

LAMPIRAN 1

ANALISIS STATISTIK

Chi-Square Test

keteraturan eksp

	Observed N	Expected N	Residual
.00	6	8.0	-2.0
1.00	10	8.0	2.0
Total	16		

keteraturan kont

	Observed N	Expected N	Residual
.00	4	4.5	-.5
1.00	5	4.5	.5
Total	9		

Test Statistics

	keteraturan eksp	keteraturan kont
Chi-Square ^{a,b}	1.000	.111
df	1	1
Asymp. Sig.	.317	.739

a. 0 cells (.0%) have expected frequencies less than 5.
The minimum expected cell frequency is 8.0.

b. 2 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5.
The minimum expected cell frequency is 4.5.

T-Test

[DataSet0]

Group Statistics

kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
lama mens eksperimen	11	6.0000	1.09545	.33029
lama mens kontrol	7	5.1429	1.21499	.45922

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
lama mens eksperimen	Equal variances assumed	.759	.397	1.553	16	.140	.85714	.55202	-.31310	2.02738
	Equal variances not assumed			1.515	11.902	.158	.85714	.58566	-.37646	2.09074

T-Test

[DataSet1] D:\zulkhah\Kajian wanita 2007\data senam pelatih.sav

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Hb premens eksp	13.6455	11	2.62997	.79296
	Hb post mens eksp	12.9273	11	2.42862	.73226
Pair 2	Hb premens kont	13.1286	7	.96387	.36431
	Hb post mens kont	12.2571	7	.76345	.28856

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Hb premens eksp & Hb post mens eksp	11	.980	.000
Pair 2	Hb premens kont & Hb post mens kont	7	.790	.034

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Hb premens eksp - Hb post mens eksp	.71818	.54372	.16394	.35290	1.08346	4.381	10	.001
Pair 2	Hb premens kont - Hb post mens kont	.87143	.59080	.22330	.32503	1.41783	3.902	6	.008

T-Test

[DataSet1] D:\zulkhah\Kajian wanita 2007\data senam pelatih.sav

Group Statistics

		kelomp Hb	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
perubahan Hb eksp	1.00	1.00	10	.7400	.56804	.17963
	2.00	2.00	7	.8714	.59080	.22330
perubahan Hb kont	1.00	1.00	0 ^a	.	.	.
	2.00	2.00	0 ^a	.	.	.

a. Listwise deleted because at least one of the groups in empty.

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
perubahan Hb eksp	Equal variances assumed	.076	.787	-.462	15	.651	-.13143	.28447	-.73777	.47491
	Equal variances not assumed			-.459	12.725	.654	-.13143	.28658	-.75192	.48906

Chi-Square Test

dismenorea kel tinggi

	Observed N	Expected N	Residual
.00	9	8.0	1.0
1.00	7	8.0	-1.0
Total	16		

dismenore kel rendah

	Observed N	Expected N	Residual
.00	8	4.5	3.5
1.00	1	4.5	-3.5
Total	9		

Test Statistics

	dismenorea kel tinggi	dismenore kel rendah
Chi-Square ^{a,b}	.250	5.444
df	1	1
Asymp. Sig.	.617	.020

a. 0 cells (.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 8.0.

b. 2 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 4.5.

Chi-Square Test Dismenorrea

kelompok

	Observed N	Expected N	Residual
intensitas tinggi	7	2.7	4.3
intensitas rendah	1	5.3	-4.3
Total	8		

Test Statistics

	kelompok
Chi-Square ^a	10.563
df	1
Asymp. Sig.	.001

a. 1 cells (50.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.7.

Chi-Square Test untuk ovulasi

Frequencies

kelompok

	Observed N	Expected N	Residual
latihan intensitas tinggi	9	6.5	2.5
latihan intensitas rendah	4	6.5	-2.5
Total	13		

Test Statistics

	kelompok
Chi-Square ^a	1.923
df	1
Asymp. Sig.	.166

a. 0 cells (.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 6.5.

LAMPIRAN 2

KUESIONER

Nama :

Tanggal lahir :

Usia :

Alamat :

1. Sudah berapa lama anda menjadi instruktur senam aerobic?
..... tahun bulan
2. Pada saat melatih, rata-rata anda melakukan gerakan utuh (selama melatih satu jam penuh, anda selalu bergerak memberi contoh) atau gerakan tidak utuh (selama melatih satu jam penuh, anda tidak selalu memberi contoh). Coret salah satu : utuh / tidak utuh.
3. Berapa frekuensi anda melatih dalam 1 minggu?
..... kali

RIWAYAT KEHAMILAN

4. Apakah anda sudah pernah mengalami kehamilan? (sudah/belum) sudah :..... kali
5. Bagaimana riwayat kelahiran putra/putri anda? (normal/Caesar) normal:... kali, caesar: kali.
6. Apakah ada riwayat perdarahan selama kehamilan anda? (ya/tidak) ya:.... kali dari kehamilan.
7. Apakah anda pernah mengalami gangguan kehamilan yang lain? (kehamilan di luar rahim, tekanan darah tinggi, anemia, lain-lain:) pilih salah satu.
8. Apakah anda pernah mengalami aborsi (keguguran)? (ya/tidak) ya :..... kali
9. Apa jenis alat KB yang anda gunakan (tidak menggunakan, spiral, hormone, pil, KB suntik, susuk)? Pilih salah satu.
10. Apakah Pemakaian alat KB tersebut mempengaruhi siklus menstruasi anda? (ya/tidak)
11. Apakah pemakaian alat KB tersebut mempengaruhi aktifitas melatih anda? (ya/tidak) jika ya, sebutkan gangguan yang anda alami
12. Lama pemakaian alat KB tersebut? tahun bulan

RIWAYAT MENSTRUASI

14. Apakah menstruasi anda disertai nyeri? (ya/tidak)
15. Apakah ada perbedaan kondisi tubuh pada saat menstruasi (pusing, lemas, nyeri hebat pada pinggul, lain-lain :.....)
16. Berapa jumlah hari menstruasi anda (dalam satu siklus)? hari

RIWAYAT PENYAKIT DAHULU

17. Apakah anda mempunyai penyakit kronis?
18. Apakah anda pernah mengalami trauma sebelumnya? (kecelakaan, trauma berat, dll)

PENGUKURAN

1. Hb sebelum menstruasi : g/dl.
2. Hb pertengahan menstruasi : g/dl.
3. Tekanan darah :/.....

KALENDER SENAM DAN DATA KESEHATAN REPRODUKSI

NAMA : _____ ALAMAT : _____

TEMPAT/TANGGAL LAHIR : _____ TELP/HP : _____

TINGGI/BERAT BADAN : _____

TANGGAL DALAM BULAN

REK. AKTIVITAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1. Banyaknya melatih																															
2. Jumlah melatih dengan gerakan utuh																															

KESEHATAN REPRODUKSI

1. Hari menstruasi																															
2. Nyeri menstruasi																															
3. Suhu Badan bangun tidur																															

4. RIWAYAT KEHAMILAN

4.a. Jumlah Kehamilankali
4.b. Keadaan Kehamilan	: (1) perdarahan :kali; penyebab (diisi jika tahu)..... (2) pemah aborsi:kali; penyebab (diisi jika tahu).....
5. Kadar Hb	: (1) Sebelum Menstruasi :gr% (2) Setelah menstruasi :gr%