

Lampiran 1. Lembar permohonan

### **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 : Ari Wahyudi Putra

NIM : 20150320013

Bermaksud akan melakukan penelitian berjudul **“Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi”**.

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

Ari Wahyudi Putra

Lampiran 2. Lembar persetujuan menjadi responden

### 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 Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi”**.

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

Yogyakarta,.....2019

Responden

( )

### Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

#### **KUESIONER RIWAYAT MENSTRUASI**

Nama :

Usia :

No. hp :

##### **A. Siklus Menstruasi**

**Untuk mengukur atau menentukan siklus menstruasi teratur dan tidak teratur dengan cara:**

Apabila anda dalam 2 bulan, salah satu siklus anda terdapat  $<24$  atau  $>35$  hari maka dikatakan siklus menstruasi anda tidak teratur, dan apabila dalam 2 bulan siklus menstruasi anda memiliki rentang 24-35 hari maka dikatakan siklus menstruasi anda teratur.

##### **Cara pengisian kalender menstruasi:**

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 1 bulan yang akan datangnya menstruasi.

##### **Kriteria Responden**

Sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian ini, pada pengisian kuesioner hanya diperuntukkan kepada mahasiswa usia 19-23 tahun yang belum menikah atau tidak sedang hamil, dan tidak diperuntukan bagi mahasiswa yang memiliki penyakit reproduksi

**APRIL 2019**

M	T	W	T	F	S	S
		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			

**SAMPAI** 

**JUNI 2019**

M	T	W	T	F	S	S
					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

## **KUESIONER AKTIVITAS FISIK IPAQ SHORT FORMS**

No Responden : \_\_\_\_\_(diisi oleh peneliti)

Tanggal pengisian : \_\_\_\_\_

Nama Responden : \_\_\_\_\_

Umur : \_\_\_\_\_ Tahun

Status Pernikahan : \_\_\_\_\_

### **A. Aktifitas Fisik**

#### **INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE**

Kami tertarik untuk mencari tahu tentang jenis kegiatan fisik yang dilakukan mahasiswa sebagai bagian dari kegiatan sehari-hari. Pertanyaan akan meminta Anda tentang waktu yang Anda habiskan aktif secara fisik dalam periode penelitian yaitu pada bulan April sampai Juni 2019. Jawablah setiap pertanyaan dengan jujur bahkan jika Anda tidak menganggap diri Anda untuk menjadi orang yang aktif, kerahasiaan tentang data anda tetap kami jaga. Silakan berpikir tentang aktivitas yang Anda lakukan di kampus, sebagai bagian kegiatan saat kuliah, berorganisasi, dan di waktu luang Anda untuk rekreasi, olahraga atau sport.

Pikirkan semua aktifitas yang menggairahkan (giat) yang anda lakukan dalam 7 hari belakangan. Kegiatan yang penuh semangat ini bermakna kegiatan yang membutuhkan usaha fisik yang berat yang anda lakukan paling sedikit dalam 10 menit pada satu waktu.

1. Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan aktivitas fisik yang berat seperti Berlari, membawa barang berat, bersepeda (16-22km/jam), bermain bola voli, bermain basket, bermain badminton, dan gym angkat berat?

\_\_\_ hari per minggu (0-7 hari)

***Tidak ada kegiatan fisik yang berat (skip ke pertanyaan 3)***

2. Berapa banyak waktu yang anda luangkan selama melakukan aktifitas yang berat pada hari tersebut?

\_\_\_ jam per hari (0-16 jam)

\_\_\_ menit per hari (0., 10., 20., dst-)

( ) tidak tahu/tidak yakin

Pikirkan semua aktifitas sedang yang anda lakukan pada 2 bulan terakhir. Aktifitas sedang merujuk pada kegiatan yang membutuhkan usaha fisik yang sedang dan membuat anda bernafas lebih sulit dari biasanya, pikirkan aktivitas fisik tersebut yang anda lakukan minimal 10 menit pada satu waktu

3. Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti Menaiki tangga, membersihkan pekarangan kampus, bersepeda pulang pergi, beraktivitas, berjalan sedang dan cepat, bermain tenis meja, dan berenang?

\_\_\_ hari per minggu (0-7 hari)

( ) *tidak ada aktifitas fisik sedang (Skip ke pertanyaan 5)*

4. Berapa banyak waktu yang anda luangkan selama melakukan aktifitas yang sedang pada hari tersebut?

\_\_\_ Jam per hari (0-16 jam)

\_\_\_ menit per hari (0., 10., 20., dst-)

( ) tidak tahu/tidak yakin

Pikirkan tentang waktu yang anda luangkan untuk berjalan dalam 7 hari terakhir. Hal ini termasuk ketika saat dikampus dan kuliah, jalan untuk pindah dari tempat ke tempat lain, duduk, belajar dan membaca buku, menulis, mengetik, atau bermalas-malasan.

5. Selama 7 hari terakhir, berapa hari yang anda gunakan untuk berjalan minimal 10 menit dalam 1 waktu ?

\_\_\_ hari per minggu (0-7 hari)

( ) *Tidak berjalan pertanyaan selesai*

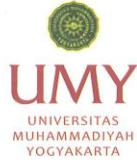
6. Berapa banyak waktu yang biasanya anda luangkan untuk berjalan pada hari tersebut ?

\_\_\_ jam per hari (0-16 jam)

\_\_\_ menit per hari (0., 10., 20., dst-)

( ) tidak tahu/tidak yakin

Lampiran 4. Surat survei pendahuluan ke Universitas Jenderal Achmad Yani



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

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

Nomor : 181/B.3-III/PSIK/IX/2018  
Hal : Survey Pendahuluan  
Lamp. : -0-

Kepada Yth. : Bapak/Ibu  
Ka.Prodi Kebidanan  
Universitas Ahmad Yani

di tempat

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

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

Nama : Ari Wahyudi Putra  
Nomor Mahasiswa. : 20150320013  
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 Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Kebidanan .*"

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

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 07 September 2018  
Ka.Prodi Ilmu Keperawatan

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

**Alamat Kampus :**

Kampus Terpadu UMY, Gedung Siti Walidah Lt.4  
Jl. Brawijaya (Lingkar Selatan), Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta, 55183  
Telp.: (0274) 387 656 Ext. 215. Fax (0274) 387 658

Unggul & Islami



Lampiran 5. Surat keterangan ijin survey penelitian dari Universitas A Yani



**YAYASAN KARTIKA EKA PAKSI**  
**UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS KESEHATAN - PRODI KEBIDANAN (D-3)**

Jl. Brawijaya, Ring Road Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55294  
Telp. (0274) 4342000, Fax. (0274) 4342542, Website : [www.unjaya.ac.id](http://www.unjaya.ac.id) - Email: [info@kes.unjaya.ac.id](mailto:info@kes.unjaya.ac.id)



Nomor : 092/KEB/XI/2018

Yogyakarta, 08 November 2018

Lampiran : -

Hal : Survey Pendahuluan

Kepada

Yth. Ka. Prodi Ilmu Keperawatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

di

Yogyakarta

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat Saudara No. 181/B.3-III/PSIK/IX/2018 perihal Survey Pendahuluan pada Instansi kami dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) sebagai akhir studi Sarjana Keperawatan (S1) mahasiswa :

Nama : Ari Wahyudi Putra

Nomor Mahasiswa : 20150320013

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Kami bersedia bahwa mahasiswa tersebut mengadakan Survey Pendahuluan di Prodi Kebidanan (D-3) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.



Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.



Keprodi Kebidanan (D-3),

Ika Pitria Ayuningtyas, S.SiT., M.Kes

Lampiran 6 Surat keterangan kelayakan etik penelitian



UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA  
**KOMISI ETIK PENELITIAN**  
Kepmenristek & Dikti No : 109/KPT/I/2016 Tanggal 10 Maret 2016

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION*  
"ETHICAL EXEMPTION"

No.605/KEP-UNISA/IV/2019

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

Peneliti utama : Ari Wahyudi Putra  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*


**"Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi"**  
*"The Correlation Level Of Physical Activity With Menstrual Cycle Of Student"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 20 April 2019 sampai dengan tanggal 18 April 2020.

*This declaration of ethics applies during the period April 20, 2019 until April 18, 2020.*

April 20, 2019  
Chairperson,  
  
Ns. Diyah Cahdi Anita, M.Sc

Email : [kep.unisa@gmail.com](mailto:kep.unisa@gmail.com)  
Sekretariat : Kampus Terpadu, Gedung A. Lantai 3 Sayap Utara (Ruang LPPM)

Lampiran 7 Surat Permohonan Ijin Penelitian ke Universitas Jenderal Achmad  
Yani



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

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

Nomor : 328/ C.6-III/PSIK / VI/2019  
Hal : **Permohonan Ijin Penelitian**  
Lamp. : -0-

Kepada Yth. : Bapak/Ibu  
Kaprod KEBIDANAN  
Universitas Ahmad Yani  
Di tempat

*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 : Ari Wahyudi Putra  
NIM : 20150320013  
Pembimbing : Dewi Puspita, S.Kp., M.Sc

KTI : "Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi. "

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

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 17 Mei 2019  
Ka. Prodi Ilmu Keperawatan

Shanti Wardaningsih, Ns., M. Keper., Sp. Jiwa., Ph. D

Alamat Kampus :

Kampus Terpadu UMY, Gedung Siti Walidah Lt.4  
Jl. Brawijaya (Lingkar Selatan), Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta, 55183  
Telp.: (0274) 387 656 Ext. 215. Fax (0274) 387 658

Unggul & Islami

Lampiran 8 Surat Keterangan Izin Penelitian dari Universitas Jenderal Achmad

Yani



**YAYASAN KARTIKA EKA PAKSI**  
**UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS KESEHATAN - PRODI KEBIDANAN (D-3)**



Jl. Brawijaya, Ring Road Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55294  
Telp:(0274) 4342000, Fax. (0274) 4342542, Website : [www.unjaya.ac.id](http://www.unjaya.ac.id) - Email: [fkes@unjaya.ac.id](mailto:fkes@unjaya.ac.id)

Nomor : B/077/KEB/VI/2019 Yogyakarta, 19 Juni 2019  
Lampiran : -  
Perihal :Persetujuan izin Penelitian

Kepada  
Yth. Ka. Prodi Ilmu Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta  
di  
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat Saudara Nomor: 328/C.6-III/PSIK/VI.2019 tanggal 17 Mei 2019 perihal permohonan izin penelitian pada Instansi kami dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa :

Nama : Ari Wahyudi Putra  
NIM : 20150320013  
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Kami bersedia bahwa mahasiswa tersebut untuk mencari data dan informasi di Prodi Kebidanan (D-3) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.  
Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Keprodi Kebidanan (D-3),



Ika Fitria Ayuningtyas, S.SiT., M.Kes

Lampiran 9 Hasil Olah Data SPSS

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
usia	89	100.0%	0	.0%	89	100.0%

**Descriptives**

		Statistic	Std. Error
usia	Mean	21.0225	.08894
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	20.8457	
	Upper Bound	21.1992	
	5% Trimmed Mean	21.0000	
	Median	21.0000	
	Variance	.704	
	Std. Deviation	.83907	
	Minimum	19.00	
	Maximum	23.00	
	Range	4.00	
	Interquartile Range	1.00	
	Skewness	.193	.255
	Kurtosis	.158	.506

## Frequency Table

### Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	5	5.6	5.6	5.6
	sedang	52	58.4	58.4	64.0
	berat	32	36.0	36.0	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

### Siklus Menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	teratur	52	58.4	58.4	58.4
	tidak teratur	37	41.6	41.6	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

## Crosstabs

### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Aktivitas Fisik * Siklus Menstruasi	89	100.0%	0	.0%	89	100.0%

### Aktivitas Fisik \* Siklus Menstruasi Crosstabulation

Count		Siklus Menstruasi		Total
		Teratur	tidak teratur	
Aktivitas Fisik	ringan	3	2	5
	sedang	29	23	52
	berat	20	12	32
Total		52	37	89

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.375 <sup>a</sup>	2	.829
Likelihood Ratio	.376	2	.828
Linear-by-Linear Association	.212	1	.645
N of Valid Cases	89		

a. 2 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,08.