

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| COVER DALAM | i |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING | iii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| ABSTRAK | vi |
| DAFTAR ISI | vii |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| DAFTAR SINGKATAN | xiii |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan masalah | 4 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 4 |
| 1.3.1 Tujuan Umum | 4 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus | 5 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 5 |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis | 5 |
| 1.4.2 Manfaat Praktis | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 8 |
| 2.1 Aktivitas Fisik | 8 |
| 2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik | 8 |
| 2.1.2 Kategori Aktivitas Fisik | 9 |
| 2.1.3 Manfaat Aktivitas Fisik | 10 |
| 2.1.4 Penilaian Aktivitas Fisik | 10 |
| 2.2 Stres..... | 12 |
| 2.2.1 Definisi Stres | 12 |
| 2.2.2 Tingkat Stres..... | 13 |
| 2.3 <i>Premenstrual Syndrome</i> | 15 |
| 2.3.1 Definisi <i>Premenstrual Syndrome</i> | 15 |
| 2.3.2 Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i> | 15 |
| 2.4 Faktor-Faktor Penyebab <i>Premesntrual Syndrome</i> | 18 |
| 2.4.1 Faktor Hormonal | 18 |
| 2.4.2 Faktor Kimiawi..... | 19 |
| 2.4.3 Faktor Genetik..... | 20 |
| 2.4.4 Faktor Psikologi | 21 |
| 2.4.5 Faktor Gaya Hidup | 22 |
| 2.4.6 Faktor Sosio-Demografi | 27 |
| 2.5 Dampak <i>premesntrual syndrome</i> | 33 |

| | |
|--|-----------|
| 2.6 Cara Mendiagnosa <i>Premesntrual Syndrome</i> | 33 |
| 2.7 Penanganan <i>Premesntrual Syndrome</i> | 34 |
| 2.8 Perbedaan premenstrual syndrome gejala penyakit yang sama..... | 37 |
| 2.9 Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan <i>Premesntrual Syndrome</i> | 38 |
| 2.10 Hubungan antara Tingkat Stres dengan <i>Premesntrual Syndrome</i> | 40 |
| 2.11 Kerangka Konsep Penelitian..... | 42 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 44 |
| 3.1 Desain Penelitian..... | 44 |
| 3.2 Kerangka Operasional..... | 45 |
| 3.3 Populasi, sampel dan Sampling | 46 |
| 3.3.1 Populasi | 46 |
| 3.3.2 Sampel | 46 |
| 3.3.2.1 Cara pengambilan dan jumlah sampel..... | 46 |
| 3.3.3 Teknik Sampling | 47 |
| 3.4 Kriteria sampel/subjek penelitian..... | 48 |
| 3.5 Variabel penelitian | 48 |
| 3.5.1 Variabel Independen..... | 49 |
| 3.5.2 Variabel Dependen | 49 |
| 3.6 Definisi Operasional Variabel..... | 49 |
| 3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian | 51 |
| 3.7.1 Lokasi Penelitian | 51 |
| 3.7.2 Waktu penelitian..... | 51 |
| 3.8 Instrumen Penelitian | 51 |
| 3.8.1 Alat Ukur Penelitian..... | 51 |
| 3.9 Metode Pengumpulan Data..... | 54 |
| 3.10 Metode Pengolahan Data | 56 |
| 3.11 Analisis Data | 59 |
| 3.11.1 Analisi Univariat | 59 |
| 3.11.2 Analisi Bivariat..... | 59 |
| 3.12 Etika Penelitian | 60 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 64 |
| 4.1 Hasil Penelitian | 64 |
| 4.1.1 Analisis Tingkat Aktivitas Fisik | 64 |
| 4.1.2 Analisis Tingkat stres..... | 64 |
| 4.1.2 Analisis <i>Premenstrual syndrome</i> | 65 |
| 4.2 Hasil Analisis Uji Bivariat | 65 |
| 4.2.1 Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan <i>Premenstrual syndrome</i> | 66 |
| 4.2.2 Hasil Uji Hipotesis Aktiviats fisik dengan <i>Premenstrual Syndrome</i> | 66 |
| 4.2.3 Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan <i>Premenstrual Syndrome</i> | 67 |
| 4.2.4 Hasil Uji Hipotesis tingkat Stres dengan <i>Premenstrual syndrome</i> | 67 |
| 4.3 Pembahasan..... | 68 |

| | |
|--|-----------|
| 4.3.1 Tingkat Aktivitas Fisik..... | 68 |
| 4.3.2 Tingkat Stres | 69 |
| 4.3.3 <i>Premenstrual syndrome</i> | 69 |
| 4.3.4 Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan <i>premenstrual syndrome</i> .. | 70 |
| 4.3.5 Hubungan antara Tingkat stres dengan <i>premenstrual syndrome</i> | 72 |
| 4.4 Keterbatasan Penelitian..... | 74 |
| BAB V PENUTUP | 75 |
| 5.1 Kesimpulan | 75 |
| 5.2 Saran..... | 76 |
| DAFTAR PUSTAKA | 78 |