

DAFTAR PUSTAKA

1. Manuaba, *Memahami Sistem Reproduksi Wanita*. Jakarta: ECG (2009).
2. Fleeson, W. *et al.* No {Title}. *J. Pers. Soc. Psychol.* **1**, 1188–1197 (2017).
3. Anwar M, Baziad A, Prabowo RP. *Ilmu Kandungan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 2011,3:182-3.
4. Aziato L, Dedey F. Clegg-Lampsey JNA. The exsperiance of Dysmenorrhoea among ghanaian senor high and university student : pain characteristics and effects. *Reproduction Health.* 2914;11:58
5. Shiferaw MT, Wubshet M, Tegabu D. Menstrual problem and associated facrots among student of Bahir Dar University, Amhara National Regionel State, Euthipia : A cross-sectional survey.*panAfrican Medical Journal.* 2014;17:246
6. Abdelmoty, H. I. *et al.* Menstrual patterns and disorders among secondary school adolescents in Egypt. A cross-sectional survey. *BMC Womens. Health* **15**, 1–6 (2015).
7. Muluneh, A. A., Nigussie, T. seyuom, Gebreslasie, K. Z., Anteneh, K. T. & Kassa, Z. Y. Prevalence and associated factors of dysmenorrhea among secondary and preparatory school students in Debremarkos town, North-West Ethiopia. *BMC Womens. Health* **18**, 1–8 (2018).
8. Heba A, Abu Helwa, Areen A, Miraeb , Prevalence of dysmenorrhea and predictors of its pain intensity among Palestian Female university students./; A cross-sectional Study. *BMC Womens'health.* 2018
9. Unsal, Alaettin, dkk. Pravelence of dismenorrhea its effect in quality of live among a groupmof female Univercity student. upsala journal of medical science: 115: 138-145. (2011)
10. Sabilu, Y., Fachlevy, A. F., Kesehatan, F., Universitas, M. & Oleo, H. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Fak. Kesehat. Masy. Univ. Halu Oleo* **2**, 1–14 (2017).
11. Abbaspour M, Rostami M, Najjar Sh. The Effects of ecxercise on primary dysmenorrhea . *J Res Healts Sci.* 2006
12. Andriani, Y. Hubungan Indeks Massa Tubuh, Tingkat Stress, Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa Diii Kebidanan Semester Ii Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta. (2015)
13. Tristiana, Annisa. Hubungan Aktifitas Fisik dengan kejadian Dismenorea primer pada Santri di Pondok X kota bogor. 2017

14. Karim, A. Kejadian Dismenore Berdasarkan Karakteristik Orang Dan Waktu Serta Dampaknya Pada Remaja Putri Sma Dan Sederajat Di Jakarta Barat Tahun 2015. Skripsi (2016).
15. Ismalia, Nada. Hubungan Gaya Hidup Dengan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Angkatan 2015. Skripsi (2017)
16. Bobak, I.M. Keperawatan Maternitas. Alih Bahasa Maria A. Wijaya Rini. Edisi 4. Jakarta : EGC(2004)
17. Sinaga Erna, Nonon Saribanon, dkk. Manageman Kesehatan Menstruasi. Universitas Nasional IWWASH Global One: 2017
18. Proverawati A., & Misaroh S. Menarche: Menstruasi pertama penuh makna.. Yogyakarta: Nuha Medika.(2009)
19. Chauhan, M. & Kala, J. Relation between dysmenorrhea and body mass index in adolescents with rural versus urban variation. *J. Obstet. Gynecol. India* **62**, 442–445 (2012).
20. Singh, A. *et al.* Revalence and severity of dysmenorrhea: A problem related to menstruation, among first and second year female medical students. *Indian J. Physiol. Pharmacol.* **52**, 389–397 (2008).
21. Cerika, R., RR. Wijayanti & Amelia A.L.. “Hubungan Status Gizi dan Keluhan Dismenorea Pada Mahasiswa Putri Prodi Ikora Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta”. *Laporan Penelitian Berbasis Keahlian*. Yogyakarta: FIK UNY (2013)
22. Unsal, A., Ayranci, U., Tozun, M., Arslan, G. & Calik, E. Prevalence of dysmenorrhea and its effect on quality of life among a group of female university students. *Ups. J. Med. Sci.* **115**, 138–145 (2010).
23. Gary Cunningham. *Dasar-dasar ginekologi dan obstetri*. Jakarta: EGC(2010)
24. Dawood, M.Y. Primary dysmenorrhea advances in pathogenesis and management. *The American College of Obstetricians and Gynecologists*. 108(2): 428-41. (2006).
25. Khusnul, Muhammad. *Tingkat Kecemasan dan derajat dismenorea pada Atlet Putri Pomnas XIII DIY Tahun 2013*. Skripsi
26. Guyton dan Hall. *Fisiologi Manusia*. Jakarta : ECG.(2010)
27. Bagus, Putu dan Kadek Agus Heryana Putra. *Fisiologi Nyeri*. RSUP Sanglah Denpasar : 2017
28. Fajaryati, N. Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenore Primer Remaja Putri Di SMPN 2 Mirit Kebumen(2012)

29. WHO. A technical package for increasing physical activity. 2016. Global Physical Activity Questionnaire. [diakses 2 November 2018].
30. Maddison, Ralph, Cliona Ni Mhurch, etc. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and New Zealand Physical Activity Questionnaire (NZPAQ): A doubly labelled water validation. *Biomed Central*. 2007
31. Sastroasmoro, Sudigdo. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara. (2011).
32. Notoatmodjo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. (Jakarta: PT Rineka Cipta. 2010)
33. Riwidigdo, Handoko. *Statistika Terapan dengan Program R Versi 2.5.1 (Open Source) Bidang Kesehatan dan Umum*. Yogyakarta : Media Cendekia .(2008)
34. CDC. The CDC Guide to Strategies to Increase Physical Activity in the Community. Atlanta. (2011)
35. Yustianingsih A. *Hubungan aktivitas fisik olahraga terhadap dismenorea pada siswa SMK Pemuda Muhammadiyah Krian Sidoarjo, Jawa Timur*.(2004)
36. Sirait dkk, *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada siswi SMA Negeri 2 Medan* . (2014).

Lampiran 1

**PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN
(PSP)**

1. Saya adalah Fitra Ayu Rahmawati. Berasal dari Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Sarjana Terapan Kebidanan dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenorea pada Mahasiswi di Asrama Putri Gondokusuman Yogyakarta”.
2. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenorea pada Mahasiswi di Asrama Putri Gondokusuman Yogyakarta tahun 2018.
3. Penelitian ini membutuhkan waktu kurang lebih 20 menit untuk mewawancarai responden, sebagai waktu dan pikiran anda kami akan memberikan penghargaan berupa souvenir.
4. Prosedur pengambilan data dengan pengkajian langsung kepada saudara melalui wawancara. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan yaitu menyita waktu responden tetapi anda tidak perlu khawatir karena penelitian telah meminta izin kepada pengelola asrama untuk melakukan penelitian.
5. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain yaitu mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun Partisipasi anda bersifat sukarela, tidak ada paksaan, dan anda bisa sewaktu-waktu mengundurkan diri dari penelitian ini.
6. Peneliti menjamin kerahasiaan atas identitas responden. Identitas tidak akan dipublikasikan dan akan dijaga kerahasiaannya. Apabila ada hal-hal yang kurang jelas dapat menghubungi peneliti dengan nomor *handphone* 0838633098925

Hormat saya

Fitra Ayu rahmawati

Lampiran 2

INFORMED CONSENT

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Fitra Ayu Rahmawati dengan judul “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenorea pada Mahasiswi di Asrama Putri Gondokusuman Yogyakarta”

Nama :

Umur :

Alamat :

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun


Saksi
Yogyakarta,.....
Yang memberikan persetujuan

(.....) (.....)


Mengetahui Ketua Pelaksana Penelitian

Fitra Ayu Rahmawati

KUESIONER

	KUESIONER PENELITIAN Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenorea
---	--

Petunjuk pengisian : Lingkari salah satu pilihan yang tersedia berdasarkan keadaan yang anda alami.

DATA UMUM RESPONDEN		
1.	Nomor Responden	
2.	Nama	
3	Umur	a. <20 tahun b. ≥ 20 tahun
<p>Tingkat dismenorea Pilihlah salah satu skala dengan melingkari angka dari 0-10 ini sesuai dengan tingkat nyeri haid yang anda rasakan.</p> <div style="text-align: center;"></div>		

Lampiran 4

PANDUAN WAWANCARA TINGKAT AKTIFITAS FISIK

KUESIONER IPAQ (Internasional Physical Activity Questioner)

Kami tertarik untuk mengetahui berbagai aktivitas fisik yang dikerjakan masyarakat sebagai bagian dalam kehidupan sehari-hari. Pertanyaan berikut akan menanyakan kepada anda tentang waktu yang anda habiskan untuk aktif secara fisik selama **7 hari terakhir**. Jawablah tiap-tiap pertanyaan meskipun anda tidak menganggap diri anda sebagai orang yang aktif. Pikirkanlah aktivitas yang anda kerjakan saat anda bekerja, sebagai bagian dari pekerjaan rumah dan halaman, perjalanan dari satu tempat ke tempat lain, dan dalam waktu luang anda pada saat rekreasi, latihan, atau olahraga.

Pikirkanlah segala aktivitas fisik berat maupun sedang yang anda kerjakan dalam **7 hari terakhir**. Aktivitas fisik berat merupakan aktivitas yang membutuhkan tenaga fisik yang kuat dan membuat tarikan nafas anda lebih cepat dari normal. Aktivitas fisik sedang merupakan aktivitas yang membutuhkan kekuatan fisik sedang dan membuat tarikan nafas anda sedikit lebih cepat daripada normal.

KUESIONER		SKOR
BAGIAN 1: AKTIVITAS FISIK YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEGIATAN BELAJAR Bagian pertama berikut tentang kegiatan belajar anda, termasuk anda kerjakan di luar asrama. Perlu diketahui, jangan memasukkan pekerjaan yang anda kerjakan di dalam maupun di sekitar rumah seperti pekerjaan sehari-hari dalam rumah, pekerjaan di pekarangan rumah, perawatan secara umum, perawatan rumah dan keluarga, dll. Hal tersebut akan ditanyakan pada Bagian 3		
P1	Apakah akhir-akhir ini anda mempunyai kegiatan belajar di sekolah atau di tempat kursus di luar rumah atau asrama seperti kuliah ?	
	a. Ya b. Tidak	Jika Tidak, lanjutkan ke BAGIAN 2: TRANSPORTASI
	Pertanyaan selanjutnya tentang aktivitas fisik yang anda kerjakan selama 7 hari terakhir sebagai bagian dari kegiatan belajar di luar rumah. Tidak termasuk perjalanan berangkat dan pulang ke tempat belajar Pikirkan hanya aktifitas fisik yang anda kerjakan minimal 10 menit sekali waktu	

P2	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan aktivitas berat seperti mengangkat benda-benda berat, naik tangga , dan olahraga wajib di jam sekolah(bermain voli, bola basket, dan sepak bola dan sebagainya)? Hanya pikirkan tentang aktivitas fisik yang anda lakukan setidaknya 10 menit sekali waktu	
	a.hari per minggu b. Tidak ada kegiatan yang menuntut aktifitas berat	Jika tidak ada, lanjutkan ke pertanyaan no.4
P3	Berapa lama waktu yang biasa anda kerjakan selama paling tidak 10 menit sekali waktu. Selama 7 hari terakhir berapa hari anda melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat beban ringan sebagai aktivitas dari kegiatan belajar anda? (pertanyaan no.2)	
	a.menit per hari	
P4	Lagi, pikirkan hanya aktivitas fisik yang Anda kerjakan selama paling tidak 10 menit sekali waktu. Selama 7 hari terakhir berapa hari anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti mengangkat beban ringan sebagai bagian dari kegiatan belajar anda? Tidak termasuk berjalan	
	a.hari per minggu b. Tidak ada kegiatan belajar yang menuntut aktivitas fisik sedang	Jika Tidak ada, lanjutkan ke pertanyaan no.6
P5	Berapa banyak waktu yang biasa anda habiskan dalam satu hari untuk melakukan aktivitas fisik sedang sebagai bagian dari kegiatan belajar anda (pertanyaan no.4)	
	a.menit per hari	
P6	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda berjalan selama minimum 10 menit sebagai bagian dalam kegiatan belajar anda? Tidak termasuk berjalan dalam rangka berangkat ataupun pulang dari tempat belajar	

	a.hari per minggu b. tidak ada waktu berjalan yang berhubungan dengan kegiatan belajar	Jika tidak ada lanjutkan ke no. 8	
P7	Berapa lama waktu biasanya anda habiskan untuk berjalan pada hari-hari tersebut sebagai bagian dari kegiatan belajar anda		
	a.menit per hari		
BAGIAN 2 : AKTIVITAS FISIK DALAM TRANSPORTASI			
Pertanyaan berikut tentang bagaimana anda melakukan perjalanan dari dan ke suatu tempat , termasuk tempat belajar , kantin, toko, pasar, dan sabgainya selama 7 hari terakhir, minimum 10 menit			
P8	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda bepergian menggunakan kendaraan bermotor, seperti sepeda motor, kereta api, bus, mobil dan lain-lain?		
	a.hari per minggu b. tidak ada perjalanan menggunakan kendaraan bermotor	Jika tidak ada, lanjutkan ke pertanyaan no. 10	
P9	Berapa rata-rata waktu yang anda habiskan untuk bepergian dengan kendaraan bermotor seperti sepeda motor, keret api, mobil, dan lain-lain dalam satu hari? (sesuai jawaban pertanyaan no.8)		
	a.menit per hari		
P10	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda bersepeda paling sedikit 10 menit terus-menerus dari satu tempat ke tempat yang lain?		
	a.hari per minggu b. tidak ada bersepeda dari satu tempat ke tempat yang lain	Jika tidak ada, lanjutkan ke pertanyaan no. 12	
P11	Berapa rata-rata waktu yang biasa anda habiskan untuk bersepeda dalam satu hari ? (sesuai pertanyaan no.10)		

	a.menit per hari	
P12	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda berjalan paling sedikit 10 menit terus menerus dari satu tempat ke tempat yang lain?	
	a.hari per minggu b. tidak ada	Jika tidak ada, lanjutkan ke pertanyaan no.14
P13	Berapa rata-rata waktu yang biasa anda habiskan untuk berjalan dalam satu hari? (sesuai jawaban pertanyaan no.12)	
	a.menit per hari	
BAGIAN 3 : KEGIATAN DI RUMAH ATAU DI ASRAMA		
Bagian ini tentang beberapa aktivitas fisik yang mungkin anda lakukan dalam 7 hari terakhir di dalam atau sekitar rumah atau asrama, seperti menyapu, membersihkan kamar atau rumah, mencuci, menyetrika, dan lain lain		
P14	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan aktivitas fisik yang berat paling sedikit 10 menit terus menerus seperti mengangkat beban keras, memotong kayu, menggali di halaman atau menimba sumur?	
	a.hari per minggu b. tidak melakukan aktivitas berat	Jika tidak ada, maka lanjutkan pada pertanyaan no.16
P15	Berapa rata-rata waktu yang anda habiskan untuk melakukan kegiatan fisik yang berat di halaman atau menimba sumur	
	a.menit per hari	
P16	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan kegiatan fisik yang sedang paling sedikit 10 menit terus menerus seperti membawa benda ringan , mengelap jendela, mencabut rumput, atau menyapu halaman?	
	a.hari per minggu b. tidak melakukan aktifitas fisik sedang	Jika tidak ada, maka lanjutkan pada pertanyaan no. 18
P17	Berapa rata-rata waktu yang anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik yang sedang di halaman dalam satu hari? (sesuai jawaban pertanyaan no,16)	
	a.menit per hari	

P18	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik yang sedang paling sedikit 10 menit terus menerus seperti membawa benda ringan, mengelap jendela, menyikat lantai dan menyapu di dalam rumah atau asrama anda?	
	a.hari per menit b. tidak melakukan aktivitas fisik sedang	Jika tidak ada lanjutkan no.20
P19	Berapa rata-rata waktu yang biasa anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang di rumah atau di asrama dalam satu hari ? (sesuai jawaban pertanyaan no.18)	
	a.....menit per hari	
<p>BAGIAN 4 : REKREASI, OLAHRAGA DAN AKTIVITAS FISIK DI WAKTU SANTAI</p> <p>Bagian ini tentang semua kegiatan fisik yang anda lakukan dalam 7 hari terakhir untuk rekreasi, olahraga, hiburan lain di waktu santai. Aktifitas fisik yang sudah anda sebutkan pada pertanyaan-pertanyaan sebelumnya jangan di sebutkan lagi.</p> <p>Bagian ini tentang aktivitas fisik yang anda kerjakan selama 7 hari terakhir paling sedikit 10 menit menerus-menerus tentang rekreasi, olahraga dan hiburan lain di waktu santai. Aktifitas fisik yang sudah anda sebutkan pada pertanyaan-pertanyaan sebelumnya jangan disebutkan lagi.</p>		
P20	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda berjalan paling sedikit 10 menit terus menerus di waktu santai anda? (selain kegiatan berjalan ada di bagian 2)	
	a.hari per minggu b. tidak ada aktivitas berjalan pada waktu santai	Jika tidak ada lanjutkan no.22
P21	Berapa rata-rata waktu yang biasa anda habiskan untuk berjalan di waktu santai anda dalam satu hari? (sesuia jawaban n.20)	
	a.....menit per hari	
P22	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan kegiatan fisik yang kuat minimal 10 menit seperti aerobic, berlari, bersepeda cepat, atau berenang cepat di waktu santai anda?	
	a.....hari per minggu	Jika tidak lanjutkan no.24

	b. tidak ada aktivitas yang kuat di waktu luang		
P23	Berapa rata-rata waktu yang biasa anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik yang kuat di waktu santai anda (sesuai jawaban no,22)		
	a.....menit per hari		
P24	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan kegiatan fisik sedang minimal 10 menit seperti bersepeda dengan kecepatan biasa, berenang dengan kecepatan biasa, dan tenis di waktu santai anda?		
	a.....hari per minggu	Jika tidak ada lanjutkan no.26	
	b. tidak ada aktivitas yang sedang di waktu luang		
P25	Berapa banyak waktu yang biasa anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang dalam waktu santai anda dalam satu hari?(sesuai jawaban no.24)		
	a.....menit per hari		
BAGIAN 5 : WAKTU UNTUK DUDUK			
Pertanyaan terakhir tentang waktu yang anda habiskan untuk duduk saat di sekolah, di rumah atau asrama dan selama waktu luang. Ini mungkin termasuk waktu yang anda habiskan untuk duduk dimeja, mengunjungi teman, membaca atau duduk atau berbaring untuk menonton televisi. Tidak termasuk waktu yang dihabiskan untuk duduk di kendaraan bermotor seperti yang telah anda sebutkan sebelumnya.			
P26	Selama 7 hari terakhir, berapa banyak waktu yang biasa anda habiskan untuk duduk saat di sekolah? (di rumah atau diasrama maupun tempan belajar)		
	a.....menit per hari		
P27	Selama 7 hari terakhir, berapa banyak waktu yang biasa anda habiskan untuk duduk selama hari libur		
	a.menit per hari		

Lampiran 5

CATATAN AKTIVITAS FISIK

Nama :.....

Petunjuk pengisian : Tulislah aktivitas fisik yang anda lakukan mulai saat anda bangun tidur hingga anda tidur kembali dalam 7 hari terakhir.

Hari 1	
Hari 2	
Hari 3	
Hari 4	
Hari 5	
Hari 6	
Hari 7	

Lampiran 6

TABEL KARAKTERISTIK RESPONDEN BERDASARKAN UMUR

No. Responden	Umur
R1	≥ 20
R2	< 20
R3	≥ 20
R4	≥ 20
R5	≥ 20
R6	≥ 20
R7	≥ 20
R8	≥ 20
R9	≥ 20
R10	≥ 20
R11	≥ 20
R12	≥ 20
R13	≥ 20
R14	≥ 20
R15	< 20
R16	< 20
R17	≥ 20
R18	≥ 20
R19	≥ 20
R20	≥ 20
R21	≥ 20
R22	< 20
R23	≥ 20
R24	< 20
R25	≥ 20
R26	< 20
R27	≥ 20
R28	< 20
R29	≥ 20
R30	≥ 20
R31	≥ 20
R32	< 20
R33	< 20
R34	≥ 20

R35	≥ 20
R36	≥ 20
R37	≥ 20
R38	≥ 20
R39	≥ 20
R40	≥ 20
R41	≥ 20
R42	≥ 20
R43	≥ 20
R44	≥ 20
R45	≥ 20
R46	≥ 20
R47	≥ 20
R48	≥ 20
R49	≥ 20
R50	≥ 20

TABEL TINGKAT AKTIVITAS FISIK

Responden	Item Aktivitas Fisik																											Jumlah	Kategori	Kode	
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27				
R1	1	0	0	2	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	40	1	20	1	45	2	45	0	0	45	10	3073,5	berat	3	
R2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	10	1	30	45	10	1685	sedang	2	
R3	1	0	0	2	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	40	1	20	1	60	0	0	2	25	45	10	2603	sedang	2	
R4	1	0	0	2	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	40	1	20	1	60	2	90	2	20	30	10	3508	berat	3	
R5	1	0	0	2	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	40	2	20	30	15	2765	sedang	2	
R6	1	0	0	2	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	40	1	20	1	60	2	90	2	90	45	10	4563	berat	3	
R7	1	0	0	1	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	40	1	20	1	60	2	90	2	90	45	20	5808	berat	3	
R8	1	0	0	1	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	40	1	20	1	60	2	90	2	90	20	20	4158	berat	3	
R9	1	0	0	1	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	40	1	20	1	60	2	90	2	90	50	10	4488	berat	3	
R10	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	10	1	60	2	45	2	10	20	15	2028	sedang	2	
R11	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	40	1	20	1	60	2	30	2	90	20	10	2298	sedang	2	
R12	1	0	0	2	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	40	1	20	1	45	2	25	2	90	30	10	2978,5	sedang	2	
R13	1	0	0	2	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	30	1	20	1	60	2	30	2	45	30	10	2708	sedang	2	
R14	1	0	0	1	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	25	2	20	30	20	2380	sedang	2	
R15	1	0	0	1	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	35	1	20	1	60	2	45	2	30	25	15	2735,5	sedang	2	
R16	1	0	0	1	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	30	2	30	25	25	2902,5	sedang	2	
R17	1	0	0	2	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	40	1	20	1	0	0	0	2	90	10	30	2430	sedang	2	
R18	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	10	495	ringan	1
R19	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	40	1	15	1	35	2	45	2	45	15	20	2405,5	sedang	2	
R20	1	0	0	2	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	40	1	20	1	60	2	45	2	90	45	10	3843	berat	3	
R21	1	0	0	3	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	30	1	45	25	10	1485	sedang	2	
R22	1	0	0	1	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	40	1	15	1	45	2	15	1	35	20	15	1918,5	sedang	2	
R23	1	0	0	2	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	25	1	25	1	10	2	45	1	25	25	15	2770,5	sedang	2	
R24	1	0	0	3	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	10	1	10	2	45	1	10	20	10	2213	sedang	2	
R25	1	0	0	1	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	20	2	25	1	10	30	20	2726	sedang	2	
R26	1	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	35	1	15	1	25	2	20	1	30	30	20	2702,5	sedang	2	
R27	1	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	25	1	20	1	25	2	25	1	45	45	25	4555	berat	3	

R28	1	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	40	1	20	1	35	2	45	1	45	60	10	3235,5	berat	3	
R29	1	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	30	1	20	1	25	2	40	1	60	50	10	2812,5	sedang	2	
R30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	10	495	ringan	1	
R31	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	25	1	20	1	25	2	15	1	90	50	25	4987,5	berat	3	
R32	1	0	0	1	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	10	1	20	1	15	2	15	4	90	45	10	3434,5	berat	3	
R33	1	0	0	2	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	10	1	20	1	15	2	25	1	90	30	15	2614,5	sedang	2	
R34	1	0	0	2	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	25	1	20	1	15	2	25	1	90	25	15	2387	sedang	2	
R35	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	25	1	20	1	25	2	10	1	90	25	15	2020	Sedang	2	
R36	1	0	0	2	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	40	1	20	1	25	2	10	1	90	20	20	2362,5	sedang	2	
R37	1	0	0	3	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	25	1	20	1	25	2	10	1	90	20	10	1742,5	sedang	2	
R38	1	0	0	1	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	15	15	10	595	ringan	1
R39	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	15	1	20	1	20	2	25	1	90	45	10	2451	sedang	2	
R40	1	0	0	2	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	10	1	20	0	0	2	20	2	90	50	20	4540	berat	3	
R41	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	10	1	20	0	0	2	35	1	90	50	25	5165	berat	3	
R42	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	20	0	0	2	45	1	90	50	10	2810	sedang	2	
R43	1	0	0	1	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	15	1	20	0	0	2	45	1	90	60	10	3240	berat	3	
R44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25	10	825	sedang	2	
R45	1	0	0	2	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	20	0	0	0	0	1	90	45	10	2045	sedang	2	
R46	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	20	1	20	2	15	1	90	45	15	2973,5	sedang	2	
R47	1	0	0	2	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	25	1	20	2	45	2	90	1	90	30	10	3527	berat	3	
R48	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	20	1	20	1	20	2	35	1	30	30	10	1976	sedang	2	
R49	1	0	0	1	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	20	1	20	1	60	2	25	2	45	30	20	3138	berat	3	
R50	1	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	45	2	45	2	15	60	10	2968,5	sedang	2	
Jumlah																											140572				
Mean																											2811,43				

Lampiran 8

TABEL TINGKAT DISMENOREA

RESPONDEN	Skala dismenorea	Kategori Dismenorea
R1	1	RINGAN
R2	8	BERAT
R3	5	SEDANG
R4	6	SEDANG
R5	5	SEDANG
R6	2	RINGAN
R7	0	TIDAK DISMENOREA
R8	4	SEDANG
R9	2	RINGAN
R10	4	SEDANG
R11	8	BERAT
R12	8	BERAT
R13	5	SEDANG
R14	5	SEDANG
R15	2	RINGAN
R16	7	BERAT
R17	5	SEDANG
R18	2	RINGAN
R19	4	SEDANG
R20	0	TIDAK DISMENOREA
R21	1	RINGAN
R22	0	TIDAK DISMENOREA
R23	0	TIDAK DISMENOREA
R24	5	SEDANG
R25	3	RINGAN
R26	6	BERAT
R27	2	RINGAN
R28	4	SEDANG
R29	2	RINGAN
R30	4	SEDANG
R31	0	TIDAK DISMENOREA
R32	0	TIDAK DISMENOREA

R33	6	SEDANG
R34	9	BERAT
R35	8	BERAT
R36	6	SEDANG
R37	4	SEDANG
R38	4	SEDANG
R39	4	SEDANG
R40	3	RINGAN
R41	5	SEDANG
R42	1	RINGAN
R43	5	SEDANG
R44	4	SEDANG
R45	7	BERAT
R46	7	BERAT
R47	3	RINGAN
R48	5	SEDANG
R49	0	TIDAK DISMENOREA
R50	5	SEDANG

Lampiran 9

TABEL ANALISIS SPSS *Statistic 23*

1. Hasil Analisis Karakteristik berdasarkan umur

		Umur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<20 tahun	9	18.0	18.0	18.0
	≥20 tahun	41	82.0	82.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

2. Frekuensi Tingkat Aktivitas dan Tingkat Dismenorea

		Statistics	
		tingkat_aktifitas_f isik	tingkat_dismenor ea
N	Valid	50	50
	Missing	0	0
Mean		2.26	2.34
Std. Error of Mean		.080	.133
Median		2.00	2.00
Mode		2	2
Std. Deviation		.565	.939
Range		2	3
Maximum		3	4
Sum		113	117

2. Hasil Analisis Karakteristik berdasarkan tingkat aktivitas fisik

		tingkat_aktifitas_fisik			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	aktivitas fisik ringan	3	6.0	6.0	6.0
	aktivitas fisik sedang	31	62.0	62.0	68.0
	aktivitas fisik berat	16	32.0	32.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

3. Hasil Analisis Karakteristik berdasarkan tingkat dismenorea

		tingkat_dismenorea			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	dismenorea berat	9	18.0	18.0	18.0
	dismenorea sedang	22	44.0	44.0	62.0
	dismenorea ringan	12	24.0	24.0	86.0
	tidak dismenorea	7	14.0	14.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

4. Hasil analisis *Person Product Moment Correlation* tingkat aktivitas fisik dengan tingkat dismenorea pada mahasiswi di Asrama Putri Gondokusuman Yogyakarta

Correlations			
		tingkat_aktivitas	tingkat_dismenorea
tingkat_aktivitas	Pearson Correlation	1	-.298*
	Sig. (2-tailed)		.036
	N	50	50
tingkat_dismenorea	Pearson Correlation	-.298*	1
	Sig. (2-tailed)	.036	
	N	50	50

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
tingkat_aktivitas	2811.43	1150.731	50
tingkat_dismenorea	3.92	2.506	50