

LAMPIRAN KUESIONER

PENELITIAN HUBUNGAN STATUS GIZI, USIA MENARCHE, AKTIVITAS FISIK DAN PREMENSTRUASI SINDROM REMAJA PUTRI DI SMPN 249 JAKARTA

PENJELASAN SEBALUM PERSETUJUAN

Adek-adek yang terhormat,

Saya Nurciptawati, mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul sedang melakukan penelitian mengenai “HUBUNGAN STATUS GIZI, USIA MENARCHE, AKTIVITAS FISIK DAN PREMENSTRUASI SINDROM REMAJA PUTRI DI SMPN 249 JAKARTA”. Penelitian ini dilaksanakan sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Gizi Universitas Esa Unggul.

Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi, usia menarche, aktivitas fisik dan premenstruasi sindrom remaja putri di SMPN 249 Jakarta.

Perlakuan yang diterapkan pada subjek

Remaja putri yang menjadi responden pada penelitian ini diminta untuk mengisi kuesioner perihal alamat, umur, berat badan, tinggi badan, usia menarche, gejala premenstruasi sindrom serta aktivitas fisik. Pengisian kuesioner membutuhkan waktu kurang lebih 10 menit.

Manfaat untuk subjek

Responden yang terlibat dalam penelitian ini akan memperoleh informasi mengenai premenstruasi sindrom

Kerahasiaan

Data yang diambil akan dipublikasikan secara terbatas tanpa menyebutkan nama, alamat, nomer telepon atau identitas penting lainnya yang dianggap rahasia. Oleh karena itu kerahasiaan responden akan sangat dijaga dalam penelitian ini.

Bahaya potensial

Tidak ada bahaya potensial yang diakibatkan oleh keterlibatan responden sebagai subjek dalam penelitian ini, oleh karena dalam penelitian ini tidak dilakukan intervensi apapun melainkan hanya mengisi kuesioner

Hak untuk undur diri

Keikutsertaan sebagai responden dalam penelitian ini bersifat sukarela dan berhak untuk mengundurkan diri kapanpun, tanpa menimbulkan konsekuensi yang merugikan.

*) Bila terdapat hal-hal yang membutuhkan penjelasan, anda dapat menghubungi peneliti : Nurciptawati (HP 089522032139)

INFORMED CONSENT
(PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN)

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama :

Alamat :

Nomer HP :

Telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul “HUBUNGAN STATUS GIZI, USIA MENARCHE, AKTIVITAS FISIK DAN PREMENSTRUASI SINDROM REMAJA PUTRI DI SMPN 249 JAKARTA”
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subjek
3. Menfaat ikut sebagai subjek penelitian
4. Kerahasiaan data
5. Bahaya potensial
6. Hak untuk undur diri
7. Insentif untuk subjek

Dan responden penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu saya (bersedia/tidak bersedia*) secara sukarela untuk menjadi subjek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

*) **Coret salah satu**

Jakarta ,.....2022

Enumerator

Responden,

Nurciptawati

**KUESIONER HUBUNGAN STATUS GIZI, USIA MENARCHE, AKTIVITAS FISIK
DAN PREMENSTRUASI SINDROM REMAJA PUTRI DI SMPN 249 JAKARTA**

A. Identitas responden

Nama lengkap :
Kelas :
Tanggal lahir :
Alamat :
No hp :

B. Pengukuran status gizi

Berat badan :
Tinggi badan :

C. Kuisisioner kejadian usia menarache dini

1. Apakah anda sudah mengalami menstruasi ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Usia saat mengalami menstruasi/ haid pertama kali ?
Jawaban :.....
3. Apakah siklus menstruasi kamu teratur?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Apakah anda memiliki masalah reproduksi ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Pada tanggal berapa hari pertama anda haid pada bulan ini ?
6. Pada tanggal berapa hari terakhir anda haid pada bulan ini ?

D. Kuesioner penelitian kejadian sindrom premenstruasi dengan SPAF (shortened premenstrual assessment form)

Gejala-gejala di bawah ini, merupakan gejala yang akan terjadi selama fase premenstruasi siklus menstruasi Anda. Fase ini dimulai sekitar 7-10 hari sebelum menstruasi dan akan berhenti saat dimulainya siklus menstruasi.

Petunjuk : Untuk setiap gejala di bawah ini, lingkari pada angka yang paling sesuai menggambarkan intensitas gejala premenstruasi yang Anda alami selama siklus terakhir menstruasi.

Bacalah sebelum mengisi table tersebut :

Skor menunjukkan tingkat keparahan yang dialami:

1=tidak ada keluhan

2=sangan ringan (gejala yang dialami hanya sedikit terasa)

3= ringan (gejala terasa, namun tidak mengganggu aktivitas sehari-hari)

4= sedang (gejala terasa dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari)

5= berat (gejala terasa sekali dan terjadi penurunan fungsi, beberapa aktivitas sehari-hari tidak bisa dilakukan)

5 = berat sekali (gejala sangat terasa sekali ,tetapi terjadi penurunan fungsi fisik dan psikis sehingga tidak mampu melakukan aktivitas seharihari).

Tabel 1
Kuesioner SPAF

| no | Gejala | jawaban | | | | | |
|----|---|---------|---|---|---|---|---|
| 1. | Payudara terasa nyeri, terjadi pembengkakan pada payudara | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. | Merasa tidak mampu atau tidak sanggup mengatasi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | masalah | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 3. | Merasa di bawah tekanan atau merasa tertekan (cemas/stress) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. | Mudah tersinggung, lekas marah yang meledak ledak atau berlebihan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. | Merasa sedih, galau, dan murung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. | Nyeri punggung, nyeri sendi dan otot, atau kaku sendi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. | Berat badan meningkat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. | Nyeri pada bagian perut | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. | Bengkak pada bagian kaki atau pergelangan kaki | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. | Perut terasa kembung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

E. Kuesioner penelitian aktivitas fisik menggunakan PAQ-A (The Physical Activity Questionnaire for Adolescents)

Peneliti ingin mengetahui tentang tingkat aktivitas fisik anda dalam 7 hari(seminggu) terakhir, termasuk olahraga atau latihan menari yang membuat anda berkeringat dan/atau membuat tungkai anda lelah, atau juga permainan yang membuat anda bernapas lebih berat, seperti lompat tali, berlari, olahraga memanjat, dan lainnya.

Perhatian!

- a. Kuisisioner ini tidak mengandung jawaban benar ataupun salah – bukan suatu bentuk ujian (tes)
- b. Poin penting dari kuisisioner ini adalah jawaban yang diisi sesuai keadaan anda yang sebenar-benarnya

1. Apakah anda ada melakukan aktivitas berikut saat waktu luang dalam 7 hari terakhir? Jika ada, berapa kali? (Beri tanda \surd pada salah satu kotak opsi jawaban per kegiatan)

Tabel 2
Kuisisioner PAQ-A

| Aktivitas | Tidak Pernah | Kadang-kadang (1-2 kali) | Cukup Sering (3-4 kali) | Sering (5-6 kali) | Sangat Sering (7 kali/lebih) |
|-------------------------|--------------|--------------------------|-------------------------|-------------------|------------------------------|
| Lompat tali | | | | | |
| Berdayung/bersampan | | | | | |
| Bermain sepatu roda | | | | | |
| Bermain kucing-kucingan | | | | | |
| Olahraga berjalan | | | | | |
| Bersepeda | | | | | |
| Berlari | | | | | |

| | | | | | |
|------------------------------|--|--|--|--|--|
| Senam | | | | | |
| Berenang | | | | | |
| Baseball, softball, kasti | | | | | |
| Menari | | | | | |
| Futsal | | | | | |
| Bermain skateboard | | | | | |
| Bermain hoki | | | | | |
| Sepakbola | | | | | |
| Badminton | | | | | |
| Tenis lapangan | | | | | |
| Tenis meja | | | | | |
| Bola voli | | | | | |
| Bola basket | | | | | |
| Silat/karate/taekwondo | | | | | |
| Lain-lain (sebutkan): | | | | | |

2. Dalam 7 hari terakhir, selama pelajaran olahraga, seberapa sering anda aktif dalam kegiatan seperti berlari, melompat, melempar? (beri tanda \surd hanya pada salah satu kotak opsi jawaban)
- B. Tidak pernah
 - C. Jarang
 - D. Kadang-kadang
 - E. Sering
 - F. Selalu

2. Dalam 7 hari terakhir, apa yang biasanya anda lakukan saat jam makan siang (selain makan)? (beri tanda \surd hanya pada salah satu kotak opsi jawaban)
 - A. Duduk (Mengobrol, Membaca, Mengerjakan tugas)
 - B. Jalan berkeliling
 - C. Sedikit berlari dan bermain
 - D. Sedikit berlari dan bermain berkeliling
 - E. Berlari dan bermain sepanjang waktu
3. Dalam 7 hari terakhir, setelah pulang sekolah, berapa kali anda melakukan kegiatan olahraga, menari, atau bermain secara aktif? (beri tanda \surd hanya pada salah satu kotak opsi jawaban)
 - A. Tidak pernah
 - B. 1 kali
 - C. 2-3 kali
 - D. 4 kali
 - E. 5 kali
4. Dalam 7 hari terakhir, pada malam hari, berapa kali anda melakukan kegiatan olahraga, menari, atau bermain secara aktif? (beri tanda \surd hanya pada salah satu kotak opsi jawaban)
 - A. Tidak pernah
 - B. 1 kali
 - C. 2-3 kali
 - D. 4-5 kali
 - E. 6-7 kali
5. Dalam seminggu kemarin, berapa kali anda berolahraga, menari dan bermain secara aktif? (beri tanda \surd hanya pada salah satu kotak opsi jawaban)
 - A. Tidak pernah
 - B. 1 kali
 - C. 2-3 kali
 - D. 4-5 kali
 - E. 6 kali atau lebih

6. Setelah membaca 5 pertanyaan berikut, pernyataan mana yang menggambarkan diri anda paling baik dalam 7 hari terakhir? (beri tanda X pada satu huruf/pernyataan yang sesuai)
- A. Hampir seluruh waktu luang yang saya miliki saya isi dengan aktivitas yang membutuhkan sedikit usaha
 - B. Terkadang (1-2 kali dalam seminggu kemarin) saya melakukan aktivitas fisik saat waktu luang (seperti olahraga, berlari, berenang, bersepedah, aerobic)
 - C. Saya sering (3-4 kali dalam seminggu kemarin) melakukan aktivitas fisik saat waktu luang
 - D. Saya sering (5-6 kali dalam seminggu kemarin) melakukan aktivitas fisik saat waktu luang
 - E. Saya sangat sering (7 kali atau lebih dalam seminggu kemarin melakukan aktivitas fisik saat waktu luang)
7. Tandai (√) seberapa sering anda melakukan aktivitas fisik (berolahraga menari, atau aktivitas latihan fisik lainnya) dalam 1 hari selama seminggu kemarin?

| Hari | Tidak pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Sangat sering |
|--------|--------------|--------|---------------|--------|---------------|
| Senin | | | | | |
| Selasa | | | | | |
| Rabu | | | | | |
| Kamis | | | | | |
| Jum'at | | | | | |
| Sabtu | | | | | |
| Minggu | | | | | |

8. Apakah anda pernah menderita sakit atau apakah ada yang menghaami anda untuk mealakukan aktivitas fisik secara normal selama seminggu kemarin? (tandai satu opsi saja)
- A. Tidak

B. Ya, yang menghalangi saya untuk beraktivitas/latihan fisik secara normal yaitu.....

Lampiran 2

Keterangan lolos kaji etik



**DEWAN PENEGAKAN KODE ETIK UNIVERSITAS ESA
UNGGUL KOMISI ETIK PENELITIAN**
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk Jakarta Barat 11510
Telp. 021-5674223 email: dpke@esaunggul.ac.id

Nomor : 0922-09.050 /DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/IX/2022

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK **ETHICAL APPROVAL**

Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

HUBUNGAN STATUS GIZI, USIA MENARCHE, AKTIVITAS FISIK DAN PREMENSTRUASI SINDROME REMAJA PUTRI DI SMPN 249 JAKARTA

Peneliti Utama : Nurciptawati
Pembimbing : Idrus Jus'at, M,Sc., Ph.D
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 22 September 2022

Pt. Ketua

Dr. CSP Wekadigunawan, DVM, MPH, PhD

- * *Ethical approval* berlaku satu tahun dari tanggal persetujuan.
- ** Peneliti berkewajiban
 1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
 2. Memberitahukan status penelitian apabila:
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical approval* harus diperpanjang
 - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
 3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
 4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subyek sebelum penelitian lolos kaji etik dan *informed consent*.

Lampiran 3

Perserujuan turun lapang

HALAMAN PERSETUJUAN TURUN LAPANG

Proposal skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Nurciptawati

NIM : 20180302063

Program Studi : Ilmu Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Status Gizi, Usia Menarche, Aktivitas Fisik dan Premenstruasi Sindrome Remaja Putri di SMPN 249 Jakarta

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk melakukan penelitian skripsi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

TIM PENGUJI

Pembimbing I : Idrus Jus'at, M.Sc., Ph.D ()

Pembimbing II : Dessy Aryanti Utami, S.Gz., M.Sc ()

Penguji I : Yulia Wahyuni, S.Kep, M.Gizi ()

Penguji II : Dudung Agkasa, S.Gz, M.Gizi, RD ()

Ditetapkan di : Universitas Esa Unggul

Tanggal : 8 Agustus 2022

Lampiran 4



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 249 JAKARTA
Jl. Jaya 25 No. 41 Cengkareng Barat, Jakarta Barat Telp. 021-5550245
Email : smpn249jakbar@gmail.com, Kode Pos 11730



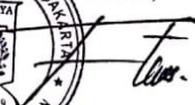
SURAT KETERANGAN Nomor : 179/185.155

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMP Negeri 249 Jakarta menerangkan bahwa :

Nama : **Nurciptawati**
NIM : 20180302063
Program Studi : Ilmu Gizi
Fakultas : Ilmu-Ilmu Kesehatan
No. Telp/HP : 089522032139

Telah melaksanakan penelitian untuk memperoleh data sebagai bahan dalam penyusunan Skripsi tentang “**Hubungan Status Gizi, Usia Menarche, Aktivitas Fisik dan Premenstruasi Sindrome Remaja Putri di SMPN 249 Jakarta**” yang dilaksanakan pada tanggal 18 Agustus 2022 di SMP Negeri 249 Jakarta.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 18 Agustus 2022
Kepala Sekolah,



Fatkhuri Makrus, M.Pd.
NIP. 196603251993031006

Lampiran 5

Output spss

Statistics

| | | premenstruasi sindrome | status gizi | usia menarche | aktivitas fisik |
|----------------|---------|---------------------------|-------------|---------------|-----------------|
| N | Valid | 147 | 147 | 147 | 147 |
| | Missing | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Mean | | 18.48 | .0120 | 11.64 | 2.0213 |
| Median | | 17.00 | -.1800 | 12.00 | 2.0000 |
| Std. Deviation | | 6.641 | 1.47436 | .899 | .44433 |
| Range | | 29 | 10.20 | 5 | 2.50 |
| Minimum | | 10 | -3.40 | 9 | 1.12 |
| Maximum | | 39 | 6.80 | 14 | 3.62 |

Analisis Bivariat

Correlations

| | | | premenstruasi sindrome | status gizi |
|----------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------|
| Spearman's rho | premenstruasi sindrome | Correlation Coefficient | 1.000 | .106 |
| | | Sig. (2-tailed) | . | .202 |
| | | N | 147 | 147 |
| | status gizi | Correlation Coefficient | .106 | 1.000 |
| | | Sig. (2-tailed) | .202 | . |
| | | N | 147 | 147 |

Correlations

| | | | premenstruasi sindrome | usia menarche |
|----------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------|
| Spearman's rho | premenstruasi sindrome | Correlation Coefficient | 1.000 | .009 |
| | | Sig. (2-tailed) | . | .918 |
| | | N | 147 | 147 |
| | usia menarche | Correlation Coefficient | .009 | 1.000 |
| | | Sig. (2-tailed) | .918 | . |
| | | N | 147 | 147 |

Correlations

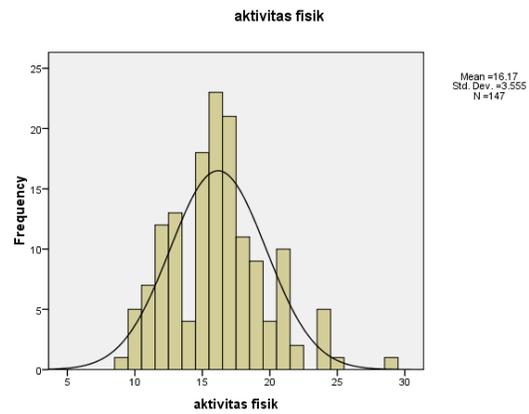
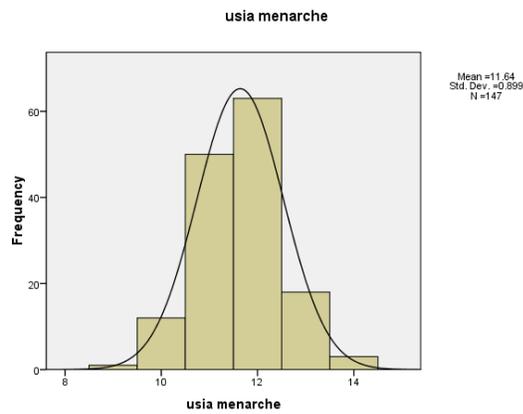
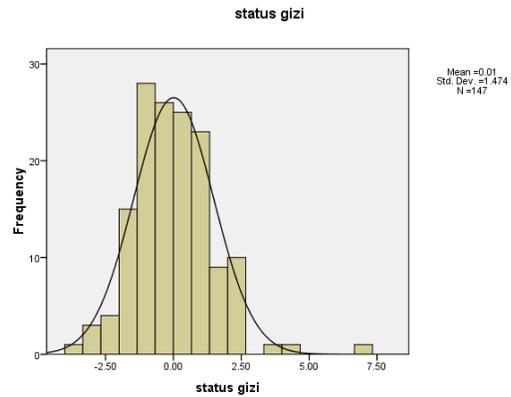
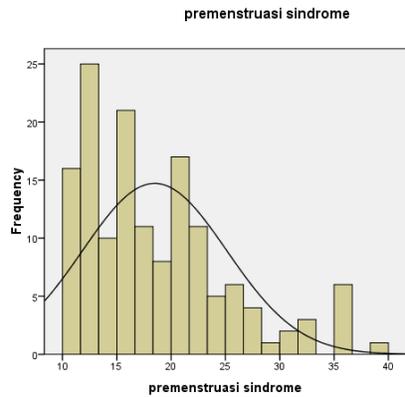
| | | | premenstruasi sindrome | aktivitas fisik |
|----------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------|
| Spearman's rho | premenstruasi sindrome | Correlation Coefficient | 1.000 | .175* |
| | | Sig. (2-tailed) | . | .034 |
| | | N | 147 | 147 |
| | aktivitas fisik | Correlation Coefficient | .175* | 1.000 |
| | | Sig. (2-tailed) | .034 | . |
| | | N | 147 | 147 |

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

Lampiran 6

Uji Normalitas

1. Histogram



2. Nilai Skewness

3. Tabel 4

Uji Normalitas Dengan Skewness

| No | Variabel | Skewness | Std.Error | Nilai Skewness | Keterangan |
|----|-------------|----------|-----------|----------------|------------|
| 1. | Status gizi | 0,784 | 0,200 | 0,004 | normal |
| 2. | Menarce | 0,033 | 0,200 | 0,165 | normal |

| | | | | | |
|----|-----------------|-------|-------|-------|--------------|
| 3. | Aktivitas fisik | 0,521 | 0,200 | 2,605 | tidak normal |
| 4. | PMS | 1,017 | 0,200 | 5,085 | tidak normal |

4. Nilai Kolmogorov-Smirnov

Tabel 4

Uji Normalitas Dengan Kolmogorov-Smirnov

| No | Variabel | p-value | Keterangan |
|----|---------------------------|---------|--------------|
| 1. | Status gizi | 0,094 | normal |
| 2. | Menarche | 0,000 | tidak normal |
| 3. | Aktivitas fisik | 0,000 | tidak normal |
| 4. | Premenstruasi sindrome | 0,000 | tidak normal |

5. Kesimpulan

Tabel 5

Kesimpulan Uji Normalitas

| No | Variabel | Histogram | Nilai Skewness | Nilai Kolmogorov- Smirnov | Keterangan |
|----|-----------------|-----------|-------------------|---------------------------------|--------------|
| 1. | Status gizi | normal | normal | normal | normal |
| 2. | Menarche | normal | normal | tidak normal | normal |
| 3. | Aktivitas fisik | normal | tidak | tidak normal | tidak normal |

| | | | | |
|----|---------------------------|--------|-----------------|------------------------------|
| | | normal | | |
| 4. | Premenstruasi sindrome | normal | tidak normal | tidak normal tidak normal |

Lampiran 7

Dokumentasi

