



LAMPIRAN

Lampiran 1
No Responden

--	--	--

INFORM CONSENT PENELITIAN

ANALISIS PERBEDAAN ASUPAN PROTEIN DAN ZAT BESI, KEBUGARAN BERDASARKAN KEJADIAN DISMENORE PADA SISWI DI SMPN 2 KADUHEJO PANDEGLANG BANTEN

Program Studi S1 Gizi

Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

Naskah Penjelasan

Bapak/Ibu Yth, saya Aninda adalah peneliti dari Universitas Esa Unggul akan melakukan penelitian tentang analisis perbedaan asupan protein dan zat besi, kebugaran berdasarkan kejadian dismenore pada siwi SMPN 2 Kaduhejo. Penelitian ini dilakukan pada 68 santri putri untuk pengambilan data sebagai data sampel.

Mengapa penelitian ini dilakukan, hal ini dilakukan karena permasalahan pada remaja terkait nyeri haid/dismenore. Di Indonesia masih banyak remaja yang mengalami nyeri haid/dismenore karena kurangnya kebugaran, konsumsi protein dan zat besi yang rendah, disertai riwayat keluarga.

Maka saya berharap setelah penelitian ini siswi SMPN 2 Kaduhejo dapat mencegah dan mengatasi masalah nyeri haid/dismenore.

Apabila adik-adik bersedia, maka adik-adik akan menjadi salah satu yang akan kami masukkan dalam penelitian ini. Ikut atau tidak dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa paksaan dan bila tidak berkenan dapat menolak, atau sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri tanpa sanksi apapun. Semua informasi data wawancara tentang adik-adik yang ikut akan dijaga keahasiaannya dan akan disimpan, dan hanya digunakan untuk pengembangan informasi penelitian ini.

Nama peneliti : Aninda Nadiatul H
No.Hp : 081288496980
Alamat : Jl. Raya serang, Komplek Cigadung Mandiri,
Pandeglang-Banten

Jakarta, Oktober 2019

Aninda

Lampiran 2

No.Responden

--	--	--

KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN KEBUGARAN, KONSUMSI PROTEIN DAN ZAT BESI, RIWAYAT KELUARGA DAN KEJADIAN DISMENORE PADA SISWI SMPN 2 KADUHEJO PANDEGLANG BANTEN

I. DISMENOREA

II. Petunjuk: Berilah tanda silang (X) dalam kotak pada setiap pertanyaan yang tersedia jika pilihan tersebut menjadi jawaban anda, bila ada yang kurang mengerti langsung tanyakan pada peneliti yang bersangkutan.

1. Apakah anda pernah mendengar kata nyeri haid (Disminore)?
 - a. Ya
 - b. Tidak

2. Apakah anda mengalami nyeri di bagian perut (dismenorea) pada saat datang bulan selama 3 bulan terakhir ini?
 - a. Ya
 - b. Tidak

3. Jika ya, berapa hari anda mengalami nyeri pada saat haid?.....

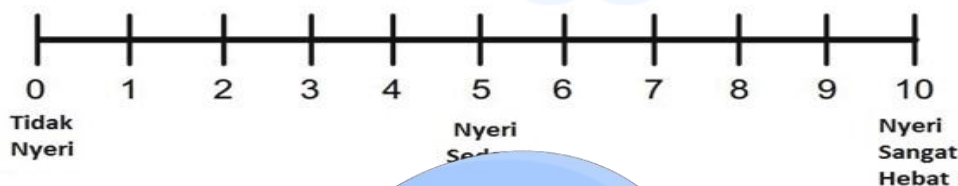
Lampiran 3

No.Responden

--	--	--

**KUESIONER INTENSITAS NYERI
Dengan Skala Numerik**

Petunjuk pengisian :Tandai salah satu titik pada grafik dibawah ini pada angka yang menggambarkan tingkat nyeri yang adik-adik rasakan saat ini.



Keterangan :

- 0 : Tidak ada keluhan nyeri haid atau kram pada perut bagian bawah.
- 1-3 : Terasa kram perut bagian bawah, masih dapat ditahan, masih dapat melakukan aktivitas, masih dapat berkonsentrasi belajar.
- 4-6 : Terasa kram pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kurang nafsu makan, sebagian aktivitas terganggu, sulit beraktivitas belajar.
- 7-9 : Terasa kram berat pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, paha, atau punggung, tidak ada nafsu makan, mual, badan lemas, tidak kuat beraktivitas, tidak dapat berkonsentrasi belajar.
- 10 : Terasa kram yang berat sekali pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kaki, dan punggung, tidak mau makan, mual, muntah, sakit kepala, badan tidak ada tenaga, tidak bisa berdiri atau bangun dari tempat tidur, tidak dapat beraktivitas, terkadang sampai pingsan.

(Potter & Perry, 2006)

Lampiran 4
No.Responden

--	--	--

FORM KEBUGARAN DENGAN BLEEP TEST

NOMOR TAHAPAN	NOMOR BALIKAN															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	1	2	3	4	5	6	7									
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Untuk mengetahui besar VO₂ Max, tentukan dahulu pada tingkatan dan balikan paling ahir yang dapat dilakukan subyek, lalu lihat besar VO₂ Max pada tabel.

KEMAMPUAN MAKSIMAL :

TINGKATAN :

BALIKAN :

BESAR VO₂ MAX :

Sumber : jurnal Lazoardy Zola Septian, 2018

Lampiran 6

HASIL ANALISA DATA

Uji Normalitas

a. Asupan Protein

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
asupan protein	.120	62	.027	.950	62	.013

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
asupan protein	Mean	63.218	.8690	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	61.480	
		Upper Bound	64.955	
	5% Trimmed Mean	63.525		
	Median	64.550		
	Variance	46.821		
	Std. Deviation	6.8426		
	Minimum	46.7		
	Maximum	73.7		
	Range	27.0		
	Interquartile Range	10.8		
	Skewness	-.627	.304	
	Kurtosis	-.371	.599	

b. Asupan Zat Besi

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
asupan zat besi	.105	62	.088	.959	62	.035

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptives

		Statistic	Std. Error
	Mean	8.302	.2168
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	7.868	
	Upper Bound	8.735	
	5% Trimmed Mean	8.344	
	Median	8.600	
	Variance	2.914	
asupan zat besi	Std. Deviation	1.7069	
	Minimum	4.2	
	Maximum	11.2	
	Range	7.0	
	Interquartile Range	2.7	
	Skewness	-.487	.304
	Kurtosis	-.609	.599

c. Kebugaran

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.

skor VO2MAX	.168	62	.000	.895	62	.000
-------------	------	----	------	------	----	------

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptives

		Statistic	Std. Error
	Mean	22.968	.3821
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	22.204	
	Upper Bound	23.732	
	5% Trimmed Mean	22.748	
	Median	22.400	
	Variance	9.051	
skor VO2MAX	Std. Deviation	3.0084	
	Minimum	19.6	
	Maximum	31.8	
	Range	12.2	
	Interquartile Range	4.1	
	Skewness	.955	.304
	Kurtosis	.561	.599

Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Statistics

umur responden

N	Valid	62
	Missing	0

Mean	13.65
Std. Error of Mean	.095
Median	13.00
Mode	13
Std. Deviation	.749
Variance	.561
Skewness	.693
Std. Error of Skewness	.304
Range	2
Minimum	13
Maximum	15
Sum	846

2. Status Disminore

Statistics

status disminore

N	Valid	62
	Missing	0
Mean		1.50
Std. Error of Mean		.064
Median		1.50
Mode		1 ^a
Std. Deviation		.504
Variance		.254
Skewness		.000
Std. Error of Skewness		.304
Range		1
Minimum		1
Maximum		2
Sum		93

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

3. Intensitas Nyeri

Statistics

intensitas nyeri haid pada responden

N	Valid	62
	Missing	0
Mean		3.21
Std. Error of Mean		.234
Median		3.50
Mode		5
Std. Deviation		1.839
Variance		3.382

Skewness	-1.07
Std. Error of Skewness	.304
Range	4
Minimum	1
Maximum	5
Sum	199

4. Asupan protein, asupan zat besi, kebugaran (skor VO2Max)

		Statistics		
		asupan protein	asupan zat besi	skor VO2MAX
N	Valid	62	62	62
	Missing	0	0	0
Mean		63.218	8.302	22.968
Std. Error of Mean		.8690	.2168	.3821
Median		64.550	8.600	22.400
Mode		67.8	7.7	20.8
Std. Deviation		6.8426	1.7069	3.0084
Variance		46.821	2.914	9.051
Skewness		-.627	-.487	.955
Std. Error of Skewness		.304	.304	.304
Range		27.0	7.0	12.2
Minimum		46.7	4.2	19.6
Maximum		73.7	11.2	31.8
Sum		3919.5	514.7	1424.0

Analisis Bivariat

1. Perbedaan asupan protein berdasarkan kejadian dismenore

	status disminore	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
asupan protein	YA	31	59.558	6.7249	1.2078
	TIDAK	31	66.877	4.7222	.8481

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
asupan protein	Equal variances assumed	5.062	.028	-4.959	60	.000	-7.3194	1.4759	-10.2715	-4.3672
	Equal variances not assumed			-4.959	53.799	.000	-7.3194	1.4759	-10.2785	-4.3602

2. Perbedaan asupan zat besi berdasarkan kejadian dismenore

Group Statistics

	status disminore	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
asupan zat besi	YA	31	7.823	1.8586	.3338
	TIDAK	31	8.781	1.4127	.2537

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
asupan zat besi	Equal variances assumed	2.838	.097	-2.285	60	.026	-.9581	.4193	-1.7968	-.1193
	Equal variances not assumed			-2.285	55.988	.026	-.9581	.4193	-1.7980	-.1181

3. Perbedaan asupan kebugaran berdasarkan kejadian dismenore

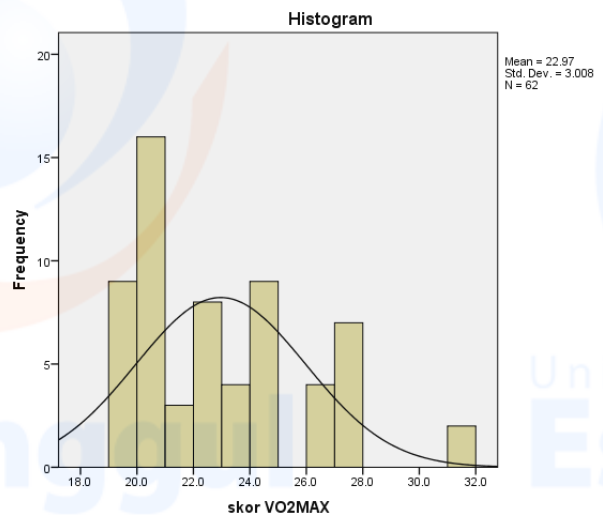
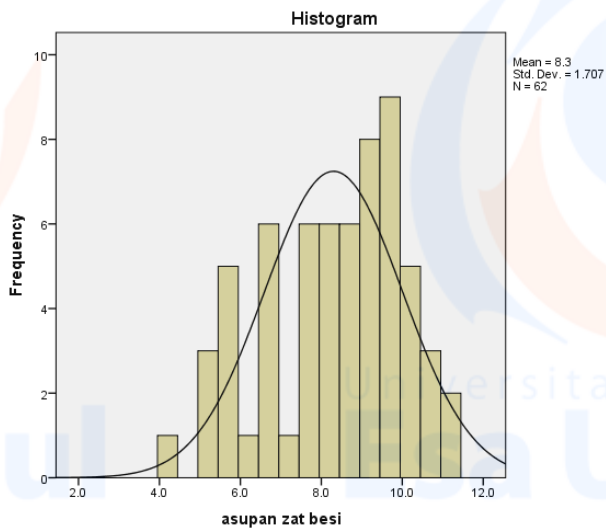
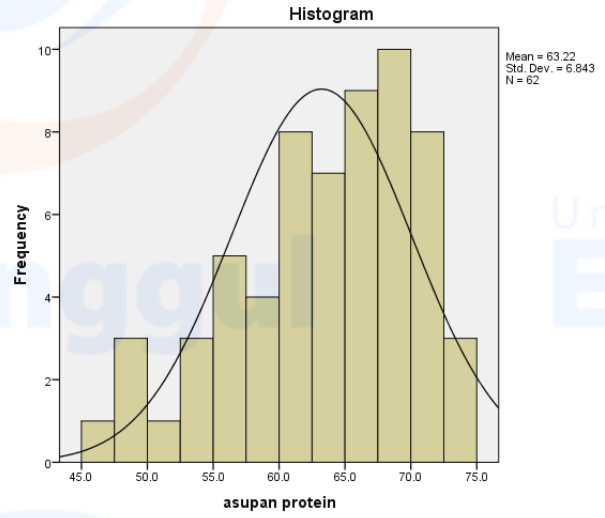
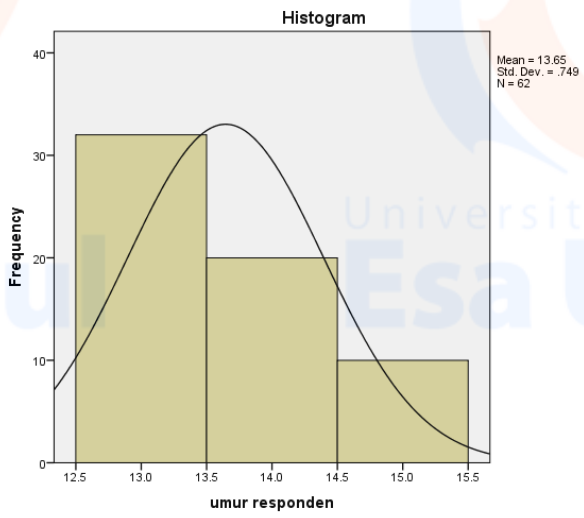
4. Group Statistics

	status disminore	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
skor VO2MAX	YA	31	21.148	1.4486	.2602
	TIDAK	31	24.787	3.0763	.5525

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
skor VO2MAX	10.291	.002	-5.958	60	.000	-3.6387	.6107	-4.8603	-2.4171
			-5.958	42.681	.000	-3.6387	.6107	-4.8706	-2.4068

Histogram



Lampiran 7

DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN



