

## Lampiran 1 : Kuesioner penelitian

### KUESIONER PENELITIAN HUBUNGAN KEBIASAAN BEROLAHRAGA DENGAN KEJADIAN *DYSMENORRHEA* PADA PEGAWAI BPJS KESEHATAN JAKARTA BARAT TAHUN 2017

---

Yth Ibu-Ibu Pegawai BPJS Kesehatan Jakarta Barat,

Berikut adalah daftar pertanyaan (kuesioner) penelitian hubungan antara olahraga jogging dengan kejadian *dysmenorrhea*. Penelitian ini untuk keperluan studi ilmiah dan tidak akan memengaruhi pekerjaan Ibu-Ibu. Pengisian ini bersifat sukarela dan tidak ada paksaan. Mohon dapat diisi dengan sebenarnya, identitas Ibu-Ibu akan kami rahasiakan.

Peneliti,

Siti Alkhoeriyah

#### A. Identitas Responden

1. No Responden : ..... (diisi oleh peneliti)

#### B. Kebiasaan Berolahraga

1. Apakah Anda rutin melakukan olahraga?
  - a. Ya
  - b. Tidak
2. Jika Ya, jenis olahraga apa yang Anda lakukan?
  - a. Jogging
  - b. Lari
  - c. Berenang
  - d. Bersepeda
  - e. Senam
  - f. Basket
  - g. Badminton
  - h. Tennis meja
  - i. Skipping
  - j. Sprint jarak dekat

3. Berapa lama dalam sehari Anda melakukan olahraga tersebut
  - a. < 30 menit
  - b.  $\geq$  30 menit
4. Berapa kali Anda melakukan olahraga tersebut dalam satu minggu
  - a. 1 kali
  - b. 2 kali
  - c. 3 kali
  - d. 4 kali
  - e. 5 kali

### C. Kejadian *Dysmenorrhea*

1. Apakah Anda masih mengalami haid (menstruasi)


Ya

Tidak

2. Jika ya, silahkan mengisi daftar pertanyaan di bawah ini :

No	Pernyataan	Ya	Tidak
<b>Sifat nyeri</b>			
1	Pada saat menstruasi/haid, saya mengalami keram perut bagian bawah		
2	Pada saat menstruasi/haid, saya mengalami sakit perut bagian bawah		
3	Pada saat menstruasi/haid, saya mengalami sakit atau keram perut yang menyebar ke belakang paha		
4	Pada saat menstruasi/haid, saya mengalami sakit atau keram perut yang menyebar ke punggung bagian bawah		
5	Pada saat menstruasi/ haid, saya mengalami nyeri terus menerus pada perut yang disertai darah haid yang banyak (menoragia)		
6	Pada saat menstruasi/ haid, saya mengalami rasa sakit terus-menerus atau sewaktu-waktu di daerah kemaluan (dispareunia)		
<b>Waktu nyeri</b>			
7	Pada saat menstruasi/haid (di hapus), saya mengalami nyeri perut selama 1 atau 2 hari sebelum menstruasi hingga 1 atau 2 hari sesudahnya		
<b>Gejala nyeri</b>			
8	Pada saat menstruasi/ haid, saya mengalami mual		
9	Pada saat menstruasi/ haid, saya mengalami susah buang air besar		

## Lampiran 2: Perhitungan total skor responden dan Uji Normalitas

Distribusi Kejadian *Dysmenorrhea* Pegawai BPJS Kesehatan Jakarta Barat 2017

Skor	Jumlah	%	% Kumulatif
13	4	7,3	7,3
15	11	20,2	27,3
17	22	40,0	67,3
19	12	20,8	89,1
21	3	5,5	94,5
23	1	1,8	96,4
25	2	3,6	100
Jumlah	55	100	

### Uji Normalitas Kejadian *Dysmenorrhea*

Pada Pegawai BPJS Kesehatan Jakarta Barat Tahun 2017

Variabel	N	P Value	Normalitas
Kejadian <i>Dysmenorrhea</i>	55	0,006	Tidak Normal

### Lampiran 3 Distribusi Data Olahraga

1. Distribusi Rutinitas Berolahraga Pegawai BPJS Kesehatan Jakarta Barat 2017

<b>Rutinitas Berolahraga</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
Ya	50	90,9
Tidak	5	9,1
Total	55	100

2. Distribusi data durasi berolahraga pada Pegawai BPJS Kesehatan Jakarta Barat 2017

<b>Durasi Berolahraga</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
< 30 menit	25	90,9
≥ 30 menit	25	9,1
Total	50	100

3. Distribusi data frekuensi berolahraga pada Pegawai BPJS Kesehatan Jakarta Barat 2017

<b>Frekuensi Berolahraga</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
< 3 kali seminggu	24	48,0
≥ 3 kali seminggu	26	52,0
Total	50	100