

## DAFTAR PUSTAKA

- Alex et al. (2017). Hubungan Status Gizi Dengan Dismenore Pada Remaja Putri.
- Begum, M., Das, S., & Sharma, H. K. (2016). Menstrual Disorders: Causes and Natural Remedies. *J Pharm Chem Biol Sci*, 4(2), 307–320. [https://www.jpCBS.info/2016\\_4\\_2\\_20\\_Monawara.pdf](https://www.jpCBS.info/2016_4_2_20_Monawara.pdf)
- CDC - Data and Statistics - Sleep and Sleep Disorders. (n.d.). Retrieved January 14, 2020, from [https://www.cdc.gov/sleep/data\\_statistics.html](https://www.cdc.gov/sleep/data_statistics.html)
- Chen, L., Bell, J. S., Visvanathan, R., Hilmer, S. N., Emery, T., Robson, L., Hughes, J. M., & Tan, E. C. K. (2016). *The association between benzodiazepine use and sleep quality in residential aged care facilities: a cross-sectional study*. *BMC Geriatrics*, 16(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12877-016-0363-6>
- De Sanctis, V., Soliman, A. T., Elsedfy, H., Soliman, N. A., Elalaily, R., & El Kholy, M. (2016). Dysmenorrhea in adolescents and young adults: A review in different countries. *Acta Biomedica*, 87(3), 233–246.
- Dien, M. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta. *Nutrition Clinique et Metabolisme*, 21(2), 89–94.
- Dwi Ariesthi, K., Niyati Fitri, H., & Aysanti. (2020). Pengaruh Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Kota Kupang. 4(April).
- Fadila, A. (2015). *Pengaruh Dismenore terhadap Aktifitas Fisik*. 3–6.
- Febriana et al. (2015). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Umur 13-15. *Jurnal*. <https://doi.org/10.1587/transcom.2016SNP0020>
- Felicia, F., Hutagaol, E., & Kundre, R. (2015). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Psik Fk Unsrat Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(1).

- Fern, E. (2019). *The Impact of Dysmenorrhea on Quality of Life among Spanish Female University Students*. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050713>
- Fitra, A. R., Hesty, W., & Margono. (2019). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenorea pada Mahasiswi di Asrama Putri Gondokusuman Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Foundation, N. S. (2018). *School Start Time & Sleep*. <https://www.sleepfoundation.org/articles/school-start-time-and-sleep>
- Indriani, I. O., Kalsum, U., & Satriani. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Loa Kulu Tahun 2019. *Journal of the Japan Welding Society*, 88(5), 427–434. <https://doi.org/10.2207/jjws.88.427>
- Joshi, T., Kural, M., Agrawal, D. P., Noor, N. N., & Patil, A. (2015). *Primary dysmenorrhea and its effect on quality of life in young girls*. 4(3). <https://doi.org/10.5455/ijmsph.2015.0711201472>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018a). *Kebutuhan Tidur sesuai Usia - Direktorat P2PTM*. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/18/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018b). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. In *Riset Kesehatan Dasar 2018*.
- Khairunnisa, & Maulina, N. (2018). Hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid (dismenorea) pada santriwati Madrasah Aliyah Swasta Ulumuddin Uteunkot Conda Kota Lhokseumawe. *Averrous*, 3(1), 10–20.
- Kusumaningrum, T., Nastiti, A. A., & Dewi, L. C. (2019). *Korelasi antara Aktivitas Fisik dan Primer Dismenore pada Remaja Wanita*. 6–10.
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Factor of Primary

Dysmenorrhea in Adolescent. *Majority*, 5(3), 79–84.

Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenorea pada Mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2), 48. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018>

Lestari, O. (2019). Efektifitas Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Terhadap Dismenore Di Sma N 1 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019.

Lumantow, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. *Jurnal Keperawatan*, 4(1).

Mirana, & Fima. (2018). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di sma negeri 9 manado. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(5), 5–10.

Nada, C. De, & Fourianalistyawati, E. (2017). Efikasi Diri Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore. October. <https://doi.org/10.24854/jpu22017-103>

Nida Azzulfa, Christiana Arin Proborini, D. A. (2019). Hubungan Disminorea Dengan Tingkat Kualitas Tidur Pada Remaja Di Mts Muhammadiyah Blimbing, Polokarto, Sukoharjo. *III*(2), 42–46.

Nur Chotimah, L., Mustika Ani, H., & Widodo, J. (2017). Pengaruh Status Sosial Ekonomi Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Siswa, 75–80.

Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 1–14.

Oktavianto, E., Kurniati, F. D., Badi’ah, A., & Bengu, M. A. (2018). Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Dismenore. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1), 22.

<https://doi.org/10.32504/hspj.v2i1.24>

- Petraglia, F., Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., & Reis, F. M. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6(0), 1–7. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). *Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan*. 8, 247–253.
- Rohmawati, W., & Wulandari, D. A. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi Di SMA Negeri 15 Semarang. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(2), 84. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i2.188>
- Rooij, A. D. E., Id, O., & Manuscript, O. (n.d.). *Factors Associated with Sleep Quality in Patients with Chronic Widespread Pain Attending Multidisciplinary Treatment*. 31(0), 0–2. <https://doi.org/10.1111/papr.12873>
- Rustam, E. (2015). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 2(2), 820–827. <https://doi.org/10.5455/ijmsph.2014.210220142>
- Safitri, E., Widodo, D., & Widiani, E. (2017). Nursing News Volume 4, Nomor 1, 2019. *Nursing News*, 2(2), 118–123.
- SERMOATI, I. A., Zuhdy, N., & Margono. (2017). *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Dusun Gedongan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul*.
- Sholihah, D. M. (2019). the Correlation Between Exercise Activity, Genetic Background, Fast Food Consumption, and Dysmenorrhea. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 7(2), 129. <https://doi.org/10.20473/jbe.v7i22019.129-136>
- Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1791>
- The American College of Obstetricians and Gynecologists. (2015). *fAQ*.

- Utari, N. (2016). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Surakarta. 41.
- Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2018). Gambaran Kejadian dan Manajemen Dismenore pada Remaja Putri di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru. *Vol* 5(2), Hal 468-476. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/21161/20477>
- Yusuf, R. D., Irasanti, S. N., F.M., F. A., Ibnusantosa, R. G., & Sukarya, W. S. (2019). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2), 135–139. <https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4331>

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. *Informed Consent*

#### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertandatangan di bawah ini, menyatakan (bersedia/tidak bersedia) menjadi responden atas penelitian yang dilakukan oleh Nur Milawati, mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar dengan dosen pembimbing :

1. Yudi Hardianto, S.Ft.,Physio.,M.ClinRehab
2. Rabia, S.Ft., M.Biomed

Telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas mengenai :

- a. Penelitian yang berjudul “Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan dismenorea pada siswi SMA 21 Makassar”
- b. Perlakuan yang akan diterapkan pada subyek
- c. Prosedur penelitian
- d. Kerahasiaan Informasi

Subyek penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu saya (bersedia / tidak bersedia) secara sukarela untuk menjadi subyek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Makassar, 2020

Peneliti

Responden

Nur Milawati

(.....)

**Lampiran 2. Kuisisioner nyeri haid (dismenorea)**

NAMA :

KELAS :

USIA :

TINGGI BADAN :

BERAT BADAN :

USIA MENARCHE:

Soal 1-3 menanyakan tentang pola haid responden

1. Berapa lama jarak antara tiap menstruasi?
  - a. <20 hari
  - b. 21-27 hari
  - c. 28-35 hari
2. Berapa lama durasi menstruasi yang anda alami?
  - a. >8 hari
  - b. 5-7 hari
  - c. 3-5 hari
3. Berapa kali anda mengganti pembalut tiap hari ketika menstruasi?
  - a. <5 kali
  - b. <3 kali
  - c. 3-5 kali

Soal 4-6 menanyakan tentang rasa nyeri saat haid

4. Apakah anda pernah merasakan nyeri ketika menstruasi?
  - a. Selalu
  - b. Kadang-kadang
  - c. tidak pernah
5. Apakah anda merasakan rasa kram yang luar biasa di bagian bawah perut ketika menstruasi?
  - a. Selalu
  - b. Kadang-kadang
  - c. tidak pernah
6. Apakah kram perut yang anda rasakan ketika menstruasi disertai dengan rasa pening / pusing?

- a. Selalu
- b. Kadang-kadang
- c. tidak pernah

Soal 7-13 menanyakan tentang gejala sistemik yang dialami responden

7. Apakah kram perut yang anda rasakan ketika menstruasi disertai rasa mual dan ingin muntah?
  - a. Selalu
  - b. Kadang-kadang
  - c. tidak pernah
8. Apakah kram perut yang anda rasakan ketika menstruasi disertai kembung pada perut seperti masuk angin?
  - a. Selalu
  - b. Kadang-kadang
  - c. tidak pernah
9. Apakah kram perut yang anda rasakan ketika menstruasi disertai dengan perubahan suasana hati?
  - a. Selalu
  - b. Kadang-kadang
  - c. tidak pernah
10. Apakah kram perut yang anda rasakan ketika menstruasi disertai dengan rasa lelah yang luar biasa?
  - a. Selalu
  - b. Kadang-kadang
  - c. tidak pernah
11. Apakah kram perut yang anda rasakan ketika menstruasi disertai dengan jantung yang berdebar-debar?
  - a. Selalu
  - b. Kadang-kadang
  - c. tidak pernah
12. Apakah kram perut yang anda rasakan ketika menstruasi disertai dengan nyeri pada payudara?
  - a. Selalu



### Lampiran 3. Global Physical Activity Questioner (GPAQ)

Aktivitas Fisik			
Dalam kuisioner ini, saya akan bertanya kepada anda tentang waktu yang anda habiskan untuk melakukan berbagai jenis aktivitas fisik setiap minggunya. Jawablah pertanyaan-pertanyaan ini bahkan jika anda menganggap bahwa anda tidak aktif secara fisik.			
Pertama-tama, pikirkanlah tentang lama durasi anda dalam melakukan pekerjaan. Pekerjaan yang dilakukan meliputi hal-hal yang harus anda lakukan seperti pekerjaan yang dibayar atau tidak dibayar, belajar/pelatihan, pekerjaan rumah tangga, memanen tanaman, memancing atau berburu, mencari pekerjaan, dan sebagainya. Dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini, perlu diketahui bahwa “Aktivitas Berat” adalah jenis aktivitas yang membutuhkan upaya fisik yang keras dan menyebabkan peningkatan pernapasan atau denyut jantung. Adapun “Aktivitas Sedang” adalah yang membutuhkan upaya fisik yang menengah dan menyebabkan sedikit perubahan dalam pernapasan dan denyut jantung saat melakukan aktivitas tersebut.			
Pertanyaan		Jawaban	Kode
<b>Aktivitas saat belajar / bekerja (Aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll)</b>			
1	Apakah aktivitas sehari-hari Anda, termasuk <b>aktivitas berat</b> (seperti membawa beban berat, menggali atau pekerjaan konstruksi lain) untuk waktu minimal 10 menit secara kontinu? <i>[TAMBAHKAN CONTOH] (GUNAKAN SHOWCARD)</i>	Ya 1 Tidak 2 (Langsung ke kode <b>P4</b> )	<b>P1</b>
2	Berapa <b>hari dalam seminggu</b> Anda melakukan <b>aktivitas berat</b> ?	Jumlah Hari <input type="text"/>	<b>P2</b>
3	Berapa lama dalam <b>sehari</b> biasanya Anda melakukan <b>aktivitas berat</b> ?	<input type="text"/> : <input type="text"/> Jam            Menit	<b>P3 (a-b)</b>
4	Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk <b>aktivitas sedang</b> yang menyebabkan peningkatan nafas dan denyut nadi, seperti mengangkat beban ringan dan jalan sedang (minimal 10 menit secara kontinyu)? <i>[TAMBAHKAN CONTOH] (GUNAKAN SHOWCARD)</i>	Ya 1 Tidak 2 (Langsung ke kode <b>P7</b> )	<b>P4</b>
5	Berapa <b>hari dalam seminggu</b> Anda melakukan <b>aktivitas sedang</b> ?	Jumlah Hari <input type="text"/>	<b>P5</b>
6	Berapa lama dalam <b>sehari</b> biasanya Anda melakukan <b>aktivitas sedang</b> ?	<input type="text"/> : <input type="text"/> Jam            Menit	<b>P6 (a-b)</b>
<b>Perjalanan ke dan dari tempat tertentu saat beraktivitas (perjalanan ke tempat aktivitas, berbelanja, beribadah diluar, dll)</b>			
Pertanyaan berikut ini diluar dari aktivitas di tempat kerja yang telah anda sebutkan di pertanyaan sebelumnya. Saat ini, saya akan bertanya tentang cara anda untuk pergi suatu tempat ke tempat lainnya dalam aktivitas anda sehari-hari. Contohnya cara pergi ke tempat kerja, berbelanja, dan ke tempat ibadah atau aktivitas keseharian lainnya.			
7	Apakah Anda berjalan <b>kaki atau bersepeda</b> untuk pergi ke suatu tempat minimal 10 menit kontinyu ?	Ya 1 Tidak 2 (Langsung ke kode <b>P10</b> )	<b>P7</b>
8	Biasanya setiap minggu, berapa <b>hari dalam seminggu</b> Anda <b>berjalan kaki atau bersepeda</b> untuk pergi ke suatu tempat?	Jumlah Hari <input type="text"/>	<b>P8</b>
9	Berapa <b>lama dalam sehari</b> biasanya Anda <b>berjalan kaki atau bersepeda</b> untuk pergi ke suatu tempat?	<input type="text"/> : <input type="text"/> Jam            Menit	<b>P9 (a-b)</b>
<b>Aktivitas Rekreasi (Olahraga, fitness, dan rekreasi lainnya)</b>			
Pertanyaan berikut ini diluar dari aktivitas di tempat kerja dan perjalanannya yang telah anda sebutkan di pertanyaan sebelumnya. Saat ini, saya akan bertanya tentang olahraga, fitness dan aktivitas rekreasi yang biasa anda lakukan dalam waktu luang yang anda miliki.			

10	Apakah Anda melakukan <b>olahraga, fitness, atau rekreasi yang berat seperti lari, sepak bola atau rekreasi lainnya</b> yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi secara besar. (minimal dalam 10 menit secara kontinyu)? <i>[TAMBAHKAN CONTOH] (GUNAKAN SHOWCARD)</i>	Ya 1  Tidak 2 (Langsung ke kode P13)	<b>P10</b>
11	Berapa <b>hari dalam seminggu</b> biasanya anda melakukan <b>olahraga, fitness, atau rekreasi</b> yang tergolong <b>berat</b> ?	Jumlah Hari <input type="text"/>	<b>P11</b>
12	Berapa <b>lama dalam sehari</b> biasanya anda melakukan <b>olahraga, fitness, atau rekreasi</b> yang tergolong <b>berat</b> ?	<input type="text"/> : <input type="text"/> Jam                  Menit	<b>P12 (a-b)</b>
13	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang seperti berjalan cepat, bersepeda, berenang, voli yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi (minimal dalam 10 menit secara kontinyu)? <i>[TAMBAHKAN CONTOH] (GUNAKAN SHOWCARD)</i>	Ya 1  Tidak 2 (Langsung ke kode P16)	<b>P13</b>
14	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi lainnya yang tergolong sedang?	Jumlah Hari <input type="text"/>	<b>P14</b>
15	Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang?	<input type="text"/> : <input type="text"/> Jam                  Menit	<b>P15 (a-b)</b>
<b>Aktivitas Menetap (kebiasaan sedentari)</b>			
Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton televisi, atau berbaring, <b>KECUALI</b> tidur <i>[TAMBAHKAN CONTOH] (GUNAKAN SHOWCARD)</i>			
16	Berapa lama Anda <b>duduk</b> atau <b>berbaring dalam sehari</b> ?	<input type="text"/> : <input type="text"/> Jam                  Menit	<b>P16 (a-b)</b>

## Lampiran 4. *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

### Alat Ukur Kualitas Tidur

#### *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

Petunjuk:

Pertanyaan-pertanyaan berikut ini berhubungan dengan kebiasaan tidur anda hanya pada bulan yang lalu. Jawaban anda sebaiknya menunjukkan jawaban yang paling akurat atas kebiasaan tidur anda pada sebagian besar siang dan malam pada bulan yang lalu.

1. Jam berapa anda tidur pada malam hari? \_\_\_\_\_
2. Berapa lama (dalam menit) anda menanti sebelum tidur lelap pada malam hari?  
\_\_\_\_\_
3. Kapan biasanya anda terbangun pada pagi hari (jam berapa)?  
\_\_\_\_\_
4. Berapa jam anda dapat tertidur pulas pada malam hari?(hal ini mungkin berbeda dari jumlah waktu anda menghabiskan waktu ditempat tidur)  
\_\_\_\_\_

5. Dalam sebulan ini berapa sering anda mengalami masalah tidur?	Tidak pernah (0)	Kurang dari satu kali seminggu (1)	Satu atau dua kali seminggu (2)	Tiga atau lebih dalam seminggu (3)
a. Tidak dapat tertidur dalam waktu 30 menit				
b. Terbangun pada tengah malam atau dini hari (pagi buta)				
c. Terbangun untuk ke kamar mandi				
d. Tidak dapat bernafas nyaman				
e. Batuk atau mendengkur yang sangat keras				
f. Merasa kedinginan				
g. Merasa kepanasan				
h. Mimpi buruk				

i. Merasa nyeri				
j. Alasan lain yang mengganggu tidur anda				
6. Selama berapa bulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat-obatan untuk membantu agar anda dapat tidur?				
7. Selama berapa bulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk dalam berkendara, makan atau melakukan aktivitas?				
	Tidak menjadi masalah	Hanya masalah kecil	Agak menjadi masalah	Masalah besar
8. Selama berapa bulan terakhir, seberapa berat anda untuk dapat tetap bersemangat dalam mengerjakan sesuatu?				
	Sangat baik (0)	Cukup baik (1)	Kurang baik (2)	Sangat buruk (3)
9. Selama berapa bulan terakhir, bagaimana penilaian kualitas keseluruhan tidur anda?				

### Lampiran 5. Data Sosial Ekonomi

Pertanyaan	Jawaban
Apakah keluarga Anda memiliki mobil atau kendaraan bermotor lain?	0-Tidak
	1-Ya, Satu
	2- Ya, dua atau lebih
Apakah Anda memiliki kamar tidur sendiri?	0-Tidak
	1-Ya
Berapa kali Anda dan keluarga Anda bepergian ke luar kota untuk liburan / liburan tahun lalu?	0-Tidak sama sekali
	1-Sekali
	2-Dua kali
	3-Lebih dari dua kali
Berapa banyak komputer (termasuk laptop dan tablet, tidak termasuk konsol game dan smartphone) keluarga kamu sendiri?	0-Tidak
	1-Satu
	2-Dua
	3-Lebih dari dua
Apakah keluarga Anda memiliki mesin cuci?	0-Tidak
	1-Ya
Ada berapa kamar mandi (kamar dengan bak mandi / pancuran atau keduanya) di rumah Anda?	0-Tidak
	1-Satu
	2-Dua
	3-Lebih dari dua

## Lampiran 6. Surat Observasi



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
FAKULTAS KEPERAWATAN**

Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar Lantai 5 Fakultas Kedokteran  
Telpon: 0411-586296, Fas: 0411-586296 email : keperawatan@unhas.ac.id

No. : 689/UN4.18.1/DL.16/2020

23 Januari 2020

Lamp. : --

Hal : Observasi Lapangan

Yth. : Kepala SMAN 21 Makassar

di-  
Makassar

Dengan hormat disampaikan bahwa dalam rangka penyelesaian studi Mahasiswa Program Sarjana Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, maka dengan ini kami mohon agar mahasiswa tersebut namanya di bawah ini :

Nama : Nur Milawati  
NIM : C13116004  
Program Studi : Fisioterapi  
Rencana Judul : Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenorea pada Siswi di SMAN 21 Makassar.

Dapat diberikan izin untuk melakukan observasi lapangan di SMAN 21 Makassar, dalam rangka penyusunan skripsi yang dilaksanakan bulan Januari s/d Februari 2020.

Demikian permohonan kami, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

a.n. Dekan  
Wakil Dekan Bid. Akademik, Riset dan  
Inovasi

Rini Rachmawaty, S.Kep.Ns.,MN.,Ph.D.  
NIP. 198007172008122003

Tembusan :

1. Ketua Program Studi Ilmu Fisioterapi Unhas
2. Kepala Bagian Tata Usaha  
[ayayainun.stro@gmail.com](mailto:ayayainun.stro@gmail.com)

## Lampiran 7. Surat Izin Penelitian

  
 PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
**BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN**

Nomor : 822/S.01/PTSP/2020  
 Lampiran : -  
 Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.  
 Kepala Dinas Pendidikan Prov. Sulsel

di  
 Tempat

Berdasarkan surat Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar Nomor : 1144/UN4.18.1/PT.01.04/2020 tanggal 11 Februari 2020 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama : NUR MILAWATI  
 Nomor Pokok : C13116004  
 Program Studi : Fisioterapi  
 Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)  
 Alamat : Jl. P. Kemerdekaan Km. 10, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :  
**" HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR PADA SISWI DISMENOREA DI SMAN 21 MAKASSAR "**

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. 18 Februari s/d 18 Maret 2020

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar  
 Pada tanggal : 12 Februari 2020

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN  
 KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU  
 PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN  
 Sebagai Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu

**A. M. YAMIN, SE., MS.**  
 Pangkat : Pembina Utama Madya  
 Nip : 19610513 199002 1 002

Tembusan Yth  
 1. Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar;  
 2. Peringgal.

SIKAP PTSP 13-02-2020



Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936  
 Website : <http://sikap.sulselprov.go.id> Email : [ptsp@sulselprov.go.id](mailto:ptsp@sulselprov.go.id)  
 Makassar 90231



## Lampiran 8. Surat Pengantar Izin Etik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar Lantai 5 Fakultas Kedokteran  
Telpon: 0411-586296, Fas: 0411-586296 email : keperawatan@unhas.ac.id

No. : 1158 /UN4.18.1/TP.02.02/2020

11 Februari 2020

Lamp : 1 (satu) Eksp.

Hal : Permohonan Izin Etik Penelitian

Yth. : Ketua Komisi Etik Poltekkes  
Kemenkes Makassar

di -  
Makassar

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Rini Rachmawaty, S.Kep., Ns., MN., Ph.D.  
NIP : 198007172008122003  
Jabatan : Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset dan Inovasi Fakultas  
Keperawatan Universitas Hasanuddin

Dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu agar diberi izin etik dalam rangka kegiatan penelitian kepada masing-masing mahasiswa tersebut, sebagaimana daftar terlampir.

Demikian permohonan kami, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Riset dan Inovasi

Rini Rachmawaty, S.Kep. Ns., MN., Ph.D.  
NIP. 198007172008122003

Tembusan :

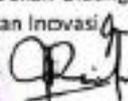
1. Ketua Program Studi Fisioterapi Fak. Kep. Unhas
2. Kepala Bagian Tata Usaha
3. Arsip

Nama-Nama Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin yang mengajukan Permohonan Izin Etik Penelitian di Poltekkes Kemenkes Makassar, sesuai Surat No. 1157 /UN4.18.1/TP.02.02/2020, tanggal 11 Februari 2020

No.	Nama Mahasiswa	NIM	Judul Penelitian	Tanda Tangan
1	Nikita Tri Aulia	C13116509	Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Agility Pada Pemain Basket Flying Wheel Makassar	1.
2	Dendi Aswendi	C13116009	Pengaruh latihan shuttle run terhadap kelincahan dan fleksibilitas pada pemain sepak takraw di SMA Negeri khusus keberbakatan olahraga sulsel	2.
3	Resky Pratiwi	C13116305	Gambaran risiko cedera muskuloskeletal pada pengguna sepeda di kota makassar	3.
4	Nur Milawati	C13116004	Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur pada Siswi Dismenorea di SMA Negeri 21 Makassar	4.
5	Sri Mulyani Husain	C13116511	Pengaruh Latihan Zumba terhadap Muscular Endurance dan Cardiorespiratory Endurance pada Wanita Overweight di Sanggar Life Sport One Makassar	5.
6	Irfan z	C13116020	Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur terhadap Performa Akademik Siswa SMA Negeri 21 Makassar	6.
7	Tirtan Harinata Simanjuntak	C13116302	Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Status Gizi terhadap Tingkat Kelelahan Siswa SMA Negeri 21 Makassar	7.
8	Islamiyah Dikayanti	C13116007	Hubungan Aktivitas Penggunaan Komputer Terhadap Tingkat Keluhan muskulokeletal Pada Karyawan PT Telkom Akses Makassar.	8.
9	Muammar Irsyad Kadir	C13116518	Pengaruh Ottago Exercise Program Terhadap Risiko Jatuh dan Kualitas Hidup pada Lanjut Usia di Panti Werdha Kota Makassar	9.
10	Alfian khaeruddin	C13116010	Pengaruh latihan skipping terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada pemain basket flying wheel makassar	10.

Makassar, 11 Februari 2020

Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Riset dan Inovasi

  
Rini Rachmawaty, S.Kep. Ns., MN., Ph.D  
NIP. 198007172008122003

## Lampiran 9. Surat Izin Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
 HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
 POLITEKNIK KESEHATAN MAKASSAR  
 HEALTH POLYTECHNIC MAKASSAR

**REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK**  
 RECOMMENDATIONS FOR APPROVAL OF ETHICS  
 "ETHICAL APPROVAL"

No. : 00276/KEPK-PTKMKS/ V /2020

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar dalam upaya melindungi hak asasi manusia subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti dan seksama protokol yang berjudul :

*The Ethics Commission of the Health Polytechnic Makassar, with regards of the protection of Human Rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research protocol entitled :*

“ Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Pada Siswi Dismenorea Di SMA Negeri 21 Makassar.”

Peneliti Utama : Nur Milawati  
*Principal Investigator*

Nama Institusi : Prodi Fisioterapi Fakultas Keperawatan UNHAS  
*Name of the Institution*

Telah menyetujui protokol tersebut di atas.  
*Approved the above-mentioned protocol*

Makassar 14 Mei 2020  
 (CHAIRMAN)  
  
 Dr. Rudy Hartono, SKM, M.Kes  
 NIP. 19700613 199803 1 002

## Lampiran 10. Surat Pernyataan Selesai Penelitian

### SURAT PERNYATAAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Milawati

NIM : C13116004

Prodi/Fakultas : Fisioterapi/ Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur pada Siswi Dismenorea di SMA Negeri 21 Makassar

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya telah melakukan penelitian di SMA Negeri 21 Makassar terhitung sejak tanggal 2 Maret 2020 s/d 11 Maret 2020 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi penelitian .

Demikian surat pernyataan ini saya buat dan bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan hukum yang berlaku, bila dikemudian hari ternyata pernyataan saya ini tidak benar.

Makassar, 23 April 2020  
METERAI  
EMPEL  
6000  
RUPIAH  
Nur Milawati



## Lampiran 11. Hasil Olah Data dan Statistik

### 1. Deskripsi Variabel

		Statistics			
		Usia	Usia Menarche	Interpretasi Lama Menstruasi	Interpretasi Siklus Menstruasi
N	Valid	254	254	254	254
	Missing	0	0	0	0
Mean		16,51	12,88	2,58	2,15
Std. Error of Mean		,059	,063	,041	,041
Std. Deviation		,940	,999	,653	,660
Variance		,883	,998	,426	,436
Range		4	6	2	2
Minimum		14	10	1	1

		Lama Menstruasi			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Normal	231	90,9	90,9	90,9
	Tidak Normal	23	9,1	9,1	100,0
	Total	254	100,0	100,0	

		Siklus Menstruasi			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Normal	215	84,6	84,6	84,6
	Tidak Normal	39	15,4	15,4	100,0
	Total	254	100,0	100,0	
Maximum		18	16	3	3

**Status Gizi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gemuk	27	10,6	10,6	10,6
	Kurus	14	5,5	5,5	16,1
	Normal	191	75,2	75,2	91,3
	Obesitas	22	8,7	8,7	100,0
	Total	254	100,0	100,0	

**Sosioekonomi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	HIGH	83	32,7	32,7	32,7
	MEDIUM	171	67,3	67,3	100,0
	Total	254	100,0	100,0	

**2. Aktivitas Fisik****Aktivitas Fisik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktivitas Ringan	119	46,9	46,9	46,9
	Aktivitas Sedang	118	46,5	46,5	93,3
	Aktivitas Berat	17	6,7	6,7	100,0
	Total	254	100,0	100,0	

**3. Kualitas Tidur****Kualitas Tidur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	254	100,0	100,0	100,0

#### 4. Dismenorea

		<b>Dismenorea</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri Ringan	88	34,6	34,6	34,6
	Nyeri Sedang	125	49,2	49,2	83,9
	Nyeri Berat	41	16,1	16,1	100,0
	Total	254	100,0	100,0	

#### 5. Uji Normalitas

		<b>Tests of Normality</b>					
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
Interpretasi Dismenorea		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Aktivitas Fisik	Nyeri Ringan	,209	88	,000	,764	88	,000
	Nyeri Sedang	,254	125	,000	,559	125	,000
	Nyeri Berat	,177	41	,002	,835	41	,000
Kualitas Tidur	Nyeri Ringan	,145	88	,000	,959	88	,007
	Nyeri Sedang	,126	125	,000	,971	125	,008
	Nyeri Berat	,163	41	,008	,968	41	,291

a. Lilliefors Significance Correction

#### 6. Uji Korelasi Aktivitas Fisik dan Dismenorea

			Aktivitas Fisik	Dismenorea
Spearman's rho	Aktivitas Fisik	Correlation Coefficient	1,000	-,046
		Sig. (2-tailed)	.	,463
		N	254	254
	Dismenorea	Correlation Coefficient	-,046	1,000
		Sig. (2-tailed)	,463	.
		N	254	254

## 7. Uji Korelasi Kualitas Tidur dan Dismenorea

### Correlations

			Kualitas Tidur	Dismenorea
Spearman's rho	Kualitas Tidur	Correlation Coefficient	1,000	,280**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	254	254
	Dismenorea	Correlation Coefficient	,280**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	254	254

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

## 8. Uji Korelasi Berganda T Stimultan

### Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	,295 <sup>a</sup>	,087	,080	2,041	,087	11,997	2	251	,000

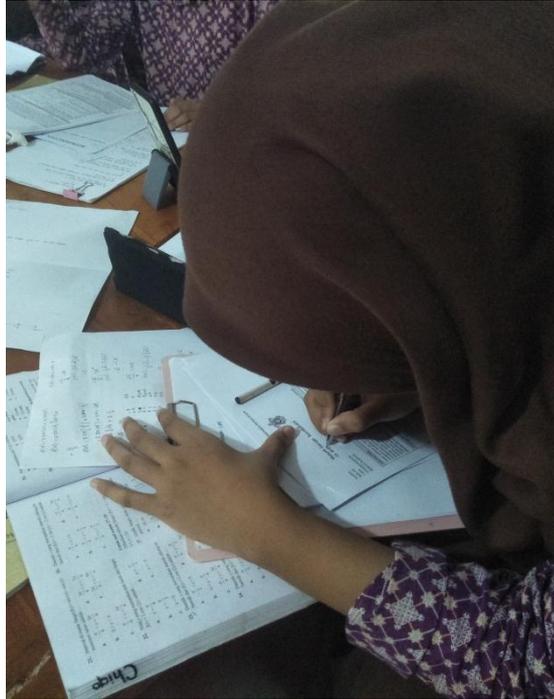
a. Predictors: (Constant), Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik

b. Dependent Variable: Dismenorea

### Lampiran 12. Dokumentasi







## Lampiran 13. Riwayat Hidup Peneliti

### RIWAYAT HIDUP PENELITI

Nama : Nur Milawati  
 Tempat/Tanggal Lahir : Pare-pare, 27 Mei 1998  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Agama : Islam  
 Email : nurmilawati275@gmail.com  
 Alamat Asal : Jl. Jend. Ahmad Yani, Kec. Maritengngae, Kab. Sidenreng Rappang  
 Nama Ayah : Jamaluddin  
 Nama Ibu : Rosmina  
 Riwayat Pendidikan :

1. (2004-2010) SDN 14 Pangsidi
2. (2010-2013) SMPN 1 Pangsidi
3. (2013-2016) SMAN 1 Pangsidi

#### Riwayat Organisasi

1. (2014-2015) Anggota II Seksi 8 OSIS SMAN 1 Pangsidi
2. (2015-2016) Sekretaris II OSIS SMAN 1 Pangsidi
3. (2015-2016) Bendahara PMR WIRA SMAN 1 Pangsidi
4. (2018-2019) Anggota Divisi Hubungan Luar Himpunan Mahasiswa Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin
5. (2018-2019) Koordinator Divisi Bantuan Fisioterapi Tim Bantuan Fisioterapi Himpunan Mahasiswa Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin
6. (2019-2020) Koordinator Departemen Komunikasi dan Informasi Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin
7. (2019-2020) Anggota Kementerian Kreatif *Indonesian Future Leader* Chapter Sulsel
8. (2019-2020) Menteri Komunikasi dan Informasi Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Hasanuddin

