

LAMPIRAN



Lampiran 01. Jadwal Kegiatan

Lampiran 02. Formulir Survei Awal (Skrining Responden)

LEMBAR SKRINING RESPONDEN PENELITIAN

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Usia :

Kelas :

Berat Badan : Kg

Tinggi Badan : Cm

PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah setiap pertanyaan dengan saksama, lalu lingkari salah satu huruf jawaban (a atau b) yang paling sesuai dengan kondisi Anda.

1. Apakah Anda merupakan siswi kelas XI atau XII di SMA Negeri 1 Sukasada?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Apakah usia menarche (haid pertama kali) Anda di bawah 12 tahun?
 - a. Ya
 - b. Tidak
3. Apakah Anda saat ini merokok atau pernah merokok secara aktif?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Apakah Anda pernah mengonsumsi alkohol?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Apakah Anda memiliki riwayat penyakit ginekologi (seperti endometriosis, PCOS, atau kista ovarium) yang pernah didiagnosis oleh dokter?
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Apakah Anda sedang mengalami stres berat atau pernah mendapatkan perawatan oleh psikiater atau konseling dengan psikolog?
 - a. Ya
 - b. Tidak

Lampiran 03. Formulir Persetujuan Responden Penelitian

**LEMBAR INFORMED CONSENT DAN PERSETUJUAN RESPONDEN
PENELITIAN**

Kepada

Yth. Siswi Kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada

Salam Hormat,

Saya, Desak Radha Nityanandeshwari, mahasiswi Prodi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha akan melakukan penelitian dalam memenuhi tugas akhir skripsi dengan judul "**Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi Kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada**". Pengisian kuesioner ini memerlukan waktu kurang lebih 5 menit dan mengisi terkait hal-hal yang berkaitan dengan nyeri haid yang dialami oleh responden selama menstruasi. Data yang diisi responden dalam penelitian ini hanya dipergunakan untuk keperluan penelitian saja dan terjamin kerahasiannya.

Setelah mendapatkan penjelasan dari penulis, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Usia :
Kelas :

Dengan ini saya menyatakan (**bersedia/ tidak bersedia**)* untuk menjadi responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh Desak Radha Nityanandeshwari dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi Kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada". Saya akan memberikan jawaban dengan sejujur- jujurnya demi kepentingan penelitian ini.

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Sukasada,.....

Peneliti,

Responden,

Desak Radha Nityanandeshwari
NIM. 2218011087

Lampiran 04. Kuesioner Aktivitas Fisik

KUESIONER HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA SISWI KELAS XI DAN XII SMA NEGERI 1 SUKASADA

IDENTITAS RESPONDEN

Nama : _____

Usia : _____

Kelas : _____

Kami ingin mengetahui tingkat aktivitas fisik Anda selama 7 hari terakhir (seminggu terakhir). Aktivitas fisik yang dimaksud mencakup olahraga atau kegiatan lain yang menyebabkan tubuh berkeringat, kaki terasa lelah, atau napas menjadi terengah-engah. Contohnya seperti bermain kejar-kejaran, lompat tali, berlari, memanjat, dan aktivitas sejenis lainnya.

Pilihlah salah satu jawaban dengan memberi tanda *checklist* (✓) pada kotak jawaban sesuai dengan yang Anda alami.

1. Aktivitas fisik saat kamu senggang: Apakah kamu melakukan kegiatan-kegiatan berikut selama 7 hari terakhir? Jika iya, berapa kali? (cukup centang kolom per-baris)

Aktivitas dalam PAQ-A	Tidak Pernah	1-2 kali/minggu	3-4 kali/minggu	5-6 kali/minggu	7 kali atau lebih
Lompat tali					
Mendayung/bersampan					
Bermain sepatu roda					
Bermain kucing-kucingan					
Jalan-jalan untuk berolahraga					
Bersepeda					
Joging atau lari					
Senam					
Berenang					
Kasti, baseball, softball					
Menari					
Futsal					
Badminton					
Sepak bola					
Bola voli					
Bermain hoki					
Tenis lapangan					
Tenis meja					
Bola basket					
Bela diri (karate, silat, taekwondo)					

Lainnya:					
----------	--	--	--	--	--

2. Dalam 7 hari terakhir, selama jam pelajaran pendidikan jasmani (Penjas), seberapa sering kamu bergerak dengan sangat aktif (banyak bermain, berlari, melompat, melempar)? (lingkari salah satu)
- Saya tidak ikut pelajaran penjas
 - Hampir tidak pernah
 - Kadang
 - Cukup sering
 - Selalu
3. Dalam 7 hari terakhir, apa yang biasanya kamu lakukan saat istirahat makan siang? (lingkari salah satu)
- Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - Berdiri atau jalan-jalan
 - Lari atau bermain sebentar
 - Lari atau bermain agak lama
 - Lari dan bermain selama jam istirahat
4. Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak waktu setelah pulang sekolah yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan kegiatan atau permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (lingkari salah satu)
- Tidak pernah
 - 1 kali selama seminggu terakhir
 - 2 atau 3 kali selama seminggu terakhir
 - 4 kali selama seminggu terakhir
 - 5 kali selama seminggu terakhir
5. Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak waktu di sore hari yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (lingkari salah satu)
- Tidak pernah
 - 1 kali selama seminggu terakhir
 - 2 atau 3 kali selama seminggu terakhir
 - 4 kali selama seminggu terakhir
 - 5 kali selama seminggu terakhir
6. Diakhir pekan selama seminggu terakhir, berapa sering kamu berolahraga dan melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (lingkari salah satu)
- Tidak pernah
 - 1 kali

- c. 2-3 kali
d. 4-5 kali
e. 6 kali atau lebih
7. Mana satu dari pernyataan berikut yang paling menggambarkan kamu selama 7 hari terakhir? Baca kelima pernyataan sebelum memilih satu jawaban yang menggambarkan kamu.
- Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya
 - Saya kadang-kadang (1-2 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang (misalnya berolahraga, lari, berenang, bersepeda, senam aerobik).
 - Saya sering (3-4 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
 - Saya sangat sering (5-6 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
 - Saya sangat sering sekali (7 kali atau lebih dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
8. Tandai seberapa sering kamu melakukan kegiatan fisik (seperti berolahraga, bermain, menari, atau kegiatan fisik lainnya) setiap harinya selama seminggu terakhir.

	Tidak Pernah	Sedikit	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

9. Apa kamu sakit minggu lalu, atau apakah ada yang menghalangi kamu sehingga kamu tidak melakukan aktivitas fisik seperti biasa? (lingkari salah satu)
- Ya
 - Tidak

Jika ya, apa yang menghalangi kamu?

Lampiran 05. Kuesioner Dismenore Primer

**KUESIONER HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
DISMENORE PRIMER PADA SISWI KELAS XI DAN XII
SMA NEGERI 1 SUKASADA**

KARAKTERISTIK RESPONDEN

<u>Usia Menarche</u>	<u>Durasi Menstruasi</u>	<u>Riwayat Dismenore Keluarga</u>
() <12 tahun	() < 4 hari	() Ada
() >12 tahun	() 4-8 hari	() Tidak ada
	() > 8 hari	

WaLIDD Score

Pilihlah salah satu jawaban dengan memberi tanda checklist (✓) pada kotak jawaban sesuai dengan yang Anda alami berdasarkan kriteria keterangan alternatif jawaban yang tersedia.

No	WaLIDD Score	Keterangan alternatif jawaban	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
				0	1	2	3
1	Kemampuan kerja	0 : Tidak ada 1: Hampir tidak ada 2: Hampir selalu 3: Selalu	Saya mengalami gangguan kemampuan aktivitas/ kerja akibat nyeri saat menstruasi				
2	Lokasi	0: Tidak ada 1: 1 tempat 2: 2-3 tempat 3: 4 tempat	Saya ketika menstruasi merasakan nyeri di : () perut bagian bawah () daerah pinggang () daerah paha () daerah lipatan paha				
3	Intensitas nyeri (<i>Wong Baker</i>)	0: Tidak ada 1: Sedikit sakit 2: Sedikit lebih sakit / lebih sakit 3: Sangat menyakitkan / paling menyakitkan	Tingkat rasa nyeri selama masa menstruasi				
4	Jumlah hari sakit	0: 0 1: 1-2 2: 3-4 3: ≥ 5 hari	Total hari saya merasakan nyeri selama masa menstruasi berlangsung				

Lampiran 06. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No.11, Singaraja, Bali, Kode Pos 81116
Email : fk@undiksha.ac.id

Nomor : 378/UN48.24/PP/2025
Lampiran : satu lembar
Hal : Studi Pendahuluan

Singaraja, 16 April 2025

Yth. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sukasada
di
Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha mahasiswa diwajibkan untuk menyusun tugas akhir, sehubungan dengan perihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk mengijinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan Studi Pendahuluan di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Desak Radha Nityanandeshwari
NIM : 2218011087
Prodi : S1 Kedokteran
Fakultas : Kedokteran
Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi Kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terimakasih.



Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr.Sp.OT(K), MHA,MBA.
NIR. 1942062720180501380

Tembusan:

Ketua Prodi Kedokteran FK Undiksha



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No.11, Singaraja, Bali, Kode Pos 81116
Email : fk@undiksha.ac.id

Lampiran 1. Data yang Dipermohonkan

Data studi pendahuluan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi Kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada”, antara lain:

No	Jenis Data	Perihal
1.	Daftar nama siswa	Jumlah siswi kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada

Dosen Pembimbing I,

Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked.,
M.Biomed.
NIP. 197502252005012001

Dosen Pembimbing II,

dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S.Ked.,
M.Kes
NIP. 197906212008122002

Koordinator Program Studi Kedokteran,

Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198202172008122001

Lampiran 07. Surat Keterangan Pembebasan Etik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
KOMISI ETIK PENELITIAN
Jalan Udayana Singaraja, Bali Kode Pos
81116 Tlp. (0362) 22570 Fax. (0362) 25735
Laman: www.undiksha.ac.id

Nomor : 067/UN.48.16.04/PT/2025

Lampiran : 1 gabung

Hal : Penyerahan *Ethical Exemption*

Yth.

Desak Radha Nityanandeshwari

di tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami menyerahkan ***Ethical Exemption/Keterangan Pembebasan Etik*** Nomor: 058/01/23/07/2025, tertanggal 07 Agustus 2025

Hal-hal yang perlu diperhatikan :

1. Surat kelaikan etik hanya berlaku satu tahun sejak tanggal dikeluarkan.
2. Setelah selesai melaksanakan penelitian, peneliti utama wajib menyerahkan 1 (satu) rangkap hasil penelitian.
3. Jika ada perubahan yang menyangkut dengan hal penelitian atau perpanjangan penelitian, mohon untuk melaporkan ke Komite Etik Penelitian (KEP) Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Jika ada kejadian serius yang tidak diinginkan (KTD) harus segera dilaporkan ke Komite Etik Penelitian (KEP) Universitas Pendidikan Ganesha.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapan terima kasih.

Ditetapkan di : Singaraja

Tanggal : 07 Agustus 2025

Mengetahui,
Plt. Kepala LPPM Undiksha,



I Gusti Lanang Agung Parwata
NIP 196906061994121001

Ketua

Komang Hendra Setiawan
NIP 198209302009121003



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
KOMISI ETIK PENELITIAN
Jalan Udayana Singaraja, Bali Kode Pos
81116 Tlp. (0362) 22570 Fax. (0362) 25735
Laman: www.undiksha.ac.id

**KETERANGAN PEMBEBAAN ETIK
(ETHICAL EXEMPTION)**
No: 068/UN.48.16.04/PT/2025

Komite Etik Penelitian Universitas Pendidikan Ganesha, dalam upaya melindungi hak asasi manusia dan kesejahteraan subjek penelitian dan menjamin bahwa penelitian yang menggunakan formulir survei/registrasi/surveilens/epidemiologi/humaniora/sosial budaya/bahan biologi tersimpan/sel punca dan non klinis lainnya berjalan dengan memperhatikan implikasi etik, hukum, sosial, non klinis lainnya yang berlaku, telah mengkaji teliti proposal penelitian berjudul :
The Research Ethics Committee Universitas Pendidikan Ganesha, in order to protect the right and welfare of the research subject, and to guaranty that the research using survey questionnaire registry/surveillance/epidemiology/humaniora/social-cultural/archived biological materials/stem cell/other non-clinical materials, will carried out according to ethical, legal, social implications and other applicable regulations, has been thoroughly reviewed the proposal entitled:

“Hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian dismenore primer pada siswi kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada”

Nomor Prokotol : 058/01/23/07/2025
Nama Penelitian Utama : Desak Radha Nityanandeshwari
Principal Researcher
Pembimbing/Peneliti Lain : 1. Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked., M.Biomed.
Supervisor/Other Researcher 2. dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S.Ked., M.Kes.

Nama Institusi : Fakultas Kedokteran, Undiksha
Institution
Tempat Penelitian : SMA Negeri 1 Sukasada
Research location

proposal tersebut dibebaskan pelaksanaannya.
hereby declare that the proposal is exempted.

Mengetahui,
Plt. Kepala LPPM Undiksha,

I Gusti Lanang Agung Parwata
NIP 196906061994121001

Ditetapkan di : Singaraja
Issued in
Tanggal : 07 Agustus 2025
Date
Ketua
Chairman,

Komang Hendra Setiawan
NIP. 198209302009121003

Lampiran 08. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa/NIM: Desak Radha Nityanandeshwari / 2218011087

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore

Primer pada Siswa Kelas X dan XI SMA Negeri 1 Sukasada

Pembimbing I : Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked., M.Biomed.

*Lembar Bimbingan Skripsi Dosem Pembimbing

Lampiran 09. Daftar Hadir Mahasiswa Bimbingan Dospem I



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUIndiksha@gmail.com
Laman : www.fku.indiksha.ac.id

DAFTAR HADIR
MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Desak Radha Nityanandeshwari
NIM : 2218011087
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore
Primer pada Siswi Kelas X dan XI SMA Negeri 1 Sukasada

*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 10. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa/NIM: Desak Radha Nityanandeshwari / 2218011087
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore
Primer pada Siswi Kelas X dan XI SMA Negeri 1 Sukasada
Pembimbing II : dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S.Ked., M.Kes.

*Lembar Bimbingan Skripsi Dosem Pembimbing

Lampiran 11. Daftar Hadir Mahasiswa Bimbingan Dospem II



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

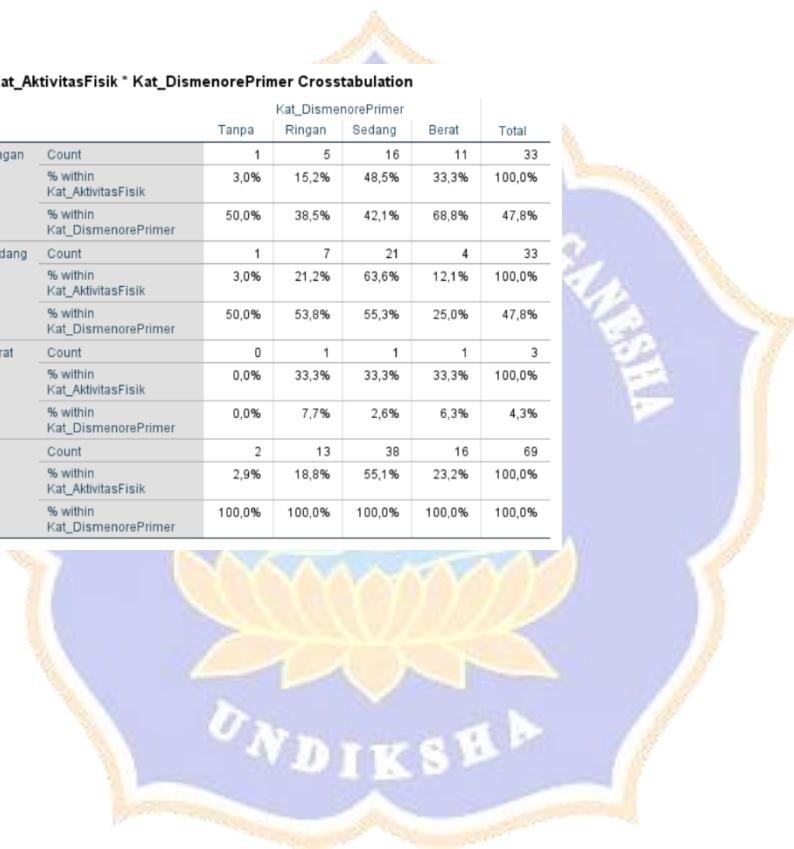
DAFTAR HADIR
MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Desak Radha Nityanandeshwari
NIM : 2218011087
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore
Primer pada Siswi Kelas X dan XI SMA Negeri 1 Sukasada

***Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing**

Lampiran 12. Hasil Pengolahan Data Menggunakan SPSS

		Correlations		
			Kat_AktivitasFisik	Kat_DismenorePrimer
Spearman's rho	Kat_AktivitasFisik	Correlation Coefficient	1,000	-,181
		Sig. (2-tailed)	,	,136
		N	69	69
	Kat_DismenorePrimer	Correlation Coefficient	-,181	1,000
		Sig. (2-tailed)	,136	,
		N	69	69



		Kat_DismenorePrimer Crosstabulation						
		Kat_DismenorePrimer			Total			
		Tanpa	Ringan	Sedang	Berat			
Kat_AktivitasFisik	Ringan	Count	1	5	16	11	33	
		% within Kat_AktivitasFisik	3,0%	15,2%	48,5%	33,3%	100,0%	
		% within Kat_DismenorePrimer	50,0%	38,5%	42,1%	68,8%	47,8%	
	Sedang	Count	1	7	21	4	33	
		% within Kat_AktivitasFisik	3,0%	21,2%	63,6%	12,1%	100,0%	
		% within Kat_DismenorePrimer	50,0%	53,8%	55,3%	25,0%	47,8%	
	Berat	Count	0	1	1	1	3	
		% within Kat_AktivitasFisik	0,0%	33,3%	33,3%	33,3%	100,0%	
		% within Kat_DismenorePrimer	0,0%	7,7%	2,6%	6,3%	4,3%	
Total		Count	2	13	38	16	69	
		% within Kat_AktivitasFisik	2,9%	18,8%	55,1%	23,2%	100,0%	
		% within Kat_DismenorePrimer	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan Pengambilan Data di SMA Negeri 1 Sukasada



Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis



Desak Radha Nityanandeshwari, yang lahir di Jakarta pada 22 September 2004, adalah anak kedua dari pasangan Dewa Kadek Ardika dan Ni Gusti Ayu Ratih Indra Dewi. Sebagai warga Negara Indonesia yang menganut Agama Hindu, penulis kini menetap di Desa Panji, Kecamatan Sukasada, Kabupaten Buleleng. Perjalanan pendidikannya dimulai di SD Negeri 1 Baktiseraga, dilanjutkan di SMP Negeri 1 Singaraja, dan kemudian menempuh pendidikan di SMA Negeri 4 Singaraja. Pada tahun 2022, penulis melanjutkan studi di Universitas Pendidikan Ganesha, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran. Di awal tahun 2026, penulis berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi Kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada”. Sejak 2022 hingga sekarang, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program S1 Kedokteran di universitas tersebut.