

DAFTAR PUSTAKA

- ACOG. (2012). *Clinical management guidelines for obstetrician- gynecologists. Practice Bulletin*, 95(15), 1–9.
- Astutik, A. E. D., & Per, T. R. A. (2022). Overview of Sports Activities with Premenstrual Syndrome In Students of Health Information Management Program, Muhammadiyah University of Sidoarjo. *Academia Open*, 6, 10-21070.
- Chaudhary, L., Ahalya, A.K., Anuradha, K., Charumati, L.V. (2018). The Effect of Iron Plus Vitamin C Tablet on the Improvement of Hemoglobin Level to Pregnant Woman in Kathmandu Nepal. *Journal of College of Medical Sciences-Nepal*, Vol. 99 (1), Pg. 55-57.
- Cunningham, F.G. (2014). *Obstetri Williams, Edisi 21*. CT: Appleton & Lange, Norwalk.
- Damayanti S. (2013). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa D-IV Kebidanan di sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'budiyah Banda Aceh.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang. (2017). *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang Tahun 2017*. Tangerang: Dinkes Kabupaten Tangerang.
- Fitriyani, F., Lufianti, A., & Riniasih, W. (2018). Pengaruh Aktivitas Olahraga Jogging terhadap Premenstruasi Syndrome pada Siswi SMK Nusantara. *Jurnal Ilmiah The Shine*, 4(01), 01-04.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi ke – 5)*. Jakarta: Erlangga.
- Ilmi, N., Halwiani, B., Suryatno, H., Putra, A. A., & Astuti, F. (2022). Pengaruh Olah Raga Jogging Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja Yang Mengalami Sindrome Premenstruasi Di MA Al Badriyah Rarang Terara Kabupaten Lombok Timur. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 6(1).
- Kahar, F. (2017). Pengaruh Latihan Aerobik (Jogging) Terhadap Kapasitas Vital Paru Pada Pelajar Di MAN 3 Palembang.
- Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Manuaba. (2015). *Ilmu Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.

- Maulidah N. (2016). Hubungan Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dengan Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Di SMP Negeri 1 Kasihan Bantul Yogyakarta.
- Monica, R, Irfanuddin dan Nursiah N. (2017). Pengaruh Latihan Fisik Intensitas Ringan dan Sedang Terhadap Perubahan Kadar Hormon Beta-Endorphin Mencit (*Mus Musculus L.*) Hamil. Universitas Sriwijaya : Palembang.
- Nainar, A. A. A., Sari, J., & Hikmah, H. (2021). Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri. Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu), 2.
- Noor, S., & Norfitri, R. (2015). Perubahan Keluhan Gejala Prahaid Dengan Senam Aerobik. *Jurnal Ners*, 10(1), 38-47.
- Notoatmodjo. S. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmalasari, Y., Hidayanti, L., & Setiyono, A. (2013). Kebiasaan konsumsi pangan sumber kalsium, magnesium, dan kejadian premenstrual syndrome (PMS) pada remaja putri di SMA Negeri 5 Tasikmalaya tahun 2013. *Jurnal*.
- Pambudi, M. F., Suparman, E., & Lengkong, R. A. (2013). Calcium Level is Lower in Women with Premenstrual Syndrome Kadar Kalsium Serum Lebih Rendah pada Wanita dengan Premenstrual Syndrome.
- Panay, N. (2011). Management of premenstrual syndrome: evidence based guidelines. *Obstetrics Gynecology and Reproductive Medicine*, 21(8), 221–227.
- Safitri R, Herawati, Rachmawati K. (2016). Faktor-faktor Resiko Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja SMA Darul Hijrah Puteri. (3):118–23.
- Ernawati Sinaga, E. S., Nonon Saribanon, N. S., Sa'adah, S. N., Sa'adah, S. N., Ummu Salamah, U. S., Yulia Andani Murti, Y. A. M., ... & Santa Lorita, S. L. (2017). *Manajemen kesehatan menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumiarsih. (2016). Aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasipada siswa SMP. *Jurnal Kesehatan Aisyah*, Volume 1 no 2.
- Surmiasih, & Priyati, D. (2018). Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan Disminorea Pada Siswi MTs Al-Hidayah Tunggul Pawenang Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu. *Midwifery Journal*, 3(1), 48–53.
- Surmiasih, S. (2016). Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswa SMP. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 71–78.

- Susanti, H. D., Ilmiasih, R., & Arvianti, A. (2017). Hubungan antara tingkat keparahan PMS dengan tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 3(1).
- Wijayanti, Y. T. (2016). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 8(2), 1-7.
- World Health Organization (WHO). (2017). Adolescent Death: global estimates. In: Organization WH, editor. Geneva: World Health Organization.
- Wulan, S. R. I., Lubis, B., Munthe, N. B. G., Sembiring, I. M., & Gusinga, R. (2021). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi dengan Kecemasan dalam Menghadapi Premenstruasi Syndrome. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (JKG)*, 4(1), 51-57.
- Wulandari, H. F., & Jubaedah, E. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS). *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 17(3), 394-400.

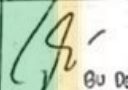
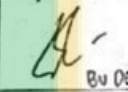
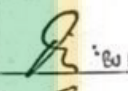
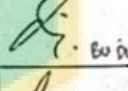
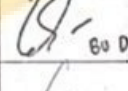
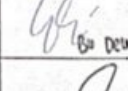
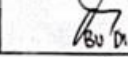


Lampiran 1 : Lembar Konsultasi

Lembar Konsultasi/Bimbingan Skripsi

Nama : Anis Faizah
 NPM : 215401446157
 Program Studi : Sarjana Terapan kebidanan
 Judul Skripsi : Pengaruh olahraga jogging terhadap kejadian premenstrual syndrome (PMS) pada siswa di SMP PGRI Rajeg, Kabupaten Tangerang, Banten Tahun 2023
 Dosen Pembimbing I : Dewi Kurniati, S.Si.T., M.Keb
 Dosen Pembimbing II : Sri Dinengsih, S.Si.T., Bdn., M.Kes




Kegiatan Kosultasi

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Jumat 14/10/2022	Konsultasi judul	- Melakukan survei pendahuluan	 Bu Dewi
2.	Rabu 02/11/2022	Konsultasi judul	- Mencari studi literatur - Acc judul - Tambah Bab I - 3 (proposai)	 Bu Dewi
3	Kamis 10/11/2022	lemon anda	- Cari literatur yg sudah - kerangka teori - tentukan 1 variabel - revisi kerangka teori	 Bu Dewi
4.	Rabu 30-11-22	Konsul bab I & 2, 3	Arteria	 Bu Dewi
5.	Sabtu 03/12/22	BAB I, II	- Matikan latar belakang - Perbaiki BAB II - Tambahkan gambar status menstruasi	 Bu Dewi
6	BUMBUH 09/12/22	BAB I, II, III	- Tambahkan teori bab II - Populasi dan sampel - Prosedur pengumpulan data	 Bu Dewi
7	Sabtu 10/12/22	BAB II, III	- Tambahkan Patofisiologi PMS - Perbaiki kerangka teori. - Perbaiki definisi defenisi	 Bu Dewi

Lembar Konsultasi/Bimbingan Skripsi

Nama : Anis Faizah
 NPM : 215401496157
 Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
 Judul Skripsi : Pengaruh olahraga Jogging terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada siswa di SMP PGRI Rajeg Kabupaten Tangerang Banten Tahun 2023
 Dosen Pembimbing I : Dewi Kurnia, S.Si.T., M.Keb
 Dosen Pembimbing II : Sri Dinengih, S.Si.T., Bdn., M.Kes

Kegiatan Konsultasi

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
8	Senin 19/11/22	Persiapan Pengambilan Data	- Urus uji Etik - Pengambilan data	 BU Dewi
9	Rabu 05/02/23	Bab I, II, III, IV V	- hapuskan label - Tambahkan asarumen dipembulatan - uji homogenitas	 BU Dini
10	Kamis 07/02/23	Bab I, II, III IV, V	- hapuskan Penulisan - Tambahkan analisis biometrik (perbedaan pengaruh) - Daftar pustaka	 BU Dewi
11	Senin 13/02/23	Bab IV, V	- lengkapi lampiran - Tambahkan pengaruh perbedaan - perbaikan simpulan	 BU Dewi
12	kamis 16/02/23		ACC Sidang	 BU Dewi
			Acc sidang	

Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian Universitas Nasional



UNIVERSITAS NASIONAL FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan 12550, Telp. 27870882
Website: www.unas.ac.id; Email: fikes@civitas.unas.ac.id

Jakarta, 28 Desember 2022

Nomor : 995/D/SP/FIKES/XII/2022
Lampiran : -
Perihal : **Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian**

KepadaYth : Kepala Sekolah SMP PGRI Rajeg.
Jl. Perum Pondok Sukatani Permai Blok E1 Rt 01/03, Sukatani,
Kecamatan Rajeg, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten.

Dengan hormat,

Pimpinan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Anis Faizah
NPM : 215401446157
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Terapan
No. Telepon/HP : 085891058110

Mahasiswa tersebut bermaksud melakukan Studi Pendahuluan dan Penelitian yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul : **Pengaruh Olahraga Jogging Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Siswi Di SMP PGRI Rajeg Tahun 2022.** Adapun sebagai pembimbing skripsi mahasiswa tersebut,yaitu :

Pembimbing 1 : Dewi Kurniati, S.SiT., M.Keb.
Pembimbing 2 : Sri Dinengsih, S.SiT., Bdn., M.Kes.

Sehubungan dengan hal tersebut mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan bantuan.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Dekan,



Retno Widowati
Retno Widowati, M.Si.

Lampiran 3 : Surat Balasan Penelitian SMP PGRI Rajeg



SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 421.3/044/SMP.PGRI/I/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Taufik Rahman, S.Pd
Jabatan : Kepala Sekolah SMP PGRI RAJEG

Dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa yang beridentitas :

Nama : Anis Faizah
NPM : 215401446157
Program Studi : S1 Kebidanan
Alamat : Pondok Sukatani Permai Blok E2 No.1 RT 001/003
Kelurahan Sukatani, Kecamatan Rajeg, Kabupaten Tangerang
Sekolah/Univ : Universitas Nasional

Telah selesai melakukan penelitian di SMP PGRI Rajeg, Kecamatan Rajeg, Kabupaten Tangerang, terhitung mulai tanggal 02 Januari s/d 30 Januari 2023. Untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Skripsi/Tesis/Diseriasi/ Penelitian yang berjudul : **“Pengaruh Olahraga Jogging terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) di SMP PGRI Rajeg Tahun 2023”**

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sepenuhnya.

Tangerang, 27 Januari 2023

Kepala SMP PGRI RAJEG

TAUFIK RAHMAN, S.Pd

Lampiran 4 : Surat Keterangan Layak Etik



UNIVERSITAS PRIMA INDONESIA

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)

KETERANGAN LAYAK ETIK

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) KEPK UNIVERSITAS PRIMA INDONESIA
Nomor Registrasi Pada KEPPKN : 1271012S Teradaftar/Terakreditasi
Jl. Belanga No.1 Simp. Ayahanda Medan, sekretariatkepk@unprimdn.ac.id 081269906112
Surat Pernyataan Layak Etik Penelitian Kesehatan

Nomor : 038/KEPK/UNPRI/I/2023

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Anis Faizah
Principal Investigator

Nama Institusi : Universitas Nasional Jakarta
Name of the institution

Dengan Judul :
Title

" PENGARUH OLAHRAGA JOGGING TERHADAP KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)
PADA SISWI DI SMP PGRI RAJEG TAHUN 2022 "

*" The Influence Of Jogging Sports On The Event Premenstrual Syndrome (PMS)
In Students At SMP PGRI RAJEG In 2022"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 24 Januari 2023 sampai dengan tanggal 24 Januari 2024.

This declaration of ethics applies during the period January 24, 2023 until January 24, 2024.



January 24, 2023
Professor and Chairperson,

DR. dr. Yolanda Eliza Putri Lubis.,M.K.M

Lampiran 5 : Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

INFORMED CONSENT
(PERNYATAAN PERSETUJUAN PENELITIAN)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Anis Faizah

NPM : 215401446157

Alamat : Pondok Sukatani Permai Blok E2 No.1 RT001/003,
Kelurahan Sukatani, Kecamatan Rajeg.

Judul Penelitian : Pengaruh Olahraga Jogging terhadap Kejadian
Premenstrual Syndrome (PMS) pada Siswi di SMP PGRI
Rajeg tahun 2022

Saya akan bersedia untuk dilakukan pengukuran dan pemeriksaan demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan, hasil pemeriksaan akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan. Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang, Januari 2023

()

Lampiran 6 : Lembar Kuesioner *Shortened Premenstrual Assesment Form* (sPAF) *Pretest dan Posttest*

KUESIONER PENELITIAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* sPAF (*SHORTENED PRAMENSTRUAL ASSESMENT FORM*)

Responden :

Petunjuk : Berilah tanda ceklis pada kolom skor, setiap gejala *premenstrual syndrome* (PMS) yang anda rasakan.

Skor menunjukkan tingkat keparahan yang dialami :



- | | |
|---------------------|------------------|
| 1 = tidak mengalami | 4 = sedang |
| 2 = sangat ringan | 5 = berat |
| 3 = ringan | 6 = sangat berat |

No	Gejala	Score					
		1	2	3	4	5	6
1	Payudara terasa tegang/nyeri, membesar atau bengkak						
2	Merasa tidak berdaya untuk mengatasi masalah yang ringan/biasa						
3	Merasa tertekan/strees						
4	Mudah tersinggung/marah						
5	Merasa sedih/depresi						
6	Nyeri otot/kaku sendi						
7	Berat badan bertambah						
8	Rasa sesak, tidak nyaman ataunyeri perut						
9	Mengalami bengkak (oedema) pada tangan atau kaki						
10	Merasa kembung						

(Pertwi, 2016)

Standard Operating Procedure (SOP) Jogging

No.	Gerakan	Gambar
1.	Pemanasan	
2.	Sikap badan harus condong sedikit ke depan.	
3.	Kepala tegak dengan pandangan selalu diarahkan ke depan.	
4.	Lari santai (jogging) dengan gerakan kaki saat melangkah tidak perlu panjang cukup 30-40 cm saja.	
5.	Saat mendaratkan kaki harus bagian dari kedua ujung telapak kaki.	
6.	Posisi kaki harus selalu rileks	

7.	Lengan diayunkan secara wajar dengan jari-jari tangan tidak perlu dikepalkan cukup dengan membukanya sedikit dan saling bersilangan antara tangan dan kaki.	 An illustration of a person in athletic wear running on a large clock face. The clock shows numbers 8, 9, 10, 11, and 12. The person is positioned between the 10 and 12 o'clock marks.
8.	Selama 10 menit.	 An illustration of a hand holding a yellow stopwatch.



Lampiran 7 :Master Tabel

MASTER TABEL

PENGARUH OLAHRAGA JOGGING TERHADAP KEJADIAN
PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA SISWI DI SMP
PGRI RAJEG KABUPATEN TANGERANG BANTEN
TAHUN 2023

No Responden	Umur	Kelas	Pretest PMS	Posttest PMS
1	12 Tahun	VII	34	28
2	12 Tahun	VII	21	19
3	13 Tahun	VIII	35	25
4	14 Tahun	IX	35	23
5	14 Tahun	IX	31	27
6	14 Tahun	IX	32	19
7	13 Tahun	VIII	27	23
8	12 Tahun	VII	29	20
9	14 Tahun	IX	36	28
10	12 Tahun	VII	30	21
11	12 Tahun	VII	34	30
12	13 Tahun	VIII	37	27
13	12 Tahun	VII	32	24
14	15 Tahun	IX	30	23
15	15 Tahun	IX	35	25
16	13 Tahun	VIII	30	30
17	12 Tahun	VII	25	26
18	13 Tahun	VIII	29	29
19	12 Tahun	VII	33	34
20	12 Tahun	VII	35	36
21	12 Tahun	VII	26	27
22	14 Tahun	IX	36	36
23	14 Tahun	IX	28	30
24	13 Tahun	VIII	32	33
25	13 Tahun	VIII	30	32
26	14 Tahun	IX	36	37
27	15 Tahun	IX	37	37
28	12 Tahun	VII	30	29
29	14 Tahun	IX	30	32
30	14 Tahun	IX	33	33

Lampiran 8 : Hasil Output Analisis Data

1. Rata-rata skor *Premenstrual Syndrome* (PMS)

Descriptives

		Statistic	Std. Error
PreTest_Intervensi	Mean	31.87	1.068
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	29.58
		Upper Bound	34.16
	5% Trimmed Mean	32.19	
	Median	32.00	
	Variance	17.124	
	Std. Deviation	4.138	
	Minimum	21	
	Maximum	37	
	Range	16	
	Interquartile Range	5	
	Skewness	-1.300	.580
	Kurtosis	2.195	1.121
	PostTest_Intervensi	Mean	24.13
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	22.23
		Upper Bound	26.04
5% Trimmed Mean		24.09	
Median		24.00	
Variance		11.838	
Std. Deviation		3.441	
Minimum		19	
Maximum		30	
Range		11	
Interquartile Range		6	
Skewness		-.021	.580
Kurtosis		-.986	1.121
PreTest_Kontrol		Mean	31.33
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	29.31
		Upper Bound	33.36
	5% Trimmed Mean	31.37	
	Median	30.00	
	Variance	13.381	
	Std. Deviation	3.658	
	Minimum	25	

	Maximum		37	
	Range		12	
	Interquartile Range		6	
	Skewness		-.035	.580
	Kurtosis		-.848	1.121
PostTest_Kontrol	Mean		32.07	.913
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	30.11	
		Upper Bound	34.02	
	5% Trimmed Mean		32.13	
	Median		32.00	
	Variance		12.495	
	Std. Deviation		3.535	
	Minimum		26	
	Maximum		37	
	Range		11	
	Interquartile Range		7	
	Skewness		-.108	.580
	Kurtosis		-1.020	1.121

Premenstrual Syndrome (PMS)

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Error	Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
Pre_Intervensi	15	16	21	37	31.87	1.068	4.138	17.124
Post_Intervensi	15	11	19	30	24.13	.888	3.441	11.838
Pre_Kontrol	15	12	25	37	31.33	.944	3.658	13.381
Post_Kontrol	15	11	26	37	32.07	.913	3.535	12.495
Valid N (listwise)	15							

2. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest_Intervensi	.164	15	.200*	.899	15	.092
PostTest_Intervensi	.131	15	.200*	.953	15	.572
PreTest_Kontrol	.176	15	.200*	.954	15	.583
PostTest_Kontrol	.134	15	.200*	.949	15	.502

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

3. Uji homogenitas

Case Processing Summary

hasil	N	Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
kelas post_inter		15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
post_kont		15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%

Descriptives

hasil	Statistic	Std. Error	
kelas post_inter	Mean	24.13	
	95% Confidence Interval for Lower Bound	22.23	
	Mean Upper Bound	26.04	
	5% Trimmed Mean	24.09	
	Median	24.00	
	Variance	11.838	
	Std. Deviation	3.441	
	Minimum	19	
	Maximum	30	
	Range	11	
	Interquartile Range	6	
	Skewness	-.021	.580
	Kurtosis	-.986	1.121
post_kont	Mean	32.07	
	95% Confidence Interval for Lower Bound	30.11	
	Mean Upper Bound	34.02	
	5% Trimmed Mean	32.13	
	Median	32.00	
	Variance	12.495	
	Std. Deviation	3.535	
	Minimum	26	
	Maximum	37	
	Range	11	
	Interquartile Range	7	
	Skewness	-.108	.580
	Kurtosis	-1.020	1.121

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.008	1	28	.928
	Based on Median	.009	1	28	.924
	Based on Median and with adjusted df	.009	1	27.969	.924
	Based on trimmed mean	.010	1	28	.920

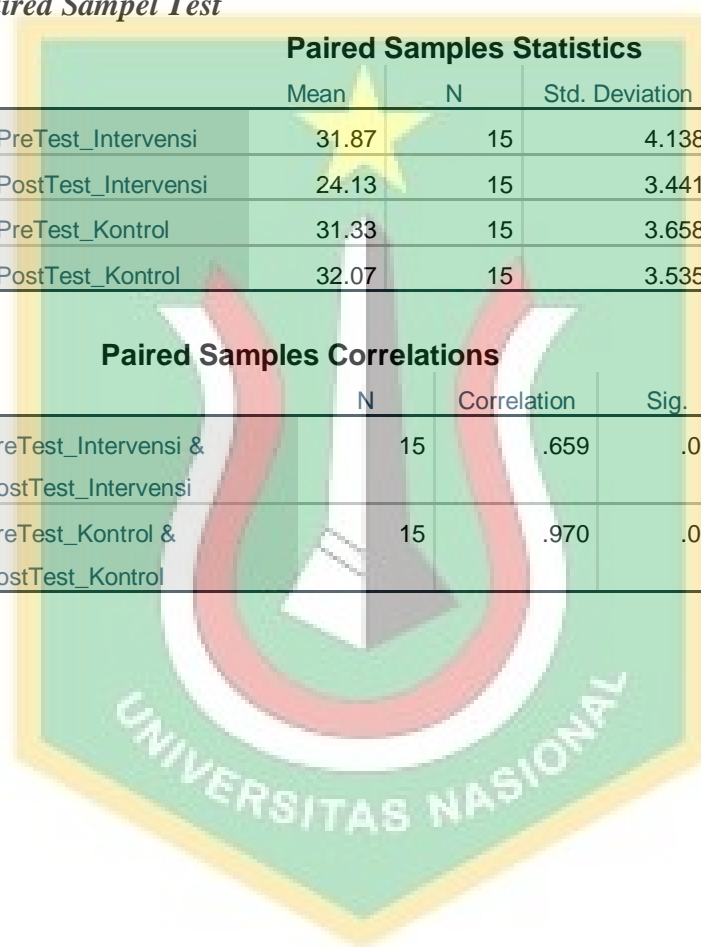
4. Uji Paired Sampel Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PreTest_Intervensi	31.87	15	4.138	1.068
	PostTest_Intervensi	24.13	15	3.441	.888
Pair 2	PreTest_Kontrol	31.33	15	3.658	.944
	PostTest_Kontrol	32.07	15	3.535	.913

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PreTest_Intervensi & PostTest_Intervensi	15	.659	.008
Pair 2	PreTest_Kontrol & PostTest_Kontrol	15	.970	.000



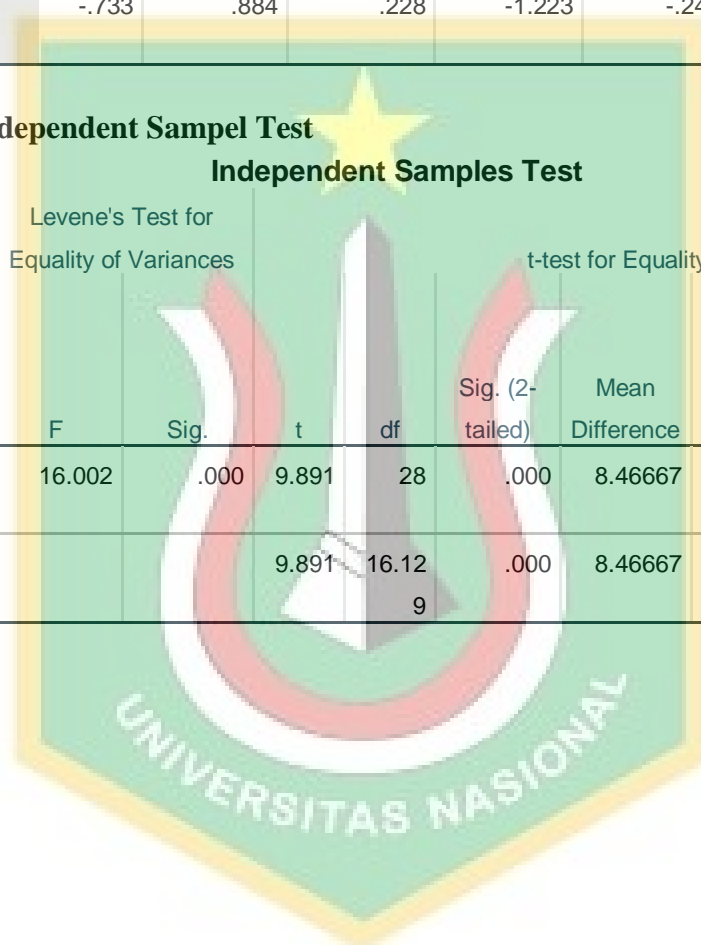
Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
				Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
				Lower	Upper			
Pair 1	PreTest_Intervensi - PostTest_Intervensi	7.733	3.195	.825	5.964 9.503	9.374	14	.000
Pair 2	PreTest_Kontrol - PostTest_Kontrol	-.733	.884	.228	-1.223 -.244	-3.214	14	.006

5. Uji Independent Sampel Test

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
hasil	Equal variances assumed	16.002	.000	9.891	28	.000	8.46667	.85598	6.71328	10.22006
	Equal variances not assumed			9.891	16.129	.000	8.46667	.85598	6.65326	10.28008



Lampiran 9 : Bukti Foto Kegiatan Penelitian

Pretest



Olahraga Jogging



Posttest



Lampiran 10 : Biodata Penulis

BIODATA PENULIS



Nama : Anis Faizah
NPM : 215401446157
Alamat : Pondok Sukatani Permai Blok E2 No.1, RT001/003,
Kelurahan Sukatani, Kecamatan Rajeg
No Hp Aktif : 085891058110
Email : anisfaizah08@gmail.com

Riwayat Pendidikan

NO	PENDIDIKAN	TAHUN
1	TK Mitra Pertiwi	2003-2005
2	SDN Sukatani VII	2005-2011
4	SMP Permata Insani Islamic School	2011-2014
5	SMA Plus Permata Insani Islamic School	2014-2017
6	Universitas Gunadarma	2017-2020

Lampiran 11 : Hasil Turnitin

Pengaruh Olahraga Jogging terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Siswi di SMP PGRI Rajeg Kabupaten Tangerang Banten Tahun 2023

ORIGINALITY REPORT

3%	3%	0%	1%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unas.ac.id Internet Source	1%
2	idayoce.blogspot.com Internet Source	1%
3	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1%
4	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	<1%
5	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	<1%
6	docplayer.info Internet Source	<1%
7	docobook.com Internet Source	<1%
8	www.scribd.com Internet Source	<1%

scholar.unand.ac.id