

Lampiran 1 jadwal kegiatan

**JADWAL PENYUSUNAN PROPOSAL SKRIPSI
PROGRAM SARJANA TERAPAN KEBIDANAN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2023/2024**

No	Kegiatan	Jul 2023	Agt 2023	Sep 2023	Okt 2023	Nov 2023	Des 2023	Jan 2024	Feb 2024	Mar 2024	April 2024	Mei 2024	Juni 2024	Juli 2024
1.	Informasi penyelenggaraan Skripsi													
2.	Informasi pembimbing													
3.	Proses bimbingan dan penyusunan proposal													
4.	Pengumpulan proposal ke panitia/ pendaftaran seminar proposal													
5.	Seminar Proposal													
6.	Revisi dan persetujuan proposal oleh penguji													
7.	Mengambil data/penelitian													

Lampiran 2 : Pernyataan Kesediaan Pembimbing 1

**PERNYATAAN
KESEDIAAN MEMBIMBING**

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama dan gelar : Jupriyono, S.Kp., M.Kes
2. NIP : 196404071988031004
3. Pangkat dan Golongan : Pembina/IVa
4. Jabatan :
5. Asal Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
6. Pendidikan Terakhir : S2
7. Alamat dan Nomor yang bisa dihubungi
 - a. Rumah :
 - b. Telepon/HP : 0812-3356-780
 - c. Alamat Kantor : Jl. Besar Ijen No. 77C Kota Malang, Jawa Timur
 - d. Telepon kantor : 0341-566075

Dengan ini menyatakan (bersedia/tidak bersedia) menjadi pembimbing
Utama Skripsi bagi Mahasiswa :

Nama : Sonia Merliana Fernanda

NIM : P17311203031

Judul Skripsi : "Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat
Stres dengan kejadian Premenstrual Syndrome pada siswi MA
Muhammadiyah 1 Malang".

Malang, Februari 2024



Jupriyono, S.Kp., M.Kes
NIP. 196404071988031004

*Lampiran 3 : Pernyataan Kesiadaan Pembimbing II***PERNYATAAN
KESEDIAAN MEMBIMBING**

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama dan gelar : Asworoningrum Yulindahwati, SST., M.Keb
2. NIP : 198207052008122003
3. Pangkat dan Golongan : Penata/III-c
4. Jabatan : Dosen
5. Asal Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
6. Pendidikan Terakhir : S2
7. Alamat dan Nomor yang bisa dihubungi
 - e. Rumah :
 - f. Telepon/HP : 0812-1743-859
 - g. Alamat Kantor : Jl.Besar Ijen No. 77C Kota Malang, Jawa Timur
 - h. Telepon kantor : 0341-566075

Dengan ini menyatakan (bersedia/tidak bersedia) menjadi pembimbing Pendamping Skripsi bagi Mahasiswa :

Nama : Sonia Merliana Fernanda

NIM : P17311203031

Judul Skripsi : "Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan kejadian Premenstrual Syndrome pada siswi MA Muhammadiyah 1 Malang".

Malang, Februari 2024



Asworoningrum Y.M.Keb
NIP. 198207052008122003

Lampiran 4 : Lembar Konsultasi

Nama Pembimbing (I) : Jupriyono, S.Kp.M.Kes
 Nama Pembimbing (II) : Aswawongrom, Y.M.Keb
 Judul Skripsi:
 HUBUNGAN ANTARA TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES DENGAN
 KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME PADA SISWI MA MUHAMMADIYAH
 1 MALANG

Pembimbing Utama				Pembimbing Pendamping			
Bimbing an Ke	Tgl	Saran	TT	Bimbin gan Ke	Tgl	Saran	TT
1.	29/23/8	Judul = Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan kejadian premenstrual Syndrome siswi MA Muhammadiyah 1 Malang → ACC		1.	29/23/8	Judul = Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan kejadian Premenstrual Syndrome Siswi MA Muhammadiyah 1 Malang → ACC	
2.	8/23/9	Perbaiki di BAB I - Mencantumkan Sumber - Kerangka konsep Penelitian - Hipotesis		2.	8/23/9	Perbaiki di BAB I (Area Etimologi) Tujuan & manfaat.	
3.	2/23/11	Perbaiki di BAB III - Skala Ukur - Mencantumkan sumber keahlihan Pada alat ukur Kerangka operasional - Teknik sampling - Etika Penelitian		3.	2/23/11	Perbaiki di BAB II - Hipotesis - Penulisan kata	
4.	28/23/11	Perbaiki pada BAB II - kerangka konsep Perbaiki pada BAB III - + teknik sampling - + scoring & coding - Menambahkan hipotesis		4.	28/23/11	Perbaiki pada BAB III - Pengurangan pada bagian Eriteria Intiuisi - Definisi Operasional - Instrumen penelitian	

Pembimbing Utama				Pembimbing Pendamping			
Bimbingan Ke	Tgl	Saran	TT	Bimbingan Ke	Tgl	Saran	TT
5	18/23 16	Acc ujian	A	5	18/2023 16	Acc maju sempro stripisi	YF
6	1/24 16	Revisi pada BAB IV Mengalutis data	A	6	30/24 15	BAB IV, Revisi u/ Analisa, pembahasan serta penutup.	YF
7	1/24 16	Revisi Bab IV & V Analisis data.	A	7.	10/24 16	Revisi BAB IV Analisis data	YF
8.	12/24 16	Revisi Bab IV Pembahasan	A	8	12/24 16	Revisi Bab IV Pembahasan	YF
9.	13/24 16	Revisi Bab V Kesimpulan & saran	A	9	13/24 16	Revisi Bab V Penutup dan Saran	YF
10.	20/24 16	Revisi Bab IV Keterbatasan Penelitian	A	10.	20/24 16	Revisi Bab IV Keterbatasan Penelitian	YF
11.	21/24 16	Revisi Bab V Kesimpulan dan Saran	A	11.	21/24 16	Revisi BAB V Kesimpulan dan Saran	YF
12.	24/24 16	Acc maju Semhas stripisi	A	12.	24/24 16	Acc maju Semhas stripisi	YF

Lampiran 5 : Informed Consent**INFORMED CONSENT**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Sonia Merliana Fernanda, Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Jurusan Sarjana Terapan Kebidanan, dengan judul penelitian yakni “ Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian premenstrual Syndrome pada siswi MA Muhammadiyah 1 Malang”.

Saya yakin bahwa penelitian ini tidak menimbulkan kerugian apapun pada saya dan keluarga. Dan saya telah mempertimbangkan serta memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Malang, Maret 2024

Saksi

Yang Memberikan persetujuan

(.....)

(.....)

Malang,.....2024

Mengetahui
Pelaksana Penelitian

(.....)

Lampiran 6 : Studi Pendahuluan



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
 POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341)556746
 Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail : direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : KH.04.01/F.XXI.16/ 2465 /2023
 Hal : Permohonan Ijin Pelaksanaan **Studi Pendahuluan** Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang

Kepada, Yth:

Kepala Sekolah MA Muhammadiyah 1 Kota Malang
 Di,-

Malang

Dengan ini kami sampaikan bahwa sebagai salah satu syarat penyelesaian Pendidikan di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang, setiap mahasiswa diwajibkan untuk menempuh mata kuliah Skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut, maka bersama ini kami mohon dengan hormat agar dapatnya diijinkan untuk melaksanakan kegiatan **Studi Pendahuluan** mahasiswa kami:

N a m a : Sonia Merliana Fernanda
 N I M : P17311203031
 Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan Malang
 Semester : VII (Tujuh) Kelas Reguler
 Periode : 01 September – 07 Oktober 2023
 Judul : **"Hubungan Tingkat Aktifitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Kejadian Premenstrual Syndrom"**

Demikian atas perhatian, bantuan serta kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 31 Agustus 2023
 Plh. Ketua Jurusan Kebidanan,
 Ketua Program Studi
 Pendidikan Profesi Bidan,



DIDIEN IKA SETYARINI, S.Si.T. M.Keb
 NIP. 197212102002122001

- Kampus Utama : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang Telp (0341) 566075,571388
 - KampusI : Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331)486613
 - KampusII : Jl. A. Yani Sumberporong Lawang Telp. (0341)427847
 - KampusIII : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar Telp. (0342)801043
 - KampusIV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64B Kediri Telp. (0354)773095
 - KampusV : Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp. (0355)791293
 - Kampus VI : Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo, Telp. (0352)461792



Lampiran 7 : Layak Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
Jalan Besar Ijen Nomor 77 C Malang
(0341) 566075
komisietik@poltekkes-malang.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XXI.31/0511/2024

Protokol penelitian versi 3 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Sonia Merliana Fernanda
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan kejadian Premenstrual Syndrome pada siswi MA Muhammadiyah 1 Malang"

"Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan kejadian Premenstrual Syndrome pada siswi MA Muhammadiyah 1 Malang"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang menunjuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 28 Mei 2024 sampai dengan tanggal 28 Mei 2025.

This declaration of ethics applies during the period May 28, 2024 until May 28, 2025.



May 28, 2024
Professor and Chairperson,



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

Lampiran 8 : PSP untuk Penelitian

1. Saya adalah Sonia Merliana Fernanda, mahasiswa Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dengan ini meminta anda berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitiann yang berjudul “Hubungan Tingkat Aktivitas fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada siswi MA Muhammadiyah 1 Malang.
2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menegtahui apada terdapat hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada siswi MA muhammadiyah 1 Malang, yang dapat membantu penyedia layanan kesehatan dalam memberikan informasi kepada perempuan tentang manfaat aktivitas fisik dalam mencegah *Premenstrual Syndrome* dan dapat memberikan konseling kepada perempuan mengenai manajemen stres yang dapat memberikan mafaat positif bagi perempuan.
3. Prosedur pengambilan sampel adalah meminta anda untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan peneliti, cara ini mungkin menyebabkan anda sedikit terganggu waktu dan privasinya tetapi anda tidak perlu khawatir karena peneliti akan menjamin dan menjaga kerahasiaan anda.
4. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan anda adalah anda akan memperoleh pemahaman dan pengetahuan tentang bagaimana cara mencegah atau menurunkan tingkat gejala *premenstrual syndrome*. Ketidaknyamanan atau resiko yang mungkin muncul yaitu anda akan merasa terganggu karena pengisian kuesioner.
5. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memiih cara lain atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini.
6. Nama dan jati diri anda akan tetap dirahasiakan
7. Dalam penelitian ini anda akan mendapatkan kompensasi berupa *pouch* (Dompet)

Peneliti

Lampiran 9 : Surat ijin Pelaksanaan Penelitian Mahasiswa



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang

Jalan Besar Ijen 77C
Malang, Jawa Timur 65112
(0341) 566075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : KH.03.01/F.XXI.16/383/2024 13 Maret 2024
Hal : Surat Ijin Pelaksanaan Penelitian Mahasiswa
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang

Kepada, Yth:
Kepala Sekolah MA Muhammadiyah 1 Malang
Di Malang

Dengan ini kami sampaikan bahwa sebagai salah satu syarat penyelesaian Pendidikan di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang, setiap mahasiswa diwajibkan untuk menempuh mata kuliah Skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut, maka bersama ini kami mohon dengan hormat untuk diterbitkan Surat Rekomendasi **Pelaksanaan Penelitian** mahasiswa kami atas nama:

Nama : Sonia Merliana Fernanda
NIM : P17311203031
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan Malang
Semester : VIII (Delapan) Kelas Reguler
Periode : 20 Maret s.d 20 Juni 2024
Judul : **"Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Siswi MA Muhammadiyah 1 Malang"**

Demikian atas perhatian, bantuan serta kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes
Malang,



RITA YULIFAH, S.Kp, M.Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 10 : Selesai Penelitian

MAJELIS PENDIDIKAN DAN MENENGAH KOTA MALANG
MA MUHAMMADIYAH 1 MALANG

"MAMUMTAZA"

(MA MUHAMMADIYAH 1 ZAIDA (PLUS))

STATUS : TERAKREDITASI "A" | NSM : 131235730010

Jl. Baiduri Sepah No. 27 (Simpang Tlogomas III) Telp. (0341) 571010 Malang

Email : mamuhammadiyah1mlg@yahoo.co.id | Website : http://www.mamuhammadiyah1.sch.id



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN

Nomor : III.A/4.a/ 243- KET/F/ V /2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Syaiful Arif, S.Ag
 NIP : -
 Jabatan : Kepala MA Muhammadiyah I Malang
 Alamat : Jalan Baiduri Sepah 27 Tlogomas Malang
 NPSN / NSM : 20580092 / 131235730010

Menerangkan bahwa :

Nama : Sonia Merliana Fernanda
 NIM : P17311203031

Tersebut adalah mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan Malang Jurusan Kebidanan Poltekes Kemenkes Malang yang telah melaksanakan penelitian di MA Muhammadiyah 1 Kota Malang untuk menyelesaikan Skripsi dengan judul " Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Kejadian Premenstrual Syndrome " .

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenar – benarnya.

Malang, 20 Mei 2024

Kepala MA Muhammadiyah I Kota Malang



Syaiful Arif, S.Ag

NBM : 879722

*Lampiran 11 : Kuesioner***LEMBAR KUESIONER PENELITIAN**

“Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* Pada Siswi MA Muhammadiyah 1 Malang”

A. Karakteristik Responden

Nama :
Umur :
No. HP :
Alamat :
Kelas :

B. Riwayat Menstruasi

1. Siklus menstruasi (Jarak antara menstruasi bulan sebelumnya dengan bulan setelahnya)

- a. < 28 Hari
- b. 28 – 35 Hari
- c. > 35 Hari

3. Lama Menstruasi

- a. < 3 hari
- b. 3-8 hari
- c. > 8 hari

Kuesioner Tingkat Stres

Petunjuk :

Kuesioner terdiri dari beberapa pertanyaan yang mungkin sesuai dengan pengalaman anda dalam menghadapi situasi kehidupan sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang tersedia disetiap pertanyaan untuk masing-masing gejala dibawah ini berikan *checklist* (\checkmark) yaitu :

0 = Tidak pernah mengalami atau tidak sesuai keadaan saya

1 = Kadang mengalami atau sesuai dengan keadaan saya

2 = Lumayan sering mengalami atau sesuai dengan keadaan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan.

3 = Sering sekali atau sangat sesuai dengan keadaan saya.

No	Pertanyaan	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi				
3	Saya merasa sulit untuk bersantai				
4	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal				
5	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas				
6	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya : kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu, dll)				
7	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
8	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
9	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
10	Saya sulit sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
11	Saya sedang merasa gelisah.				
12	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan				
13	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				
TOTAL (diisi oleh peneliti)					

Keterangan Total :

- a. Normal = 0-13
- b. Ringan = 14-17
- c. Sedang = 18-24
- d. Berat = 25-32
- e. Sangat Berat = ≥ 33

Lembar Kuesioner Premenstrual Syndrome

Petunjuk :

Untuk masing-masing gejala di bawah ini, checklist (√) nomor yang menggambarkan intensitas gejala premenstrual anda selama siklus terakhir anda. Ini adalah gejala yang akan terjadi selama fase premenstrual dari siklus anda. Fase ini dimulai sekitar tujuh hari sebelum menstruasi (haid) dan berakhir sekitar waktu perdarahan dimulai. Beri nilai disetiap item pada daftar ini dengan keterangan sebagai berikut :

1. Tida ada perubahan dari biasanya
2. Perubahan yang sangat ringan dan tidak mengganggu
3. Perubahan ringam atau hilang timbul
4. Perubahan sedang atau hilang timbul namun secara terus menerus
5. Perubahan yang berat atau gejala timbul secara terus menerus (Bisa timbul sepanjang hari)
6. Perubahan yang sangat berat atau ekstrim.

No	Gejala Premenstrual Syndrome	Skor					
		1	2	3	4	5	6
1	Nyeri Payudara						
2	Nyeri Punggung						
3	Nyeri Perut						
4	Merasa kembung						
5	Nafsu makan meningkat						
6	Berat badan bertambah						
7	Pembengkakan pada bagian tubuh tertentu						
8	Senditif tau mudah marah atau mudah tersinggung						
9	Stres atau merasa tertekan						
10	Merasa Cepat sedih						
11	Merasa mudah lelah						
12	Merasa ingin sendiri atau menghindari dari kehidupan sosial						
13	Mudah lupa						
14	Merasa bingung						
15	Sulit berkonsentrasi						
TOTAL (diisi oleh peneliti)							

Keterangan Total :

- a. Gejala sangat ringan = 0-14
- b. Gejala ringan = 15-30
- c. Gejala Sedang = 31-60
- d. Gejala Berat = 61-90

VAR00007	Pearson Correlation	,145	,173	,531**	,420*	-,200	,364	1	,145	,337	,382*	,533**	,438*	,922**
	Sig. (2-tailed)	,462	,379	,004	,026	,308	,057	28	,462	,079	,045	,003	,020	,000
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
VAR00008	Pearson Correlation	,462*	,403*	,077	,061	,403*	,145	,145	1	,207	,096	,113	,129	,444*
	Sig. (2-tailed)	,013	,033	,697	,758	,033	,462	,462	,462	,291	,627	,566	,512	,018
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
VAR00009	Pearson Correlation	,207	,194	,372	,294	,353	,519**	,337	,207	1	,224	,548**	,431*	,723**
	Sig. (2-tailed)	,291	,323	,051	,128	,065	,005	,079	,291	,252	,003	,022	,000	,000
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
VAR00010	Pearson Correlation	,096	,238	,352	,279	,238	,382*	,382*	,096	,224	1	,519**	,140	,570**
	Sig. (2-tailed)	,627	,222	,066	,151	,222	,045	,045	,627	,252	,005	,477	,002	,002
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
VAR00011	Pearson Correlation	,113	,281	,283	,119	,062	,284	,533**	,113	,548**	,519**	1	,343	,619**
	Sig. (2-tailed)	,566	,148	,144	,545	,752	,143	,003	,566	,003	,005	,074	,000	,000
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
VAR00012	Pearson Correlation	,129	,121	,595**	,184	,121	,211	,438*	,129	,431*	,140	,343	1	,562**
	Sig. (2-tailed)	,512	,539	,001	,348	,539	,281	,020	,512	,022	,477	,074	,002	,002
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
Aktivitas fisik	Pearson Correlation	,498**	,505**	,636**	,489**	,446*	,656**	,622**	,444*	,723**	,570**	,619**	,562**	1
	Sig. (2-tailed)	,007	,006	,000	,008	,017	,000	,000	,018	,000	,002	,000	,002	,002
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28

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

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Stress

		Correlations														Tingkat stress
		VARO 0001	VARO 0002	VARO 0003	VARO 0004	VARO 0005	VARO 0006	VARO 0007	VARO 0008	VARO 0009	VARO 0010	VARO 0011	VARO 0012	VARO 0013		
	Pearson Correlation	1	,595**	,661**	,646**	,438**	,248	,469**	,750**	,341	,249	,374	,309	,275	,770**	
VAR00001	Sig. (2-tailed)		,001	,000	,000	,020	,203	,012	,000	,076	,202	,050	,109	,157	,000	
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	
	Pearson Correlation	,586**	1	,478**	,641**	,295	,428**	,559**	,594**	,195	,391**	,205	,428**	,291	,728**	
VAR00002	Sig. (2-tailed)	,001		,010	,000	,128	,023	,002	,001	,320	,040	,295	,023	,134	,000	
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	
	Pearson Correlation	,661**	,478**	1	,449**	,257	,004	,268	,625**	,200	,030	,261	,223	,005	,539**	
VAR00003	Sig. (2-tailed)	,000	,010		,017	,188	,984	,137	,000	,308	,879	,179	,253	,980	,003	
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	
	Pearson Correlation	,646**	,641**	,449**	1	,351	,309	,588**	,695**	,246	,186	,208	,431**	,173	,710**	
VAR00004	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,017		,067	,109	,001	,000	,207	,343	,289	,022	,379	,000	
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	
	Pearson Correlation	,438**	,295	,257	,351	1	,403**	,577**	,619**	,592**	,513**	,092	,003	,476**	,707**	
VAR00005	Sig. (2-tailed)	,020	,128	,188	,067		,034	,001	,000	,001	,005	,641	,987	,011	,000	
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	
	Pearson Correlation	,248	,428**	,004	,309	,403**	1	,198	,259	,572**	,524**	,258	,054	,222	,482**	
VAR00006	Sig. (2-tailed)	,203	,023	,984	,109	,034		,313	,184	,001	,004	,186	,785	,256	,009	
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	
	Pearson Correlation	,469**	,559**	,286	,568**	,577**	,198	1	,615**	,409**	,436**	,126	,259	,523**	,739**	
VAR00007	Sig. (2-tailed)	,012	,002	,137	,001	,001	,313		,001	,031	,020	,524**	,183	,004	,000	

Premenstrual Syndrome

		Correlations														pm's	
		VAR0001	VAR0002	VAR0003	VAR0004	VAR0005	VAR0006	VAR0007	VAR0008	VAR0009	VAR0010	VAR0011	VAR0012	VAR0013	VAR0014	VAR0015	
	Pearson Correlation	1	,181	,024	,381*	,060	,321	,492**	,249	,175	,006	,228	,000	,218	,382*	,255	,410*
VAR00001	Sig. (2-tailed)		,356	,902	,046	,763	,096	,008	,202	,373	,974	,244	1,000	,264	,045	,191	,030
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
	Pearson Correlation	,181	1	,498**	-,097	,081	,105	-,053	,155	,450*	,406*	,339	,371	,034	,128	,065	,463*
VAR00002	Sig. (2-tailed)			,007	,623	,682	,596	,787	,430	,016	,032	,078	,052	,863	,515	,743	,013
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
	Pearson Correlation	,024	,498**	1	,165	,422*	,273	,268	,082	,255	,084	,042	,113	,222	,056	,019	,441*
VAR00003	Sig. (2-tailed)				,401	,025	,160	,168	,878	,190	,672	,833	,565	,257	,778	,922	,019
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
	Pearson Correlation	,381*	-,087	,165	1	,173	,534**	,456*	,461*	,274	,193	,326	,107	,527**	,667**	,859**	,617**
VAR00004	Sig. (2-tailed)			,401		,379	,003	,015	,014	,159	,324	,081	,588	,004	,000	,000	,000
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
	Pearson Correlation	,060	,081	,422*	,173	1	,630**	,376*	,226	,151	,028	,214	,322	,257	,104	,074	,502**
VAR00005	Sig. (2-tailed)				,379		,000	,047	,247	,442	,889	,273	,095	,187	,597	,709	,006
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
	Pearson Correlation	,321	,105	,273	,534**	,630**	1	,581**	,335	,265	-,024	,368	,227	,704**	,538**	,477**	,703**
VAR00006	Sig. (2-tailed)			,160	,003	,000		,001	,081	,173	,903	,054	,246	,000	,003	,010	,000
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
	Pearson Correlation	,492**	-,053	,268	,456*	,378*	,581**	1	,235	,092	-,174	,124	,062	,617**	,165	,191	,485*
VAR00007	Sig. (2-tailed)			,188	,015	,047	,001		,228	,643	,377	,531	,752	,000	,402	,330	,013

VAR00008	N	28	,249	,155	,082	,461	,226	,335	,235	1	,750	,652	,719	,505	,023	,386	,434	,729
	Pearson Correlation																	
	Sig. (2-tailed)	28	,202	,430	,679	,014	,247	,081	,228		,000	,000	,000	,006	,908	,043	,021	,000
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
	Pearson Correlation	28	,175	,450	,255	,274	,151	,265	,092	,750	1	,730	,583	,443	-,017	,340	,340	,708
VAR00009	Sig. (2-tailed)	28	,373	,016	,190	,159	,442	,173	,643	,000	,000	,000	,001	,018	,931	,077	,077	,000
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
	Pearson Correlation	28	,006	,406	,084	,193	,028	-,024	-,174	,652	1	,691	,591	-,172	,181	,364	,564	
VAR00010	Sig. (2-tailed)	28	,974	,032	,672	,324	,889	,903	,377	,000	,000	,000	,001	,001	,381	,357	,057	,002
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
	Pearson Correlation	28	,228	,339	,042	,326	,214	,368	,124	,719	,583	,691	1	,688	,187	,494	,462	,752
VAR00011	Sig. (2-tailed)	28	,244	,078	,833	,091	,273	,054	,531	,000	,001	,000	,000	,000	,341	,008	,013	,000
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
	Pearson Correlation	28	,000	,371	,113	,107	,322	,227	,062	,505	,443	,591	,688	1	-,035	,267	,264	,600
VAR00012	Sig. (2-tailed)	28	1,000	,062	,565	,588	,085	,248	,752	,008	,018	,001	,000	,000	,858	,170	,175	,001
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
	Pearson Correlation	28	,218	,034	,222	,527	,257	,704	,617	,023	-,017	-,172	,187	-,035	1	,511	,427	,460
VAR00013	Sig. (2-tailed)	28	,264	,863	,257	,004	,187	,000	,000	,908	,931	,381	,341	,858	,005	,023	,014	
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
	Pearson Correlation	28	,392	,128	,056	,667	,104	,538	,165	,386	,340	,191	,494	,267	,511	1	,796	,645
VAR00014	Sig. (2-tailed)	28	,045	,515	,778	,000	,597	,003	,402	,043	,077	,357	,008	,170	,005	,000	,000	
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
	Pearson Correlation	28	,255	,065	,019	,659	,074	,477	,191	,434	,340	,384	,462	,284	,427	,796	1	,623
VAR00015	Sig. (2-tailed)	28	,191	,743	,922	,000	,709	,010	,330	,021	,077	,057	,013	,175	,023	,000	,000	
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
	Pearson Correlation	28	,191	,743	,922	,000	,709	,010	,330	,021	,077	,057	,013	,175	,023	,000	,000	

	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
Pearson Correlation	,410*	,463*	,441*	,617**	,502**	,703**	,465*	,729**	,708**	,564**	,752**	,600**	,460*	,645**	,823**	1		
Sig. (2-tailed)	,030	,013	,019	,000	,006	,000	,013	,000	,000	,002	,000	,001	,014	,000	,000			
N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).
 **. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 13 : data hasil reabilitas penelitian terdahulu

Aktivitas Fisik

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	11,8571	27,757	,475	.	,722
VAR00003	12,0000	28,074	,201	.	,730
VAR00004	12,1071	26,840	,420	.	,716
VAR00005	12,7143	27,397	,609	.	,717
VAR00006	12,1786	26,745	,417	.	,715
VAR00007	12,1071	27,136	,358	.	,720
VAR00008	12,5714	26,254	,633	.	,706
VAR00009	12,5714	26,550	,560	.	,710
VAR00010	11,8571	28,053	,366	.	,726
VAR00011	12,4286	25,661	,655	.	,699
VAR00012	12,6786	27,411	,493	.	,718

Stress

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	34,8929	178,396	,730	.	,726
VAR00002	35,1429	178,275	,678	.	,726
VAR00003	35,3929	181,803	,501	.	,734
VAR00004	34,8929	180,173	,643	.	,730
VAR00005	34,9643	174,258	,675	.	,721
VAR00006	34,5000	185,222	,415	.	,739
VAR00007	34,8214	179,189	,697	.	,728
VAR00008	35,5357	194,258	-,018	.	,755
VAR00009	35,1429	174,868	,835	.	,720
VAR00010	35,1071	177,358	,617	.	,726
VAR00011	34,8929	181,877	,600	.	,732
VAR00012	35,6786	185,485	,360	.	,740
VAR00013	35,5000	186,407	,358	.	,741

Premenstrual Syndrome

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	82,1786	515,708	,286	.	,734
VAR00002	81,9643	508,036	,388	.	,730
VAR00003	81,7500	500,565	,393	.	,727
VAR00004	81,3571	496,683	,411	.	,725
VAR00005	82,4643	498,258	,587	.	,724
VAR00006	81,5714	490,328	,496	.	,721
VAR00007	82,4643	486,406	,644	.	,717
VAR00008	82,6071	508,396	,401	.	,730
VAR00009	80,8214	485,856	,644	.	,717
VAR00010	81,2500	482,417	,624	.	,715
VAR00011	81,2500	493,528	,490	.	,722
VAR00012	80,9643	488,999	,698	.	,718
VAR00013	81,9286	492,217	,553	.	,721
VAR00014	82,7143	517,989	,160	.	,736
VAR00015	81,6786	512,745	,215	.	,734

Lampiran 14 : Data Penelitian

No Kuesioner	Umur (Tahun)	Kelas	Tingkat Aktivitas Fisik	Tingkat Stres	Premenstrual Syndrome
R1	2	1	1	1	1
R2	2	1	2	3	2
R3	3	1	1	1	1
R4	2	1	1	1	1
R5	2	1	1	1	1
R6	2	1	2	3	2
R7	2	1	3	4	2
R8	2	1	3	4	2
R9	1	1	2	3	2
R10	2	1	1	1	1
R11	2	1	1	1	1
R12	2	1	2	3	2
R13	3	1	2	3	2
R14	2	1	1	1	1
R15	2	1	3	4	2
R16	2	1	1	1	2
R17	2	1	2	3	2
R18	2	1	3	4	2
R19	2	1	1	1	1
R20	2	1	2	3	2
R21	3	1	2	4	2
R22	2	1	1	1	1
R23	2	1	2	4	2
R24	2	1	1	1	1
R25	2	1	2	4	2
R26	2	1	1	3	2
R27	2	1	2	4	2
R28	1	1	2	4	2
R29	3	2	1	3	2
R30	2	2	2	4	2
R31	2	2	3	4	3
R32	3	2	1	3	2
R34	3	2	1	3	2
R35	3	2	1	3	2
R36	4	2	2	3	2
R37	3	2	1	4	2

R38	3	2	1	3	2
R39	3	2	1	3	2
R40	3	2	1	2	2
R41	3	2	1	2	2
R42	3	2	1	2	2
R43	2	2	1	3	2
R44	3	2	2	4	2
R45	3	2	1	2	2
R46	3	2	3	4	3
R47	3	2	1	2	2
R48	3	2	1	2	2

Keterangan :

Umur	Kelas	Tingkat Aktivitas Fisik	Tingkat Stres	Premenstrual Syndrome
16 th = 1	11 = 1	Ringan = 1	Normal = 1	Ringan = 1
17 th = 2	12 = 2	Sedang = 2	Ringan = 2	Sedang = 2
18 th = 3		Berat = 3	Sedang = 3	Berat = 3
19 th = 4			Berat = 4	
			Sangat Berat= 5	

Lampiran 15 : data hasil Correlations Uji Spearman Rank

USIA RESPONDEN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16 tahun	2	4,2	4,2	4,2
	17 tahun	28	58,3	58,3	62,5
	18 tahun	17	35,4	35,4	97,9
	19 tahun	1	2,1	2,1	100,0
	Total	48	100,0	100,0	

TINGKAT AKTIVITAS FISIK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktivitas Ringan	27	56,3	56,3	56,3
	Aktivitas Sedang	15	31,3	31,3	87,5
	Aktivitas Berat	6	12,5	12,5	100,0
	Total	48	100,0	100,0	

TINGKAT STRESS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	11	22,9	22,9	22,9
	Ringan	6	12,5	12,5	35,4
	Sedang	17	35,4	35,4	70,8
	Berat	14	29,2	29,2	100,0
	Total	48	100,0	100,0	

PREMENSTRUAL SYNDROME

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	10	20,8	20,8	20,8
	Sedang	36	75,0	75,0	95,8
	Berat	2	4,2	4,2	100,0
	Total	48	100,0	100,0	

Correlations

			TINGKAT AKTIVITAS FISIK	TINGKAT STRESS	PREMENSTRUAL SYNDROME
Spearman's rho	TINGKAT AKTIVITAS FISIK	Correlation Coefficient	1,000	,802**	,520**
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000
		N	48	48	48
	TINGKAT STRESS	Correlation Coefficient	,802**	1,000	,736**
		Sig. (2-tailed)	,000	.	,000
		N	48	48	48
	PREMENSTRUAL SYNDROME	Correlation Coefficient	,520**	,736**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	.
		N	48	48	48

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 16 : Dokumentasi Pengambilan Data

Pembagian Kuesioner :



Pembagian Hampers
untuk responden :



*Lampiran 17 : CV peneliti***CURRICULUM VITAE**

Nama : Sonia Merliana Fernanda
Tempat, tanggal lahir : Probolinggo, 29 Juni 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Dusun kanal, RT 009 RW 003 Kec.
Kotaanyar, Kabupaten Probolinggo
Kode Pos : 67293
No. Telepon : 082229334892
Email : Soniamerlianafernanda29@gmail.com
Pendidikan :

1. TK Kartini (2006-2008)
2. SDN Talkandang (2008-2014)
3. SMP Islam paiton (2014-2017)
4. SMA Tunas Luhur (2017-2020)
5. Sarjana Terapan Kebidanan Malang (2020-2024)

