

DAFTAR PUSTAKA

1. Indonesia KKR. Rencana strategis kementerian kesehatan tahun 2015-2019. Jakarta Kementeri. 2015;
2. Kepmenkes RI. Situasi kesehatan reproduksi remaja. Jakarta Pus Data dan Inf Kementrian Kesehat RI. 2015;
3. Proverawati A, Misaroh S. Menarche menstruasi pertama penuh makna. Yogyakarta: Nuha Medika. Yogyakarta: Nuha Medika; 2017. 1 p.
4. Sibagariang EE. Kesehatan reproduksi wanita (Edisi Revisi). Yogyakarta: CV. Trans Info Media; 2016. 51 p.
5. Suparman E. Premenstrual syndrome. Jakarta: EGC; 2012.
6. S FV. Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Siswi. 2015;
7. Pudiastuti RD. Asuhan kebidanan pada ibu hamil normal dan patologi. Yogyakarta: Nuha Medika; 2012.
8. Susanti EM. Hubungan antara keteraturan melakukan olahraga dengan kejadian sindrom premenstruasi pada remaja putri di STIKes Paguwarmas Maos Cilacap. J Kesehat STIKes Paguwarmas Cilacap Januari 2017 Vol 01. 2017;1(1).
9. Nashruna I, Wulandari R. Hubungan aktivitas olahraga dan obesitas dengan kejadian sindrom pramenstruasi di desa pucangmiliran tulung klaten. Gaster| J Ilmu Kesehat. 2012;9(1):65–75.
10. Infodatin Kemenkes RI. Pusat data dan informasi kementerian kesehatan republik indonesia. Jakarta; 2015.
11. Pratiwi AM. Aktivitas olahraga dengan kejadian sindrom premenstruasi pada anggota perempuan UKM INKAI UNS. J Ners dan Kebidanan Indones. 2016;2(2):76–80.
12. Citrawathi D. Sistem reproduksi manusia. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2014. 1 p.
13. Setyaningrum E, Aziz ZB. Pelayanan keluarga berencana dan kesehatan reproduksi. Jakarta: Trans Info Media. 2014.
14. Yanti. Buku ajar kesehatan reproduksi untuk mahasiswa kebidanan. 2nd ed. Yogyakarta: Pustaka Rihama; 2017. 61 p.
15. Lestari tri wiji, Ulfiana E, Suparmi. Buku ajar kesehatan reproduksi Berbasis Kompetensi. 2014. p. 1–2.
16. Afiyanti Y, Pratiwi A. Seksualitas dan kesehatan reproduksi perempuan. Raja Graf. 2016;
17. Haryono R. Siap menghadapi menstruasi dan menopause. Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2016.
18. Saryono dkk. Sindrom Premenstruasi. Ari S, editor. Yogyakarta: Nuha Medika; 2016. 3 p.

19. Alvionita F. Hubungan pola makan dengan menstrual syndrome pada mahasiswi S1 pendidikan bidan fakultas kedokteran universitas airlangga. Universitas Airlangga; 2016.
20. Bacc. Premenstrual syndrome. 2015; Available from: <https://www.acupuncture.org.uk/a-to-z-of-conditions/a-to-z-of-conditions/pre-menstrual-syndrome.html>
21. Kementerian Kesehatan RI. Pembinaan kesehatan olahraga di indonesia. Jakarta Pus Data dan Inf Kementeri Kesehatan RI. 2015;
22. Palar Djon; Ticoalu, Shane H. R. CM. W. Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. J e-Biomedik [Internet]. 2015;3(Vol 3, No 1 (2015): Jurnal e-Biomedik (eBM)). Available from: <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/7127>
23. Christopher E dkk. Sehat itu sederhana. Jakarta: FMedia; 2016.
24. Pertiwi C. Hubungan aktivitas olahraga terhadap kejadian sindrom pramenstruasi pada remaja di SMAN 4 Jakarta. 2016;
25. Giriwijoyo S. Fisiologi kerja dan olahraga: fungsi tubuh manusia pada kerja dan olahraga. PT RajaGrafindo Persada; 2017.
26. Giriwijoyo S, Sidik DZ. Ilmu kesehatan olahraga. PT Remaja Rosdakarya; 2012.
27. Triangto M, Husain M. Jalan sehat dengan sports therapy. Penerbit Buku Kompas; 2014.

Lampiran 1

LEMBARAN KUESIONER

HUBUNGAN OLAHRAGA AEROBIK DENGAN PREMENSTRUASI SINDROM PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 LABUHAN DELI TAHUN 2018

Tempat Pengumpulan Data : SMP NEGERI 1 LABUHAN DELI
 Hari/Tanggal Penelitian :
 Nama :
 No responden :

A. Olahraga Aerobik

1. Jarang mengikuti kegiatan senam aerobik (Tidak Teratur)
2. Rutin mengikuti kegiatan senam aerobik (Teratur)

B. Premenstruasi Sindrom (Gejala Premenstruasi)

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
A. Premenstruasi Sindrom Tipe A			
1.	Anda sering merasa cemas menjelang haid.		
2.	Anda merasa sensitif menjelang haid.		
3.	Anda menjadi labil menjelang haid.		
4.	Anda menjadi malas-malasan ketika menjelang haid.		
5.	Anda menjadi mudah lelah menjelang haid.		
B. Premenstruasi Sindrom Tipe H			
6.	Berat badan anda bertambah menjelang haid.		
7.	Perut anda kembung pada saat menjelang haid.		
8.	Anda mengalami nyeri pada payudara karena payudara membengkak dan tegang pada saat menjelang haid.		
9.	Anda sering mengalami pembengkakan tangan dan kaki menjelang haid.		
10.	Anda sering kesulitan berkonsentrasi pada saat menjelang haid.		

C. Premenstruasi Sindrom Tipe C			
11.	Anda mengalami jantung berdebar-debar pada saat menjelang haid.		
12.	Anda mengalami nyeri sendi dan sakit kepala pada saat menjelang haid.		
13.	Anda menjadi suka memakan makanan tertentu pada saat menjelang haid.		
14.	Anda mengalami kram dibagian perut bawah menjelang haid.		
15.	Anda sering pingsan pada saat menjelang haid.		
D. Premenstruasi Sindrom Tipe D			
16.	Anda sering menjadi orang yang pelupa pada saat menjelang haid.		
17.	Anda menjadi sering depresi menjelang haid.		
18.	Anda mengalami gangguan tidur pada saat menjelang haid.		
19.	Anda menjadi sering ingin menangis menjelang haid.		
20.	Anda merasa ingin bunuh diri menjelang haid.		