

DAFTAR ISI

Halaman Judul dan Prasyarat Gelar	i
Surat Pernyataan	ii
Lembar Pernyataan Bebas Royalti.....	iii
Lembar Persetujuan	iv
Lembar Penetapan Panitia penguji	v
Motto.....	vi
Ucapan Terima Kasih	vii
Abstrak	ix
Abstract	x
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran.....	xv
Daftar Singkatan	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan umum	5
1.3.2 Tujuan khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Teoritis	5
1.4.2 Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Remaja	7
2.1.1 Pengertian.....	7
2.1.2 Pertumbuhan Remaja	7
2.1.3 Perkembangan remaja	9
2.2 Menstruasi.....	10
2.2.1 Pengertian.....	10
2.2.2 Siklus Menstruasi	11
2.2.3 Jenis Gangguan Menstruasi	12
2.3 <i>Premenstrual Syndrome</i>	14
2.3.1 Pengertian <i>Premenstrual Syndrome</i>	14
2.3.2 Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i>	14
2.3.3 Klasifikasi <i>Premenstrual Syndrome</i>	15
2.3.4 Penyebab <i>Premenstrual Syndrome</i>	17
2.3.5 Faktor yang Meningkatkan Terjadinya <i>Premenstrual Syndrome</i> ..	20
2.3.6 Pencegahan dan Penanganan <i>Premenstrual Syndrome</i>	21
2.4 Aktivitas Fisik	24
2.4.1 Pengertian Aktifitas Fisik	24
2.4.2 Jenis Aktivitas Fisik	24
2.4.3 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	26
2.5 Kecemasan	28
2.5.1 Pengertian Kecemasan	28
2.5.2 Klasifikasi Kecemasan	28

2.5.3 Penyebab Kecemasan	30
2.5.4 Gejala Kecemasan	31
2.6 Konsep Teori Model Adaptasi Sister Calista Roy	32
2.6.1 Teori Konseptual Model Adaptasi S.C Roy.....	32
2.6.2 Mekanisme Teori Adaptasi Roy.....	35
2.6.3 Aplikasi pada Asuhan Keperawatan : Proses Keperawatan	39
2.7 Keaslian Penelitian	40
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	48
3.1 Kerangka Konseptual	48
3.2 Hipotesis Penelitian	49
BAB 4 METODE PENELITIAN	50
4.1 Desain Penelitian	50
4.2 Populasi, Sampel, dan Sampling	50
4.2.1 Populasi.....	50
4.2.2 Sampel	50
4.2.3 Besar Sampel.....	52
4.2.4 Teknik Sampling	53
4.3 Variabel Penelitian	53
4.3.1 Variabel Independen	53
4.3.2 Variabel Dependen.....	53
4.3.3 Definisi Operasional	54
4.4 Alat dan Bahan	55
4.5 Instrumen Penelitian	55
4.6 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	58
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	59
4.8 Prosedur Pengumpulan Data	60
4.9 Pengolahan Data.....	63
4.10 Analisa Data.....	64
4.11 Kerangka Operasional	66
4.12 Masalah Etik.....	66
4.13 Keterbatasan Penelitian.....	668
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	70
5.1 Hasil penelitian.....	70
5.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian	70
5.1.2 Data demografi responden	72
5.1.3 Variabel yang diukur.....	72
5.2 Pembahasan.....	78
5.2.1 Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian <i>premenstrual syndrome</i> pada remaja	78
5.2.2 Hubungan kecemasan dengan kejadian <i>premenstrual syndrome</i> pada remaja	82
BAB 6 SUMPULAN DAN SARAN	86
6.1 Simpulan	86
6.2 Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN	94

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Keaslian penelitian hubungan aktivitas fisik dan kecemasan terhadap kejadian <i>premenstrual syndrome</i> (PMS) pada remaja	43
Tabel 4.1 <i>Proporsi jumlah sampel setiap kelas</i>	53
Tabel 4.2 Definisi operasional hubungan aktivitas fisik dan kecemasan terhadap kejadian <i>premenstrual syndrome</i> (PMS) pada remaja	54
Tabel 4.3 <i>Blue print</i> kuesioner aktifitas fisik (PAQ-A)	56
Tabel 4.4 <i>Blue print</i> kuesioner kecemasan (Z-SAS)	57
Tabel 4.5 <i>Blue print</i> kuesioner <i>premenstrual Syndrome</i> (SPAF)	58
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi data demografi hubungan aktifitas fisik dan kecemasan dengan kejadian <i>premenstrual syndrome</i> (PMS) pada remaja di SMP Negeri 17 Surabaya pada tanggal 6 Februari–23 April 2020 ..	72
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kegiatan aktifitas fisik pada remaja di SMP Negeri 17 Surabaya pada tanggal 6 Februari-23 April 2020.....	72
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis-jenis aktifitas fisik pada remaja di SMP Negeri 17 Surabaya pada tanggal 6 Februari – 23 April 2020.....	73
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi indikator aktifitas fisik pada remaja di SMP Negeri 17 Surabaya pada tanggal 6 Februari–23 April 2020	74
Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan gejala kecemasan pada remaja di SMP Negeri 17 Surabaya pada tanggal 6 Februari – 23 April 2020.....	74
Tabel 5.6 Distribusi frekuensi indikator kecemasan pada remaja di SMP Negeri 17 Surabaya pada tanggal 6 Februari – 23 April 2020	75
Tabel 5.7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan gejala PMS pada remaja di SMP Negeri 17 Surabaya pada tanggal 6 Februari – 2 April 2020	75
Tabel 5.8 Distribusi frekuensi indikator <i>premenstrual syndrome</i> pada remaja di SMP Negeri 17 Surabaya pada tanggal 6 Februari – 23 April 2020	76
Tabel 5.9 Uji statistik <i>spearman</i> hubungan aktifitas fisik dengan kejadian <i>premenstrual syndrome</i> (PMS) pada remaja di SMP Negeri 17 Surabaya pada tanggal 6 Februari – 23 April 2020	76
Tabel 5.10 Uji statistik <i>spearman rho</i> hubungan kecemasan dengan kejadian <i>premenstrual syndrome</i> (PMS) pada remaja di SMP Negeri 17 Surabaya pada tanggal 6 Februari – 23 April 2020	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Adaptasi Roy	36
Gambar 3.1 Kerangka konseptual hubungan aktivitas fisik dan kecemasan dengan kejadian <i>premenstrual syndrome</i> (PMS) pada remaja	48
Gambar 4.1 Kerangka operasional hubungan aktivitas fisik dan kecemasan dengan kejadian <i>premenstrual syndrome</i> (PMS) pada remaja	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat permohonan fasilitas pengambilan data awal.....	94
Lampiran 2 Surat permohonan fasilitas pengambilan data penelitian.....	95
Lampiran 3 Surat permohonan ijin pengambilan uji validitas dan reliabilitas kuesioner	96
Lampiran 4 Lembar penjelasan penelitian bagi responden penelitian.....	97
Lampiran 5 Surat permohonan menjadi responden	100
Lampiran 6 Lembar Persetujuan.....	101
Lampiran 7 Kuesioner Penelitian	102
Lampiran 8 Izin penggunaan kuesioner penelitian.....	110
Lampiran 9 Surat etik penelitian	111
Lampiran 10 Lembar pendataan	112
Lampiran 11 Hasil analisis data penelitian	113

DAFTAR SINGKATAN

BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
PMS	: <i>Premenstrual Syndrome</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
ACOG	: <i>American College of Obstetricians and Gynecologist</i>
PMDD	: <i>Premenstrual Disporyc Dissorder</i>
SDKI	: Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
NCBI	: <i>National Centre for Biotechnology Information</i>
GABA	: <i>Gamma-Aminobutyric Acid</i>
HPA	: <i>Hypothalamic-Pituitary-Adrenal</i>
PAQ-A	: <i>Physical Activity Questionnaire for Adolescent</i>
Z-SAS	: <i>Zung Self-rating Anxiety Score</i>
SPAF	: <i>Shortened Premenstrual Assessment Form</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for Social Science</i>
SFH	: <i>School from Home</i>