



## **Kebiasaan Olahraga dan Tingkat Stres dengan Skala Dismenore Primer**

***Exercise Habits and Stress Levels with Primary Dysmenorrhea Scale***

Krisjayanti Sukarno

211520100042

Dosen Pembimbing

Hesty Widowati, S.Keb., Bd., M.Keb

Dosen Penguji

Yanik Purwanti, SST., M.Keb

Sri Mukhodim Faridah Hanum, SST., MM., M.Kes

**Program Studi S1 Kebidanan**

**Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Universitas Muhammadiyah Sidoarjo**

**Juli, 2025**

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Kebiasaan Olahraga dan Tingkat Stres dengan Skala Dismenore Primer  
Nama Mahasiswa : Krisjayanti Sukarno  
NIM : 211520100042

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing  
Hesty Widowati, S.Keb.,Bd.,M.Keb



---

Dosen Penguji 1  
Yanik Purwanti, SST.,M.Keb



---

Dosen Penguji 2  
S.M Farida Hanum, SST.,MM.,M.Kes



---

Ketua Program Studi  
Siti Cholifah, SST.,M.Keb  
NIK. 214389



---

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Evi Rinata, SST.,M.Keb  
NIK. 213375



---

Tanggal Ujian  
08 Juli 2025

Tanggal Lulus  
08 Juli 2025

## **DAFTAR ISI**

### **A. Bagian Pengesahan**

1. Sampul
2. Lembar pengesahan
3. Daftar isi
4. Surat pernyataan publikasi ilmiah
5. Pernyataan mengenai karya tulis ilmiah dan sumber informasi serta pelimpahan hak cipta

### **B. Bagian Isi**

1. Judul
2. Abstrak
3. Pendahuluan
4. Metode penelitian
5. Hasil penelitian
6. Kesimpulan

## SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Mahasiswa : Krisjayanti Sukarno  
NIM : 211520100042  
Program Studi : S1 Kebidanan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan

**DAN**

Dosen Pembimbing : Hesty Widowati, S Keb., Bd., M Keb  
NIK : 214390  
Program Studi : S1 Kebidanan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan

**MENYATAKAN** bahwa, karya tulis ilmiah dengan rincian:

Judul : Kebiasaan Olahraga dan Tingkat Stres dengan Skala Dismenore Primer  
Kata Kunci : Dismenore, kebiasaan olahraga, tingkat stres, remaja putri

**TELAH:**

1. Disesuaikan dengan petunjuk penulisan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berdasarkan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa.
2. Lolos uji cek kesamaan sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

**SERTA\*:**

- Bertanggung jawab untuk** melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah. Khususnya Lampiran Huruf B.
- Menyerahkan tanggung jawab untuk** melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah khususnya Lampiran Huruf B kepada Bidang Pengembangan Publikasi Ilmiah DRPM UMSIDA.

Demikian pernyataan dari saya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Terima Kasih

Menyetujui,  
Dosen Pembimbing

(Hesty Widowati, S.Keb., Bd., M.Keb)  
NIK. 214390

Sidoarjo, (08/08/2025)  
Mahasiswa

(Krisjayanti Sukarno)  
NIM. 211520100042

\*Centang salah satu.

**PERNYATAAN MENGENAI KARYA TULIS ILMIAH DAN SUMBER INFORMASI SERTA  
PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir saya dengan judul "**Kebiasaan Olahraga dan Tingkat Stres dengan Skala Dismenore Primer**" adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis ilmiah tugas akhir saya ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Sidoarjo, 08 Agustus 2025



Krisjayanti Sukarno

211520100042