

## **KARYA TULIS ILMIAH**

**PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP PENURUNAN GEJALA  
*PRE MENSTRUAL SYNDROME* PADA REMAJA PUTRI  
USIA 16-19 TAHUN DI SMA ISLAM DIPONEGORO  
KECAMATAN WAGIR KAB MALANG**



**OLEH  
INGGRID DIAH NUR SEFY  
NIM 16.2.017**

**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN  
PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
MALANG  
2019**

## **KARYA TULIS ILMIAH**

**PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP PENURUNAN  
GEJALA *PRE MENSTRUAL SYNDROME* PADA REMAJA  
PUTRI USIA 16-19 TAHUN DI SMA ISLAM DIPONEGORO  
KECAMATAN WAGIR KAB MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan  
Pendidikan Program Studi D-III Kebidanan  
Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang



**OLEH**  
**INGGRID DIAH NUR SEFY**  
**NIM 16.2.017**

**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN  
PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
MALANG  
2019**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Inggrid Diah Nur Sefy  
Tempat/ tanggal lahir : Malang, 28 Mei 1998  
NIM : 16.2.017  
Alamat : Jl. Teluk Cendrawasih RT03/RW03 Kecamatan Blimbing Kota Malang

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Gejala *Pre Menstrual Syndrome* pada Remaja Putri Usia 16-19 Tahun di SMA Islam Diponegoro Kecamatan Wagir Kabupaten Malang", ini merupakan hasil karya sendiri tetapi mengacu pada jurnal penelitian terdahulu untuk memperoleh gelar dari jenjang pendidikan di Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang Kesdam V Brawijaya Malang.

Jika dikemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, Mei 2019

Karya menyatakan,  
**METERAI TIMBUL**  
TGL 20  
P008BAFF19710632  
**6000**  
ENAM RIBU RUPIAH  
Inggrid Diah Nur Sefy  
NIM 16.2.017

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**"Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Gejala *Pre Menstrual Syndrome*  
pada Remaja Putri Usia 16-19 Tahun di SMA Islam Diponegoro Kecamatan Wagir  
Kabupaten Malang"**

**Nama : Ingrid Diah Nur Sefy**

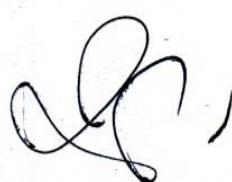
**NIM : 16.2.017**

**Telah disetujui untuk Diujikan di Depan Tim Penguji**

**Tanggal: Mei 2019**

**Oleh:**

**Pembimbing I**



**Rani Safitri, S.ST., M.Keb**

**Pembimbing II**



**Anik Purwati, S.ST., M.M., M.Kes**

## **LEMBAR PENGESAHAN**

### **KARYA TULIS ILMIAH**

**"Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Gejala Pre Menstrual Syndrome pada Remaja Putri Usia 16-19 Tahun di SMA Islam Diponegoro Kecamatan Wagir Kabupaten Malang"**

Oleh:  
Nama : Inggrid Diah Nur Sefy  
NIM : 16.2.017

Telah dipertahankan dan di setujui oleh Tim Penguji Pada Sidang Karya Tulis Ilmiah di Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

Tanggal: Juli 2019

#### **OLEH TIM PENGUJI:**

1. dr. Bambang Susilo, Sp.OG

: (  )

2. Rani Safitri, S.ST., M.Keb

: (  )

3. Anik Purwati, S.ST., MM., M.Kes

: (  )

Malang, Juli 2019

Mengetahui  
Ketua Program Studi D-III Kebidanan  
Poltekkes RS dr. Soepraoen



Rani Safitri, S.ST., M.Keb

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Inggrid Diah Nur Sefy  
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 28 Mei 1998  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa  
Agama : Islam  
Status perkawinan : Kawin  
Alamat : Jl. Teluk Cendrawasih RT 03 RW 03 Kecamatan Blimbing Kota Malang

Pendidikan : 1. SDN 03 Arjosari Malang  
(Lulus tahun ajaran 2010)

2. SMPN 16 Malang  
(Lulus tahun ajaran 2013)

3. SMK Kesehatan Kendedes Malang  
(Lulus tahun ajaran 2016)

Nama Keluarga :

- Ayah

Nama : Ichnul Irfan

Tempat Tanggal Lahir : Pasuruan, 07 Maret 1972

Jenis Kelamin : Laki-laki

Kebangsaan/Suku : Indonesia / Jawa

Agama : Islam

Pekerjaan : Swasta

Alamat : Jl. Teluk Cendrawasih RT 03 RW 03 Kecamatan Blimbing Kota Malang

- Ibu

Nama : Siti Nur Anisa  
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 27 April 1978  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa  
Agama : Islam  
Pekerjaan : IRT  
Alamat : Jl. Teluk Cendrawasih RT 03 RW 03 Kecamatan Blimbing Kota Malang

Demikian Daftar Riwayat Hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya,

Hormat saya,

Inggrid Diah Nur Sefy  
NIM 16.2.017

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Gejala *Pre Menstrual Syndrome* pada Remaja Putri Usia 16-19 Tahun di SMA Islam Diponegoro Kecamatan Wagir Kabupaten Malang" sebagai persyaratan tugas akhir dalam menyelesaikan program pendidikan D-III Kebidanan di Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Program Studi Kebidanan. Juga sebagai referensi dalam bacaan di perpustakaan kampus dan dapat dipakai sebagai perbandingan dalam pembuatan karya tulis ilmiah yang lain maupun penelitian karya ilmiah bagi teman sejawat.

Peneliti mengakui bahwa keberhasilan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Letkol CKM Arief Efendi, S.MPh., S.H., S.Kep.Ners., MM., M.Kes selaku direktur Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
2. Rani Safitri, S.ST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Kebidanan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang dan selaku pembimbing I dan penguji II yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah
3. Anik Purwati, S.ST., MM., M.Kes, selaku pembimbing II dan penguji III yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. dr. Bambang Susilo, Sp.OG selaku penguji I dalam sidang Karya Tulis Ilmiah.
5. Kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi atas segala doa, bimbingan dan dukungannya.

6. Dan semua pihak yang telah banyak membantu sehingga penelitian ini selesai.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, serta tidak luput dari segala kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan guna penyusunan berikutnya. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini memberikan banyak manfaat bagi kita semua.

Malang, Mei 2019

Peneliti

## ABSTRAK

Sefy. Ingrid 2019. Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Gejala *Pre Menstrual Syndrome* Pada Remaja Putri Usia 16-19 Tahun Di SMA Islam Diponegoro Kecamatan Wagir. Tugas Akhir. Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Rani Safitri,S.ST, M.Keb, Pembimbing II Anik Purwati, S.ST, MM

*Pre Menstrual Syndrome* (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang berkaitan dengan siklus menstruasi wanita. Salah satu metode non-farmakologi dalam mengatasi *pre menstrual syndrome* adalah senam aerobik. Dengan melakukan senam aerobik, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorphin, menurunkan hormone estrogen yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap penurunan gejala *pre menstrual syndrome* pada remaja putri. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre eksperimen* dengan rancangan *One group pretest-posttest*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 10 responden yang diambil dengan metode *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan dari 10 responden, 8 responden mengalami penurunan gejala *pre menstrual syndrome*, dan 2 responden dengan kategori tetap. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi dan lembar check list SPAF. Berdasarkan hasil uji analisis data menggunakan uji *Paired t-test* didapatkan nilai signifikan 0,001 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan gejala *pre menstrual syndrome*. Kesimpulan pada penelitian ini yaitu ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan gejala *pre menstrual syndrome* pada remaja putri usia 16-19 tahun di SMA Islam Diponegoro Kabupaten Malang. Peneliti menyarankan kepada remaja putri yang mengalami gejala *pre menstrual syndrome* dapat melakukan senam aerobic untuk mengurangi gejala *pre menstrual syndrome*.

**Kata kunci:** *pre menstrual syndrome, gejala pre menstrual syndrome, senam aerobik.*

## ABSTRACT

Sefy. Inggrid 2019. Effect of Aerobic Gymnastics on Decreasing Symptoms of Pre Menstrual Syndrome in Young Women Aged 16-19 Years in Diponegoro Islamic High School in Wagir Sub-District. Scientific Papers. Poltekkes RS Dr. Soepraoen Malang Prodi Midwifery. Supervisor I Rani Safitri, S.ST, M, Keb, Supervisor II Anik Purwati, S.ST., MM., M.Kes. Examiner I dr Bambang Susilo, Sp.OG.

*Pre Menstrual Syndrome (PMS) is a collection of physical, psychological and emotional symptoms related to a woman's menstrual cycle. One of the non-pharmacological methods in overcoming pre menstrual syndrome is aerobic exercise. By doing aerobic exercise, the brain and spinal cord will produce endorphins, reduce estrogen hormone which functions as a natural sedative and cause a sense of comfort. This study aims to determine the effect of aerobic exercise on the reduction of symptoms of pre menstrual syndrome in young women. The research design used was the Pre experiment with the design of the One group pretest-posttest. The sample used in this study amounted to 10 respondents taken by purposive sampling method. The results showed that from 10 respondents, 8 respondents experienced a decrease in symptoms of pre menstrual syndrome, and 2 respondents with a fixed category. Data retrieval is done using observation sheets and SPAF check list sheets. Based on the results of the data analysis test using the Paired t-test test obtained a significant value of 0.001 ( $p < 0.05$ ) which means that there is an influence of aerobic exercise on the decrease in symptoms of pre menstrual syndrome. The conclusion of this study is that there is the effect of aerobic exercise on the reduction of symptoms of pre menstrual syndrome in young women aged 16-19 years in Diponegoro Islamic High School Malang Regency. Researchers suggest that young women who experience symptoms of pre menstrual syndrome can do aerobic exercise to reduce symptoms of pre menstrual syndrome.*

**Keywords:** *pre menstrual syndrome, symptoms of pre menstrual syndrome, aerobic exercise.*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xx</b>
<b>DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN.....</b>	<b>xxi</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
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 Bagi Peneliti .....	5
1.4.2 Bagi Responden.....	5
1.4.3 Bagi Tempat Penelitian.....	6
1.4.4 Bagi Institusi Pendidikan.....	6

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Remaja .....	7
2.1.1 Definisi Remaja .....	7
2.1.2 Tahapan Remaja.....	8
2.1.3 Perkembangan Remaja.....	8
2.2 Konsep Dasar Menstruasi.....	10
2.2.1 Pengertian Menstruasi.....	10
2.2.2 Siklus Menstruasi .....	10
2.2.3 Gangguan yang berhubungan dengan Menstruasi .....	11
2.3 Konsep Dasar <i>Pre Menstrual Syndrome</i> .....	13
2.3.1 Pengertian <i>Pre Menstrual Syndrome</i> .....	13
2.3.2 Gejala <i>Pre Menstrual Syndrome</i> .....	13
2.3.3 Penyebab <i>Pre Menstrual Syndrome</i> .....	14
2.3.4 Faktor Resiko <i>Pre Menstrual Syndrome</i> .....	15
2.3.5 Tipe-Tipe <i>Pre Menstrual Syndrome</i> .....	16
2.3.6 Terapi <i>Pre Menstrual Syndrome</i> .....	17
2.3.7 Penilaian <i>Pre Menstrual Syndrome</i> .....	20
2.4 Konsep Senam Aerobik .....	21
2.4.1 Definisi Senam Aerobik .....	21
2.4.2 Klasifikasi Senam Aerobik.....	21
2.4.3 Pengaruh Latihan Aerobik.....	23
2.4.4 Tujuan dan Manfaat Senam Aerobik .....	23
2.4.5 Langkah-langkah Senam Aerobik.....	25
2.4.6 Pengaruh Senam Aerobik terhadap Gejala PMS.....	33
2.5 Kerangka Konsep .....	35
2.6 Hipotesis .....	36

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

3.1 Desain Penelitian .....	37
3.2 Kerangka Kerja .....	38
3.3 Populasi, Sampel dan <i>Sampling</i> .....	39
3.3.1 Populasi .....	39
3.3.2 Sampel.....	39
3.3.3 <i>Sampling</i> .....	39
3.4 Variabel Penelitian .....	40
3.4.1 Variabel Bebas (Variabel Independent).....	40
3.4.2 Variabel Tergantung (Variabel Dependent) .....	40
3.5 Definisi Operasional.....	41
3.6 Rencana Penelitian .....	41
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.8 Analisis Data .....	43
3.8.1 Analisis Univariate (Analisis Deskriptif) .....	43
3.8.2 Analisis Bivariate.....	43
3.9 Teknik Pengolahan Data.....	44
3.9.1 <i>Editing</i> .....	44
3.9.2 <i>Coding</i> .....	44
3.9.3 <i>Tabulating</i> .....	46
3.9.4 <i>Entry</i> .....	46
3.9.5 <i>Cleaning</i> .....	46
3.10 Etika Penelitian .....	46
3.10.1 <i>Infromed Consent</i> (Lembar Persetujuan) .....	46
3.10.2 <i>Anonymity</i> (Tanpa Nama) .....	46
3.10.3 <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan) .....	46

## **BAB IV HASIL PENELITIAN**

4.1 Data Umum.....	47
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	47
4.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	47
4.1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi .....	48
4.1.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi.....	49
4.2 Data Khusus .....	49
4.2.1 Karakteristik responden berdasarkan gejala <i>Pre Menstrual Syndrome</i> sebelum dilakukan senam aerobik .....	50
4.2.2 Karakteristik responden berdasarkan gejala <i>Pre Menstrual Syndrome</i> sesudah dilakukan senam aerobik .....	52
4.2.3 Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Gejala <i>Pre Menstrual Syndrome</i> Pada Remaja Putri Usia 16-19 tahun di SMA Islam Diponegoro.....	53
4.3 Hasil Analisis Bivariate (Uji <i>Paired Simple t-Test</i> ) .....	55

## **BAB V PEMBAHASAN**

5.1 Pembahasan Hasil Penelitian .....	56
5.1.1 Mengidentifikasi gejala <i>Pre Menstrual Syndrome</i> pada remaja putri, sebelum dilakukan Senam Aerobik .....	56
5.1.2 Mengidentifikasi Penurunan Gejala <i>Pre Menstrual Syndrome</i> Pada Remaja Putri Sesudah Dilakukan Senam Aerobik.....	58
5.1.3 Pengaruh senam aerobik pada remaja putri terhadap penurunan gejala <i>Pre Menstrual Syndrome</i> .....	59
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	60

## **BAB VI PENUTUP**

6.1	Kesimpulan .....	62
6.1.1	Tingkat penurunan gejala Pre Menstrual Syndrome pada remaja putri sebelum dilakukan senam aerobic .....	62
6.1.2	Tingkat penurunan gejala <i>Pre Menstrual 1Syndrome</i> pada remaja putri sesudah dilakukan senam aerobic .....	62
6.1.3	Pengaruh Senam Aerobik terhadap Penurunan Gejala Pre Menstrual Syndrome pada remaja putri usi 16-19 tahun di SMA Islam Diponegoro Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.....	63
6.2	Saran .....	63
6.2.1	Bagi Institusi Pendidikan .....	63
6.2.2	Bagi Lahan Praktek .....	63
6.2.3	Bagi Responden Penelitian .....	63
6.2.4	Bagi Peneliti .....	64
6.2.5	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	64

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

No	Daftar Gambar	Halaman
	Gambar 2.1 Gerakan Senam Aerobik <i>Marching</i> .....	26
	Gambar 2.2 Gerakan Senam Aerobik <i>Single Step</i> .....	26
	Gambar 2.3 Gerakan Senam Aerobik <i>Double Step</i> .....	26
	Gambar 2.4 Gerakan Senam Aerobik <i>Heel Touch</i> .....	27
	Gambar 2.5 Gerakan Senam Aerobik <i>Toe Touch</i> .....	27
	Gambar 2.6 Gerakan Senam Aerobik <i>Single Lunges</i> .....	28
	Gambar 2.7 Gerakan Senam Aerobik <i>Double Lunges</i> .....	28
	Gambar 2.8 Gerakan Senam Aerobik <i>V Step</i> .....	28
	Gambar 2.9 Gerakan Senam Aerobik <i>Knee Up</i> .....	29
	Gambar 2.10 Gerakan Senam Aerobik <i>Grape Fine</i> .....	29
	Gambar 2.11 Gerakan Senam Aerobik <i>Mambo</i> .....	30
	Gambar 2.12 Gerakan Senam Aerobik <i>Leg Curl</i> .....	30
	Gambar 2.13 Gerakan Senam Aerobik <i>Squat</i> .....	31
	Gambar 2.14 Gerakan Senam Aerobik <i>For and Back</i> .....	31
	Gambar 2.15 Gerakan Senam Aerobik <i>Forward and Backward</i> .....	32
	Gambar 2.16 Gerakan Senam Aerobik <i>Lunges Back</i> .....	32
	Gambar 2.17 Gerakan Senam Aerobik <i>Single Diagonal</i> .....	33
	Gambar 2.5 Kerangka Konseptual.....	35
	Gambar 3.1 Kerangka Kerja Pengaruh Senam Aerobik terhadap Penurunan Gejala <i>Pre Menstrual Syndrome</i> pada Remaja Putri Usia 16-19 tahun di SMA Islam Diponegoro Kecamatan Wagir Kabupaten Malang .....	38

Gambar 4.1 Grafik Penurunan Gejala *Pre Menstrual Syndrome* Sebelum dan  
Sesudah dilakukan Senam Aerobik pada Remaja Putri Usia 16-19  
Tahun di SMA Islam Diponegoro ..... 53

## DAFTAR TABEL

<b>No</b>	<b>Daftar Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1	Definisi Operasional Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Gejala <i>Pre Menstrual Syndrome</i> pada Remaja Putri Usia 16- 19 tahun di SMA Islam Diponegoro Kecamatan Wagir .....	41
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Remaja Putri di SMA Islam Diponegoro.....	48
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMA Islam Diponegoro .....	48
Tabel 4.3	Distribusi frekuensi responden berdasarkan Lama Menstruasi Remaja Putri di SMA Islam Diponegoro.....	49
Tabel 4.4	Distribusi frekuensi responden berdasarkan gejala <i>Pre Menstrual Syndrome</i> sebelum dilakukan Senam Aerobik .....	50
Tabel 4.5	Distribusi frekuensi responden berdasarkan gejala <i>Pre Menstrual Syndrome</i> Sesudah dilakukan Senam Aerobik.....	51
Tabel 4.6	Tabulasi Silang Frekuensi penurunan gejala <i>Pre Menstrual Syndrome</i> Sebelum dan Sesudah dilakukan Senam Aerobik .....	52

## **DAFTAR LAMPIRAN**

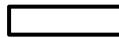
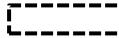
<b>No</b>	<b>Judul Lampiran</b>
Lampiran 1	Jadwal Penyusunan Karya Tulis Ilmiah
Lampiran 2	Surat Pengantar Pendahuluan
Lampiran 3	Surat Balasan Pengantar Pendahuluan
Lampiran 4	Surat Permohonan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 6	SOP (Standart Operasional Prosedur) SOP Lembar Check List
Lampiran 7	Lembar Check List
Lampiran 8	Lembar Observasi
Lampiran 9	Lembar Check List
Lampiran 10	Master Sheet
Lampiran 11	Dokumentasi
Lampiran 12	SPSS
Lampiran 13	Lembar Konsultasi Pembimbing 1
Lampiran 14	Lembar Konsultasi Pembimbing 2

## **DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN**

### **Arti Lambang dan Singkatan**

---

#### **Arti Lambang:**

- % : Presentase
- √ : Akar
- = : Sama dengan
- : Kurang
- + : Tambah
- > : Lebih dari
- < : Kurang dari
- . : Titik
- , : Koma
- “ : Tanda petik
- / : Atau
- ? : Tanda tanya
- ( ) : Kurung buka dan tutup
- : Sampai
- & : Dan
-  : Diteliti
-  : Tidak Diteliti
-  : Mempengaruhi
-  : Berhubungan

### **Arti Singkatan :**

Amd.Keb	: Ahli Madya Kebidanan
ACOG	: <i>American College of Obstetricians and Gynecologist</i>
dr	: Dokter
Kaprodi	: Kepala Program Studi
Kec	: Kecamatan
Kab	: Kabupaten
M.Keb	: Magister Kebidanan
M.M	: Magister Manajemen
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
No	: Nomor
Poltekkes	: Politeknik Kesehatan
PMS	: Pre Menstrual Syndrome
RS	: Rumah Sakit
Sp.OG	: Spesialis Obsteri Ginekologi
S.H	: Sarjana Hukum
S.ST	: Sarjana Sains Terapan
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SPAF	: <i>Shortened Premenstrual Assessment From</i>
SOP	: Standar Operational Prosedur
SMPH	: Sarjana Muda Physioterapi
WHO	: <i>World Health Organization</i>