

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
Sifat nyeri			
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)		
Waktu nyeri			
7	Pada saat menstruasi/haid (di hapus), saya mengalami nyeri perut selama 1 atau 2 hari sebelum menstruasi hingga 1 atau 2 hari sesudahnya		
Gejala nyeri			
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

Rutinitas Berolahraga	Jumlah	%
Ya	50	90,9
Tidak	5	9,1
Total	55	100

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

Durasi Berolahraga	Jumlah	%
< 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

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