ajukan, atas terkabulnya serta kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 9 November 2018  
Ka.Prodi Ilmu Keperawatan

  
Shanti Wardaningsih, M.Kep., Sp.Jiwa., Ph.D

Kampus:

Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183  
Telp. (0274) 387656 ext. 215 Fax. FKIK (0274) 387658, Fax. Universitas (0274) 387646

Unggul  
& Islami

## Lampiran 9



### PERSATUAN BOLA VOLI YUWANA SARANA OLAH RAGA (PBV. YUSO SLEMAN)

Alamat :

Jln. Laksda Adi Sucipto No. 64 (Dr.dr.H.Sutaryo, DSAK) (0274) 516048  
Jln. Solo Timur Alpa (Sukardi, S.Pd/Drs. Fauzi Idris, M.Si) Hp 0818461880  
Perum Wironulyo Indah No.11 Wirosaban (Drs. Mansur, M.S) (0274) 381256/08122702567

#### SURAT KETERANGAN

NO: 08/PBV. YUSO SLEMAN/XI/2018

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Drs. H. Fauzi, M. Si

Jabatan : Sekretaris Umum PBV. YUSO Sleman

Selaku pengurus klub bolavoli YUSO Sleman, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Yessy Endyka

NIM : 20150320072

Pembimbing : Dewi Puspita, S. Kp., M. Sc.

Benar-benar telah melaksanakan pengambilan data dalam rangka Penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI) di klub bolavoli YUSO Sleman pada tanggal 13 November 2018, dengan judul "Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Siklus Menstruasi pada Olahragwan".

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 16 November 2018

Sekretaris



Drs. H. Fauzi, M. Si

Lampiran 10



**PBV GANEVO SC YOGYAKARTA**

*"Galang dan Amalkan Norma Etika Via Olah Raga"*

Sekretariat : Ngadinegaran MJ III / 123 Yogyakarta 55143  
Telp/Fax. (0274) 7196961, 08156896951

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: 170/PBV.GANEVO.SC/I/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Umum PBV GANEVO SC, menerangkan bahwa :

Nama : Yessy Endyka  
NIM : 20150320072  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Mahasiswa tersebut telah mengadakan penelitian dan pengumpulan data dalam rangka Penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI) di PBV GANEVO SC Yogyakarta dengan judul :

**"HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN SIKLUS MENTRUASI PADA OLAHRAGAWAN"**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

a.n. Ketua Umum  
Sekretaris Umum PBV GANEVO SC



**DANANG AGUS YUNIARTO, M.Or.**

Lampiran 11

1. Karakteristik responden

**Descriptives**

		Statistic	Std. Error
Usia	Mean	17.31	.396
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	16.50 18.11
	5% Trimmed Mean	17.17	
	Median	16.50	
	Variance	5.647	
	Std. Deviation	2.376	
	Minimum	15	
	Maximum	22	
	Range	7	
	Interquartile Range	5	
	Skewness	.669	.393
	Kurtosis	-.987	.768

### Descriptives

		Statistic	Std. Error
Usia Menarche	Mean	12.42	.212
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 11.99 Upper Bound 12.85	
	5% Trimmed Mean	12.44	
	Median	12.50	
	Variance	1.621	
	Std. Deviation	1.273	
	Minimum	10	
	Maximum	14	
	Range	4	
	Interquartile Range	3	
	Skewness	-.067	.393
	Kurtosis	-1.439	.768

2. Analisis Univariat

**Frequency Table**

**Aktivitas Olahraga**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktif	1	2.8	2.8	2.8
	Aktif	2	5.6	5.6	8.3
	Aktif	5	13.9	13.9	22.2
	Aktif	9	25.0	25.0	47.2
	Aktif	8	22.2	22.2	69.4
	Aktif	4	11.1	11.1	80.6
	Aktif	2	5.6	5.6	86.1
	Aktif	3	8.3	8.3	94.4
	Aktif	2	5.6	5.6	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

**Siklus menstruasi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak teratur	16	44.4	44.4	44.4
	Teratur	20	55.6	55.6	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

### Correlations

			Aktivitas Olahraga	Siklus menstruasi
Spearman's rho	Aktivitas Olahraga	Correlation Coefficient	1.000	-.456**
		Sig. (2-tailed)	.	.005
		N	36	36
	Siklus menstruasi	Correlation Coefficient	-.456**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.005	.
		N	36	36

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