

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Surat Rekomendasi Penelitian



Nomor : 030/UEU/FISIOTERAPI/EKS//2023  
Perihal : Rekomendasi Penelitian Skripsi

Jakarta, 16 Maret 2023

Kepada Yth.,  
Bp. H. Hamzah  
Club Senam Jeruk  
di-  
Tempat

Dengan Hormat,

Dalam rangka penyusunan tugas akhir program studi fisioterapi, Fakultas Fisioterapi Esa Unggul, Maka Setiap mahasiswa diwajibkan melakukan Penelitian.

Untuk itu kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin bagi mahasiswa dibawah ini melakukan penelitian pada tempat yang Bapak/Ibu pimpin

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah :

No	Nim	Nama	Judul
1	2019-0606-028	Dias Nur Hidayah	Hubungan Gejala Premenopause Dengan Aktivitas Fisik Pada Wanita Usia 40-50 Tahun

FAKULTAS FISIOTERAPI  
Universitas Esa Unggul

Wahyuddin, Ftr., M.Sc., Ph.D.  
Dekan

Tembusan :

1. Instruktur Senam (Ibu Noor Hilmah)

Lampiran 2 Surat Kaji Etik Penelitian



**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 : 0923-07.048 /DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/VII/2023

**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:

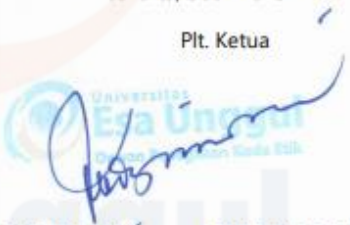
**HUBUNGAN GEJALA PREMENOPAUSE DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA  
WANITA USIA 40-50 TAHUN**

Peneliti Utama : Dias Nur Hidayah  
Pembimbing : Trisia Lusiana Amir, S.Pd,M.Biomed  
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 8 Juli 2023

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 Surat Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN  
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nura Hilma  
Usia : 50 thn  
Pendidikan : SMA  
Pekerjaan : Instruktur Senam / Ibu rumah tangga  
Alamat : Jl. Salman R. 02/03 No. 84 Keren-jawa

Dengan ini saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti setiap proses penelitian yang berjudul: "Hubungan Gejala Premenopause Dengan Aktivitas fisik Pada Wanita Usia 40-50 Tahun." Demikian pernyataan ini saya buat dan saya setuju dengan penuh kesadaran dan sukarela untuk dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Jakarta, 17 Mei 2023

Peneliti



Diaa Nu

Responden



#### Lampiran 4 Kuesioner penelitian

### LEMBAR KUESIONER PENELITIAN HUBUNGAN GEJALA PREMENOPAUSE DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA WANITA USIA 40-50 TAHUN

Petunjuk pengisian:

1. Semua pertanyaan harus dijawab.
2. Isilah pertanyaan yang telah disediakan.
3. Berilah tanda checklist (✓) pada tempat yang disediakan.
4. Setiap pertanyaan diisi sesuai dengan data diri anda.

No Responden:

Tanggal wawancara:

Inisial Nama: *KURHILMA*  
Usia: *50 thn*  
Pendidikan: *SMT*  
Jenis kelamin: *perempuan*  
Berat Badan: *80 kg*  
Tinggi Badan: *160*

Isilah pertanyaan berikut ini:

1. Usia pertama menstruasi?  
SD  SMP  SMA
2. Apakah ibu menggunakan alat kontrasepsi?  
Pil  Suntik  Spiral
3. Apakah mengalami ketidakteraturan menstruasi pada beberapa bulan terakhir?  
(contohnya: 1 bulan menstruasi 1 bulan tidak menstruasi)  
Ya  Tidak
4. Apakah ibu sudah tidak menstruasi selama 12 bulan terakhir?  
Ya  Tidak
5. Apa riwayat penyakit ibu pada saat ini? *-*
6. Apakah ada nyeri, kalau ada di area mana? *-*
7. Apakah ibu melakukan olahraga 1 minggu 2 kali? *YA*

Lampiran 5 Kuesioner *Menopause Rating Scale (MRS)*

**LEMBAR KUESIONER PEMERIKSAAN GEJALA PREMENOPAUSE MENOPAUSE RATING SCALE (MRS)**

Petunjuk: Beri tanda (√) pada kolom yang menurut anda paling sesuai dengan keadaan anda.

- Keterangan:
- 0 = Tidak Ada Keluhan
  - 1 = Ringan (gejala muncul kadang-kadang)
  - 2 = Menengah (sering mengalami tapi tidak mengganggu aktivitas)
  - 3 = Berat (sering mengalami dan mengganggu aktivitas)
  - 4 = Sangat Berat (sering serta sangat mengganggu aktivitas)

NO	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
1	Badan terasa sangat panas, berkeringat		✓			
2	Rasa tidak nyaman pada jantung (detak jantung yang tidak biasa, jantung berdebar)	✓				
3	Masalah tidur (susah tidur, susah untuk tidur nyenyak, bangun terlalu pagi)	✓				
4	Perasaan tertekan (merasa tertekan, sedih, mudah menangis, tidak bergairah/lesu, mood yang berubah-ubah)	✓				
5	Mudah marah (merasa gugup, rasa marah, agresif)	✓				
6	Rasa resah (rasa gelisah, rasa panik)	✓				
7	Kelelahan fisik dan mental (menurunnya kinerja secara umum, berkurangnya daya ingat, menurunnya konsentrasi, mudah lupa/pikun)	✓				
8	Masalah-masalah seksual (perubahan dalam gairah seksual, aktivitas seksual dan kepuasan seksual)	✓				
9	Masalah-masalah pada kandung dan saluran kemih (sulit buang air kecil, sering buang air kecil, buang air kecil tidak terkontrol)	✓				
10	Kekeringan pada vagina (rasa kering atau terbakar, pada vagina, kesulitan dalam berhubungan intim)	✓				
11	Rasa tidak nyaman pada persendian dan otot (sakit pada persendian, keluhan rematik)		✓			

= 2

Pengisi : Responden  
 Tanggal : 17 Mei 2023  
 Lengkap : Ya  Tidak

**Rumus:**

11 item X 4 skor: 44 item  
 Jumlah skor keseluruhan 44 item

**Penilaian MRS**

Tidak ada 0-10 item      Gejala ringan 11-20 item  
 Gejala sedang 21-30 item      Gejala Berat > 30 item

## Lampiran 6 Kuesioner *International Physical Activity Questionnaire Short-Form* (IPAQ-SF)

**LEMBAR KUESIONER PEMERIKSAAN AKTIVITAS FISIK**  
**INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE SHORT-FORM**  
**(IPAQ-SF)**

A. Petunjuk pengisian:

- Bacalah dan pahami setiap pertanyaan di bawah ini dengan teliti.
- Jawablah pertanyaan sesuai dengan keadaan anda secara objektif dan berikan tanda centang (✓) pada salah satu pertanyaan yang sesuai dengan keadaan anda dengan tepat.

B. Kuesioner Aktivitas Fisik

Petunjuk: Jawablah pertanyaan aktivitas fisik dihitung dari kegiatan 7 hari terakhir dihitung jumlah dalam menit atau jam.

Pikirkan tentang aktivitas berat yang anda lakukan dalam 7 hari terakhir. Aktivitas fisik yang berat mengacu pada aktivitas yang membutuhkan upaya fisik yang keras dan membuat anda bernapas dan berkeringat lebih dari biasanya. Aktivitas fisik yang anda lakukan setidaknya 10 menit setiap kalinya.

1. Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat barang berat, aerobik, atau bersepeda?  
 hari/minggu.  
 Jika tidak ada aktivitas fisik berat lanjut ke pertanyaan no 3.

2. Berapa banyak waktu yang anda bisa habiskan dalam melakukan aktivitas fisik berat dalam satu hari?  
 jam/hari  menit/hari  $8,0 \times 60 \times 1 = 480$   
 Tidak tahu / Tidak pasti  
 Pikirkan aktivitas fisik sedang yang anda lakukan dalam 7 hari terakhir. Aktivitas fisik sedang mengacu pada aktivitas yang membutuhkan upaya fisik sedang dan membantu anda bernapas dan berkeringat lebih dari biasanya. Aktivitas fisik yang anda lakukan setidaknya 10 menit setiap kalinya.

3. Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti membawa beban ringan, menyapu, bersepeda santai (Ini tidak termasuk jalan kaki)?  
 hari/minggu.  
 Jika tidak ada aktivitas fisik sedang lanjut ke pertanyaan no 5

4. Berapa banyak waktu yang biasanya anda habiskan melakukan aktivitas sedang pada satu hari?  
 jam/hari  menit/hari  $4,0 \times 20 \times 7 = 560$   
 Tidak tahu / Tidak pasti  
 Pikirkan waktu yang anda habiskan untuk berjalan dalam 7 hari terakhir. Termasuk aktivitas ditempat kerja dan dirumah seperti berjalan kaki untuk bepergian dari satu tempat ke tempat lain dan jalan kaki yang dilakukan sebagai rekreasi atau olahraga.

5. Selama 7 hari terakhir, berapa hari yang biasanya anda gunakan untuk berjalan?  
 hari/minggu.  $3,3 \times 10 \times 6 = 198$

$$480 + 560 + 198$$

$$: 12,38$$

Jika tidak berjalan lanjut ke pertanyaan no 7

6. Berapa banyak waktu yang biasanya anda habiskan berjalan dalam satu hari?  
 jam/hari  menit/hari  
 Tidak tahu / Tidak pasti

Pertanyaan terakhir adalah tentang waktu yang anda habiskan untuk duduk selama 7 hari terakhir. Termasuk waktu yang dihabiskan ditempat kerja maupun dirumah seperti duduk di meja, duduk saat makan, membaca, dan duduk saat menonton televisi.

7. Selama 7 hari terakhir, berapa banyak waktu yang anda habiskan untuk duduk di hari kerja?  
 jam per hari  menit per hari  
 Tidak tahu / Tidak pasti

<b>Rumus:</b>	
Total MET menit/minggu:	
1. pertanyaan no 1-2 (8,0 X menit X hari) aktivitas fisik berat	
2. pertanyaan no 3-4 (4,0 X menit X hari) aktivitas fisik sedang	
3. pertanyaan no 5-6 (3,3 X menit X hari) aktivitas fisik ringan	
<b>Penilaian IPAQ-SF</b>	
Aktivitas fisik ringan	< 600 METs menit/minggu
Aktivitas fisik sedang	> 600 METs menit/minggu
Aktivitas fisik berat	1500-3000 METs menit/minggu

$$480$$

$$560$$

$$198$$

$$+$$

$$1238$$

Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian



Lampiran 8 Tabel Hasil Data Penelitian

No	Nama	Usia	B (Kg)	B (CM)	IMT	Gejala Premenopause	ktivitas Fisik	Ketidakteraturan Siklus Menstruasi
1	NH	50 tahun	80	168	28,3	2	1879	Ya
2	D	40 tahun	70	160	27,3	3	1533	Ya
3	TH	40 tahun	65	169	22,8	2	1238	Ya
4	S	40 tahun	60	155	25	3	1315	Ya
5	S	40 tahun	70	160	26,5	2	1255	Ya
6	SR	42 tahun	82	155	34,1	2	1038	Ya
7	SM	42 tahun	77	156	31,6	3	1050	Ya
8	RU	43 tahun	67	150	29,8	5	986	Ya
9	SD	43 tahun	53	156	21,8	4	980	Ya
10	M	44 tahun	67	156	27,5	4	933	Ya
11	T	44 tahun	70	163	26,3	5	980	Ya
12	Y	45 tahun	62	152	26,8	4	850	Ya
13	A	45 tahun	67	160	26,2	4	877	Ya
14	UL	45 tahun	67	148	30,6	5	706	Ya
15	N	46 tahun	63	160	24,6	5	1126	Ya
16	U	45 tahun	66	156	27,1	5	1074	Ya
17	DS	45 tahun	52	158	20,8	3	706	Ya
18	SS	47 tahun	65	155	27,1	8	1038	Ya
19	TN	50 tahun	37	137	19,7	11	346	Ya
20	EP	50 tahun	58	152	25,1	11	420	Ya
21	N	50 tahun	52	152	22,5	11	420	Ya
22	A	50 tahun	78	153	33,3	21	346	Ya
23	H	49 tahun	60	155	25	8	706	Ya
24	M	50 tahun	74	157	30	11	933	Ya
25	H	49 tahun	55	160	21,5	3	986	Ya
26	H	48 tahun	67	150	29,8	8	1533	Ya
27	NN	49 tahun	43	151	18,9	21	560	Ya
28	F	50 tahun	57	155	23,7	11	986	Ya
29	IR	49 tahun	60	150	26,7	8	980	Ya
30	M	40 tahun	70	158	28	5	1230	Ya
31	RU	43 tahun	70	155	29,1	8	1038	Ya
32	R	50 tahun	62	160	24,2	12	877	Ya
33	Y	50 tahun	55	160	21,5	13	506	Ya
34	A	43 tahun	64	162	24,2	5	1038	Ya
35	R	48 tahun	62	170	21,5	21	586	Ya
36	E	49 tahun	40	155	16,6	31	346	Ya
37	K	49 tahun	65	158	26	4	506	Ya
38	M	47 tahun	69	150	30,7	5	893	Ya
39	M	45 tahun	45	160	17,6	12	1050	Ya
40	W	44 tahun	49	163	18,4	4	988	Ya
41	I	47 tahun	43	150	19,1	21	466	Ya
42	M	44 tahun	67	165	24,6	5	1175	Ya
43	T	48 tahun	55	156	22,6	8	495	Ya
44	U	48 tahun	40	150	17,8	8	706	Ya
45	S	49 tahun	68	175	22,2	21	420	Ya
46	U	46 tahun	68	160	26,6	3	1238	Ya
47	A	48 tahun	41	152	17,7	11	933	Ya
48	F	44 tahun	40	150	17,8	7	1238	Ya
49	S	45 tahun	67	158	26,8	4	1176	Ya
50	SA	47 tahun	58	165	21,3	31	426	Ya



Lampiran 9 Hasil Uji Statistik

		Statistics			
		Usia	BB	TB	IMT
N	Valid	50	50	50	50
	Missing	0	0	0	0
Mean		46.08	60.84	156.82	24.70
Median		46.50	63.50	156.00	25.00
Std. Deviation		3.212	11.195	6.508	4.364
Minimum		40	37	137	17
Maximum		50	82	175	34

		Statistics	
		Gejala	
		Premenopause	Aktivitas Fisik
N	Valid	50	50
	Missing	0	0
Mean		8.64	902.22
Median		5.00	980.00
Std. Deviation		7.116	343.571
Minimum		2	346
Maximum		31	1879

Case Processing Summary							
	N	Valid		Cases Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Gejala Premenopause *	50	50	100.0%	0	0.0%	50	100.0%
Aktivitas Fisik							

### GejalaPremenopause \* AktivitasFisik Crosstabulation

		AktivitasFisik		Total	
		Ringan_<600	Sedang-Tinggi_>600		
GejalaPremenopause	Tidak ada gejala	Count	2	11	13
		Expected Count	8.8	4.2	13.0
		% within GejalaPremenopause	15.4%	84.6%	100.0%
		% within AktivitasFisik	5.9%	68.8%	26.0%
		% of Total	4.0%	22.0%	26.0%
	Ada gejala	Count	32	5	37
		Expected Count	25.2	11.8	37.0
		% within GejalaPremenopause	86.5%	13.5%	100.0%
		% within AktivitasFisik	94.1%	31.3%	74.0%
		% of Total	64.0%	10.0%	74.0%
Total	Count	34	16	50	
	Expected Count	34.0	16.0	50.0	
	% within GejalaPremenopause	68.0%	32.0%	100.0%	
	% within AktivitasFisik	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	68.0%	32.0%	100.0%	

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	22.350 <sup>a</sup>	1	.000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	19.202	1	.000		
Likelihood Ratio	22.218	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	21.903	1	.000		
N of Valid Cases	50				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.16.

b. Computed only for a 2x2 table

### Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for GejalaPremenopause (Tidak ada gejala / Ada gejala)	.028	.005	.168
For cohort AktivitasFisik = Ringan_<600	.178	.049	.641
For cohort AktivitasFisik = Sedang-Tinggi_>600	6.262	2.683	14.613
N of Valid Cases	50		

Lampiran 10 Surat pernyataan bukan plagiat



## SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIAT

### SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIAT



### SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Dias Nur Hidayah

NIM : 2019-0606-028

Program Studi : S1 Fisioterapi

Fakultas : Fisioterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi berjudul:

#### HUBUNGAN GEJALA PREMENOPAUSE DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA WANITA USIA 40-50 TAHUN

Merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat skripsi orang lain. Bila dikemudian hari skripsi saya dengan judul di atas terbukti merupakan plagiat maka saya bersedia menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Jakarta, 18 Juli 2023

Saksi

Dekan Fakultas Fisioterapi  
(Wahyuddin, Ftr., M.Sc., PhD)

Atas nama,

Penulis  
(Dias Nur Hidayah)