

Lampiran 1. Studi Pendahuluan Penelitian



FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Solo 57144
Tel. (0271) 743493, 743494, Fax. (0271) 742047
email: Fstk@usahidsolo.ac.id , website: www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 370/FSTK/D/Usahid-Ska/X/2023
Lampiran :
Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Kepada Yth.

**Bapak/Ibu Pimpinan PT.Donggi senoro LNG Kilang Gas Sulawesi Tengah
Desa Uso, Kecamatan Batui Kabupaten Banggai**

Dengan hormat,

Bersama surat ini kami ingin menyampaikan bahwa dalam rangka memenuhi persyaratan perkuliahan Program S1 di Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk menempuh skripsi / tugas akhir.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mengajukan permohonan izin bagi mahasiswa kami untuk dapat melaksanakan studi pendahuluan di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama	: Delvitasari S Dola
Nomor Induk Mahasiswa	: 2022122006
Program Studi	: Keperawatan
Waktu Penelitian	: 01 November 2023 s/d 31 Desember 2023
Judul Skripsi	: Hubungan Premenstrual Syndrom dengan Tingkat kecemasan pada Wanita Pada pekerja Di PT.Donggi Senoro LNG Kilang Gas Sulawesi Tengah

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 23 Oktober 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan



Firdaus Hari Saputro



**Firdaus Hari Saputro Al Haris, S.T., M.Eng.
NIDN. 0614068201**

Tembusan :

- Arsip Fakultas.

Lampiran 2. Balasan Surat Penelitian



PT. Donggi Senoro LNG

Sentral Senayan II, 13th Floor
Jl. Asia Afrika No. 8, Senayan
Jakarta 10270 - Indonesia
www.donggisenorolng.co.id

P: +6221 5795 4140
F: +6221 5795 4141
E: inq@donggi-senoro.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 029/SK/HEALTH/1/2024

Dengan Hormat,

Kami yang bertanda tangan dibawah ini, pada hari ini :

Nama : dr. Boy Hidayat, MKK, Sp.Ok

Jabatan : Chief Medical Officer DSLNG

Menyatakan bahwa :

Nama : Delvitasari S Dola

NIM : 2022122006

Status : Mahasiswa Program S-1 Keperawatan

Universitas : Universitas Sahid Surakarta

Benar-benar telah melakukan penelitian dalam rangka pembuatan skripsi/tugas akhir di PT. Donggi Senoro LNG pada tanggal 26 – 31 Januari 2024 dengan judul **"Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Pre Menstrual Sindrom Pada Wanita Yang Bekerj di PT. Donggi Senoro Kilang Gas Sulawesi Tengah"**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Uso, 31 Januari 2024

Mengetahui

dr. Boy Hidayat, MKK, Sp.Ok
Chief Medical Officer

Lampiran 3. Jadwal Penelitian

KEGIATAN	2023				2024	
	Sept	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb
Pengajuan Judul						
Penyusunan Proposal						
Ujian Proposal						
Ijin Penelitian						
Pelaksanaan Penelitian						
Pengolahan Data						
Analisa Data						
Penyusunan Bab IV - VI						
Ujian Skripsi						
Revisi dan Pengumpulan						

Lampiran 4. Informed Consent

A. Lembar Informed Conccent

PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Bismillahirrahmannirrahim,

Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa keperawatan Program studi keperawatan Universitas Sahid Surakarta dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Pre Menstrual Sindrom Pada Wanita Yang Berkerja Di Pt.Donggi Senoro Kilang Gas Sulawesi Tengah “

Berilah jawaban pada kolom yang telah tersedia dibawah dengan melingkari atau tanda ✓

Bersedia menjadi responden dalam penelitian:

- Ya
- Tidak

Peneliti memahami bahwa data ini bersifat rahasia. Demikian pernyataan ini, secara sadar dan suka rela serta tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Uso, January 2024

Responden

Lampiran 5. Kuesioner Penelitian

B. Lembar Data Demografi

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Dalam rangka akan diaksanakannya penelitian, maka peneliti mohon kesediaan untuk mengisi data ini dengan sebenar-benarnya dan seobyektif mungkin. Atas bantuan dan kesediaannya peneliti mengucapkan terima kasih.

Petunjuk Pengisian

Mohon dengan hormat untuk menjawab semua pertanyaan dibawah ini yang sudah disediakan dengan mengisi, melingkari atau tanda \surd

Data Demografi

1. Inisial Nama :
2. Usia :
3. IMT :
 - Berat badan =
 - Tinggi Badan =
4. Masa bekerja :
5. Pola Makan
 - Jenis Makanan
 - Frekuensi Makanan
 - Jumlah Makanan
6. Menjelang Menstruasi apakah pernah mengalami PMS 7-10 hari
 - Ya, Mengalami
 - Tidak mengalami
7. Olahraga aerobik/anaerobik seperti (Joging, berenang, zumba, panjat tebing, bersepeda, yoga, senam atau angkat beban, lompat squat, push up, sit up) selama 30-60 menit per latihan dengan intensitas 3-5 kali per minggu.
 - Tidak sama sekali
 - 1-2 kali per minggu
 - 3-5 kali per minggu
 - Rutin setiap hari
8. Sedang dalam terapi obat-obatan khusus (Penghilang nyeri atau anti depresan)
 - Ya
 - Tidak
9. Apakah anda merokok
 - Ya
 - Tidak
10. Mengonsumsi minuman beralkohol
 - Ya
 - Tidak

C. Lembar kuesioner

KUESIONER PREMENSTRUAL SYNDROME

Keterangan : kuesioner tentang sekumpulan tanda atau gejala (perubahan emosi, perilaku dan fisik) yang dialami wanita 7-10 hari sebelum menstruasi.

Petunjuk : Jawablah pertanyaan yang ada pada kolom skor yang tersedia dengan mengisi, melingkari atau tanda √

Tanda dan Gejala

1. Payudara terasa tegang/nyeri, membesar atau bengkak o tidak mengalami
 - ringan
 - sedang
 - berat
 - ekstrim
2. Merasa tidak berdaya untuk mengatasi masalah yang ringan/biasa
 - tidak mengalami
 - ringan
 - sedang
 - berat
 - ekstrim
3. Merasa dibawa tekanan/stres
 - tidak mengalami
 - ringan
 - sedang
 - berat
 - ekstrim
4. Mudah tersinggung/marah dan Tempramental
 - tidak mengalami
 - ringan
 - sedang
 - berat
 - ekstrim
5. Merasa sedih/depresi
 - tidak mengalami
 - ringan

- sedang
 - berat
 - ekstrim
6. Nyeri punggung/ nyeri sendi otot /kaku sendi
- tidak mengalami
 - ringan
 - sedang
 - berat
 - ekstrim
7. Berat badan meningkat
- tidak mengalami
 - ringan
 - sedang
 - berat
 - ekstrim
8. Rasa sesak, tidak nyaman atau nyeri perut o tidak mengalami
- Ringan
 - sedang
 - berat
 - ekstrim
9. Mengalami bengkak pada tangan atau kaki atau pergelangan tangan atau kaki
- tidak mengalami
 - ringan
 - sedang
 - berat
 - ekstrim
10. Perut kembung
- tidak mengalami
 - ringan
 - sedang
 - berat
 - ekstrim

Sumber : (Allen at al, 2016)

KUESIONER ZUNG SELF RATING ANXIETY SCALE

Petunjuk : Berilah nilai pada jawaban yang paling tepat sesuai dengan keadaan anda atau apa yang dirasakan saat 7-10 hari sebelum menstruasi. dengan mengisi, melingkari atau tanda √

Pertanyaan

- 1. Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya**
 - Tidak pernah sama sekali
 - Kadang-kadang
 - Sering
 - Selalu mengalami setiap hari
- 2. Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas**
 - Tidak pernah sama sekali
 - Kadang-kadang
 - Sering
 - Selalu mengalami setiap hari
- 3. Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau hancur**
 - Tidak pernah sama sekali
 - Kadang-kadang
 - Sering
 - Selalu mengalami setiap hari
- 4. Saya mudah marah, tersinggung atau panic**
 - Tidak pernah sama sekali
 - Kadang-kadang
 - Sering
 - Selalu mengalami setiap hari
- 5. Saya selalu merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek akan terjadi**
 - Tidak pernah sama sekali
 - Kadang-kadang
 - Sering
 - Selalu mengalami setiap hari
- 6. Kedua tangan dan kaki saya sering gemetar**
 - Tidak pernah sama sekali

- Kadang-kadang
 - Sering
 - Selalu mengalami setiap hari
- 7. Saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri otot**
- Tidak pernah sama sekali
 - Kadang-kadang
 - Sering
 - Selalu mengalami setiap hari
- 8. Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah**
- Tidak pernah sama sekali
 - Kadang-kadang
 - Sering
 - Selalu mengalami setiap hari
- 9. Saya tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang**
- Tidak pernah sama sekali
 - Kadang-kadang
 - Sering
 - Selalu mengalami setiap hari
- 10. Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat**
- Tidak pernah sama sekali
 - Kadang-kadang
 - Sering
 - Selalu mengalami setiap hari
- 11. Saya sering mengalami pusing**
- Tidak pernah sama sekali
 - Kadang-kadang
 - Sering
 - Selalu mengalami setiap hari
- 12. Saya sering pingsan atau merasa seperti pingsan**
- Tidak pernah sama sekali
 - Kadang-kadang
 - Sering
 - Selalu mengalami setiap hari
- 13. Saya mudah sesak napas tersengal-sengal**

- Tidak pernah sama sekali
- Kadang-kadang
- Sering
- Selalu mengalami setiap hari

14. Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari-jari saya

- Tidak pernah sama sekali
- Kadang-kadang
- Sering
- Selalu mengalami setiap hari

15. Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan

- Tidak pernah sama sekali
- Kadang-kadang
- Sering
- Selalu mengalami setiap hari

16. Saya sering kencing daripada biasanya

- Tidak pernah sama sekali
- Kadang-kadang
- Sering
- Selalu mengalami setiap hari

17. Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat

- Tidak pernah sama sekali
- Kadang-kadang
- Sering
- Selalu mengalami setiap hari

18. Wajah saya terasa panas dan kemerahan

- Tidak pernah sama sekali
- Kadang-kadang
- Sering
- Selalu mengalami setiap hari

19. Saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam

- Tidak pernah sama sekali
- Kadang-kadang
- Sering
- Selalu mengalami setiap hari

20. Saya mengalami mimpi-mimpi buruk

- Tidak pernah sama sekali
- Kadang-kadang
- Sering
- Selalu mengalami setiap hari

Sumber : (Nursalam, 2017)



KUESIONER THE PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE FOR ADOLESCENTS

Petunjuk : Berilah nilai pada jawaban yang paling tepat sesuai dengan keadaan anda atau aktivitas fisik dari 7 hari terakhir (pada minggu terakhir). Ini termasuk olahraga atau menari yang membuat Anda berkeringat atau membuat kaki Anda merasa lelah, atau permainan yang membuat Anda bernapas keras, seperti lompat tali, berlari, memanjat, dan lain- lain. Berilah jawaban dengan mengisi, melingkari atau tanda \surd

Pertanyaan :

1. Aktivitas fisik di waktu luang Anda: Apakah Anda melakukan salah satu dari kegiatan-kegiatan berikut dalam 7 hari terakhir (minggu lalu)? Jika ya, berapa kali? (pilih salah satu)

Aktivitas	Tidak pernah	1 kali	2-3 kali	4-5 kali	≥ 6 kali
Lompat tali					
Kejar-kejaran					
Bersepeda					
<i>Jogging</i>					
Senam					
<i>Baseball, softball</i>					
Menari					
Bulutangkis					
<i>Skateboard</i>					
Sepakbola					
Voli					
Basket					
Jalan santai					
Berenang					
Lain-lain					

2. Dalam 7 hari terakhir pada pelajaran olahraga, seberapa sering Anda sangat aktif ? (pilih satu jawaban saja)

Saya tidak melakukan pelajaran olahraga	A
Hampir tidak pernah	B

Kadang-kadang	C
Cukup sering	D
Selalu	E

3. Dalam 7 hari terakhir, apa aktivitas yang anda lakukan saat istirahat? (pilih satu jawaban saja)

Duduk (berbicara, membaca, mengerjakan tugas sekolah)	A
Berdiri di sekitar atau berjalan di sekitar	B
Berlari atau bermain sebentar	C
Berlari dan bermain cukup sebentar	D
Berlari dan bermain cukup lama	E

4. Dalam 7 hari terakhir, apa aktivitas yang biasanya anda lakukan setelah makan siang ? (pilih satu jawaban saja)

Duduk (berbicara, membaca, mengerjakan tugas sekolah)	A
Berdiri di sekitar atau berjalan di sekitar	B
Berlari atau bermain sebentar	C
Berlari dan bermain cukup sebentar	D
Berlari dan bermain cukup lama	E

5. Dalam 7 hari terakhir, setelah pulang sekolah apakah Anda melakukan (olahraga, menari, atau bermain)? (pilih satu jawaban saja)

Tidak pernah	A
1 kali	B
2-3 kali	C
4-5 kali	D
≥ 6 kali	E

6. Dalam 7 hari terakhir, saat malam hari seberapa sering anda melakukan kegiatan ini (olahraga, menari, atau bermain)? (pilih satu jawaban saja)

Tidak pernah	A
1 kali	B
2-3 kali	C
4-5 kali	D
≥ 6 kali	E

7. Pada akhir minggu lalu, berapa kali Anda melakukan olahraga, tari atau bermain game? (pilih satu jawaban saja)

Tidak pernah	A
1 kali	B
2 - 3 kali	C
4 - 5 kali	D
≥ 6 kali	E

8. Dari 5 pernyataan dibawah ini, manakah yang menggambarkan aktivitas Anda dalam 7 hari terakhir? (pilih satu jawaban saja)

Saya tidak pernah menghabiskan waktu luang untuk melakukan hal-hal yang melibatkan upaya fisik	A
Saya kadang-kadang (1 kali) melakukan hal-hal fisik di waktu luang saya (misalnya olahraga, berlari, berenang, naik sepeda, bermain bola, dsb)	B
Saya sering (2-3 kali) melakukan hal-hal fisik di waktu luang saya (misalnya olahraga, berlari, berenang, naik sepeda, bermain bola, dsb)	C
Saya cukup sering (4-5 kali) melakukan hal-hal fisik di waktu luang saya (misalnya olahraga, berlari, berenang, naik sepeda, bermain bola, dsb)	D
Saya sangat sering (≥ 6 kali) melakukan hal-hal fisik di waktu luang saya (misalnya olahraga, berlari, berenang, naik sepeda, bermain bola, dsb)	E

9. Tandai seberapa sering Anda melakukan aktivitas fisik (seperti bermain olahraga, permainan, melakukan tarian, atau kegiatan fisik lainnya) untuk 7 hari lalu:

	Tidak pernah	1 kali	2-3 kali	4-5 kali	≥ 6 kali
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

Lampiran 6. Lampiran Hasil Penelitian

Identitas Responden										Pre Menstrual Sindrom										Total	Kategori	
No	Nama	Ruangan	Umur	IMT	NIS MAKAN	FREKUENSI	UMLAH MAKAN	alami PMS 7-10 hari menjelang atau angkat beban, lompatan khusus (Penghilang anda mensei minuman beralkohol)		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10			
1	A	HOUSE KEEPING	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	sedang
2	A	HOUSE KEEPING	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	sedang
3	A	HOUSE KEEPING	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	sedang
4	A	HOUSE KEEPING	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	sedang
5	F	HOUSE KEEPING	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	sedang
6	F	HOUSE KEEPING	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	sedang
7	H	HOUSE KEEPING	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	sedang
8	F	HOUSE KEEPING	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	sedang
9	I	HOUSE KEEPING	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	sedang
10	J	HOUSE KEEPING	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40	berat
11	K	HOUSE KEEPING	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	sedang
12	M	HOUSE KEEPING	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40	berat
13	L	HOUSE KEEPING	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	sedang
14	L	HOUSE KEEPING	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	sedang
15	M	HOUSE KEEPING	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	sedang
16	N	HOUSE KEEPING	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	sedang
17	N	HOUSE KEEPING	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	sedang
18	P	HOUSE KEEPING	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	sedang
19	R	HOUSE KEEPING	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	sedang
20	R	HOUSE KEEPING	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	sedang
21	R	HOUSE KEEPING	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	sedang
22	S	HOUSE KEEPING	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	sedang
23	S	HOUSE KEEPING	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	sedang
24	S	HOUSE KEEPING	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	sedang
25	A	HOUSE KEEPING	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	sedang
26	A	HOUSE KEEPING	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	sedang
27	C	HOUSE KEEPING	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	sedang
28	N	HOUSE KEEPING	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	ringan
29	I	HOUSE KEEPING	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	sedang
30	S	LONDRI	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	sedang
31	N	LONDRI	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	sedang
32	Q	LONDRI	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	sedang
33	A	LONDRI	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	sedang
34	S	LONDRI	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	sedang
35	I	LONDRI	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	sedang
36	N	LONDRI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	sedang
37	N	LONDRI	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	sedang
38	N	LONDRI	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	sedang
39	S	LONDRI	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	sedang
40	S	LONDRI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	sedang
41	S	LONDRI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	sedang
42	S	LONDRI	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	sedang
43	R	LONDRI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	sedang
44	W	LONDRI	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	sedang
45	T	LONDRI	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	sedang
46	W	LONDRI	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	sedang
47	W	LONDRI	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	sedang
48	D	LONDRI	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	sedang
49	D	LONDRI	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	sedang
50	N	LONDRI	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	sedang

Responden	IPAQ-SF Responses (ENTER RAW DATA HERE)							IPAQ-SF Intermediary Calculations							IPAQ-SF Final MET-Minutes and Categorical Scores										OUTLIER (Self-Reported Total Activity >90 min)	
	Vigorous Activity		Moderate Activity		Walking Activity		Sitting	Vigorous (min /d)	Moderate (min /d)	Walking (min /d)	Categorical Score Criteria				TOTAL DAYS OF ACTIVITY		TOTAL ACTIVITY (min/wk)		MET-MINUTES PER WEEK				PHYSICAL ACTIVITY CATEGORY			
	Days	Min	Days	Min	Days	Min	Min	Q2 Truncated d)	Q4 Truncated d)	Q6 Truncated d)	Y	Y	Y	Y	Y	Days (Truncated)	(Self-Reported)	(Truncated)	Vigorous	Moderate	Walk	Total	Category	Category (Re-coded)		
																										Q1
	Criteria		Criteria		Criteria		Criteria		Criteria		Criteria		Criteria		Criteria		Criteria		Criteria		Criteria		Criteria			
	≥3 Days Vig (≥150 MET-min/wk)		≥3 Days Any (≥300 MET-min/wk)		≥3 Days Vig (≥300 MET-min/wk)		≥3 Days Any (≥600 MET-min/wk)		≥3 Days Vig (≥300 MET-min/wk)		≥3 Days Any (≥600 MET-min/wk)		≥3 Days Vig (≥300 MET-min/wk)		≥3 Days Any (≥600 MET-min/wk)		≥3 Days Vig (≥300 MET-min/wk)		≥3 Days Any (≥600 MET-min/wk)		≥3 Days Vig (≥300 MET-min/wk)		≥3 Days Any (≥600 MET-min/wk)			
Y		Y		Y		Y		Y		Y		Y		Y		Y		Y		Y		Y				
1	7	60	7	30	7	30	120	60	0	30	Y	Y	Y	Y	Y	21	7	90	90	3360	0	693	4053	High	3	N
2			2	15	7	15	180	0	15	15	N	N	N	N	N	9	7	30	30	0	120	345	467	Low	1	N
3					7	30	30	0	0	30	N	N	N	Y	Y	7	7	30	30	0	0	693	693	Moderate	2	N
4	7	30	7	15	7	120	30	30	15	120	Y	Y	Y	Y	Y	21	7	165	165	1680	420	2772	4872	High	3	N
5			7	10	7	30	120	0	10	30	N	N	N	Y	Y	14	7	40	40	0	280	693	973	Moderate	2	N
6			2	10	7	20	180	0	10	20	N	N	N	N	N	9	7	30	30	0	80	462	542	Low	1	N
7	1	15	7	10	7	10	60	15	10	10	N	N	N	N	Y	15	7	35	35	120	280	231	631	Moderate	2	N
8	1	30	7	15	7	120	60	30	15	120	N	Y	N	Y	Y	15	7	165	165	240	420	2772	3432	High	3	N
9	1	15	2	5	7	20	30	15	0	20	N	N	N	N	N	10	7	40	35	120	0	462	582	Low	1	N
10			7	15	7	60	300	0	15	60	N	N	N	Y	Y	14	7	75	75	0	420	1386	1806	Moderate	2	N
11			7	60	7	10	120	0	60	10	N	N	N	Y	Y	14	7	70	70	0	1680	231	1911	Moderate	2	N
12	2	60	7	30	1	60	45	60	30	60	N	N	N	Y	Y	10	7	150	150	960	840	198	1970	Moderate	2	N
13	1	15	4	10	7	20	300	15	10	20	N	N	N	N	Y	12	7	45	45	120	160	462	742	Moderate	2	N
14					4	10	180	0	0	10	N	N	N	N	N	4	4	10	10	0	0	132	132	Low	1	N
15			3	10	7	15	60	0	10	15	N	N	N	N	N	10	7	25	25	0	120	345	467	Low	1	N
16	1	15			7	10	240	15	0	10	N	N	N	N	N	8	7	25	25	120	0	231	351	Low	1	N
17			7	15	7	60	240	0	15	60	N	N	N	Y	Y	14	7	75	75	0	420	1386	1806	Moderate	2	N
18	1	30	7	120	7	15	180	30	120	15	N	Y	N	Y	Y	15	7	165	165	240	3360	345	3947	High	3	N
19	1	30			3	30	180	30	0	30	N	N	N	N	N	4	4	60	60	240	0	297	537	Low	1	N

Lampiran 7. Karakteristik Responden

		Umur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24-28 tahun	21	25.9	25.9	25.9
	29-34 tahun	34	42.0	42.0	67.9
	35-40 tahun	26	32.1	32.1	100.0
	Total	81	100.0	100.0	

		IMT			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Underweight	3	3.7	3.7	3.7
	Ideal	45	55.6	55.6	59.3
	Overweight	33	40.7	40.7	100.0
	Total	81	100.0	100.0	

		JenisMakanan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Olahan	81	100.0	100.0	100.0

		Frekuensi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-2 kali	81	100.0	100.0	100.0

		Jumlah Makanan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-2 porsi	81	100.0	100.0	100.0

		PMS			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	81	100.0	100.0	100.0

		Olahraga			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	50	61.7	61.7	61.7
	1-2 kali	31	38.3	38.3	100.0
	Total	81	100.0	100.0	

		TerapiObat			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Iya	0	0.0	0.0	0.0

		Merokok			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Iya	0	0.0	0.0	0.0

		MinumanAlkohol			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Iya	0	0.0	0.0	0.0

**Lampiran 8. Hasil Univariat
Pre Menstrual Sindrom**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PMS Ringan	8	9.9	9.9	9.9
	PMS Sedang	71	87.7	87.7	97.5
	PMS Berat	2	2.5	2.5	100.0
	Total	81	100.0	100.0	

		Tingkat Kecemasan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	32	39.5	39.5	39.5

Ringan	33	40.7	40.7	80.2
Sedang	13	16.0	16.0	96.3
Berat	3	3.7	3.7	100.0
Total	81	100.0	100.0	

Aktivitas Fisik					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Rendah	58	71.6	71.6	84.0
	Sedang	10	12.3	12.3	12.3
	Tinggi	13	16.0	16.0	100.0
	Total	81	100.0	100.0	

Lampiran 9. Hasil BIVARIAT KENDALL TAU

		Correlations			
		Tingkat Kecemasan	Aktivitas Fisik	Pre Menstrual Sindrom	
Kendall's tau_b	Tingkat Kecemasan	Correlation Coefficient	1.000	-.068	.249*
		Sig. (2-tailed)	.	.506	.017
		N	81	81	81
	Aktivitas Fisik	Correlation Coefficient	-.068	1.000	.849
		Sig. (2-tailed)	.506	.	.002
		N	81	81	81
	Pre Menstrual Sindrom	Correlation Coefficient	.249*	.849	1.000
		Sig. (2-tailed)	.017	.002	.
		N	81	81	81

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

Lampiran 10. Hasil Bivariat

- **Tingkat Kecemasan * Pre Menstrual Sindrom**

Crosstab

	Pre-Menstrual Sindrom	Total
--	-----------------------	-------

			PMS Ringan	PMS Sedang	PMS Berat	
Tingkat Kecemasan	Normal	Count	6	26	0	32
		% of Total	7.4%	32.1%	0.0%	39.5%
	Ringan	Count	0	33	0	33
		% of Total	0.0%	40.7%	0.0%	40.7%
	Sedang	Count	2	11	0	13
		% of Total	2.5%	13.6%	0.0%	16.0%
	Berat	Count	0	1	2	3
		% of Total	0.0%	1.2%	2.5%	3.7%
Total	Count	8	71	2	81	
	% of Total	9.9%	87.7%	2.5%	100.0%	

- **Aktivitas Fisik * Pre Menstrual Sindrom**

Crosstab

			Pre Menstrual Sindrom			Total
			PMS Ringan	PMS Sedang	PMS Berat	
Aktivitas Fisik	Rendah	Count	8	50	0	58
		% of Total	9.9%	61.7%	0.0%	71.6%
	Sedang	Count	0	9	1	10
		% of Total	0.0%	11.1%	1.2%	12.3%
	Tinggi	Count	0	12	1	13
		% of Total	0.0%	14.8%	1.2%	16.0%
Total	Count	8	71	2	81	
	% of Total	9.9%	87.7%	2.5%	100.0%	

Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan

