

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK HARIAN DENGAN GANGGUAN

SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

DI SMPN 2 PONOROGO



PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2019

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK HARIAN DENGAN GANGGUAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI**

DI SMPN 2 PONOROGO

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Dalam Program Studi S-1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

NOVI KUSUMA WATI

NIM 15631532

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2019

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dan berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, 19 Juli 2019

Yang menyatakan



Novi Kusuma Wati

NIM. 15631532

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK HARIAN DENGAN GANGGUAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI Di SMP N 2 PONOROGO**

NOVI KUSUMA WATI

NIM 15631532

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL : 9 Agustus 2019

Oleh :

Pembimbing 1



HERY ERNAWATI S.,Kep., Ns., M.,Kep

NIDN. 0711117901

Pembimbing 2



SHOLIHATUL MAGFIRAH S.,Kep., Ns., M.,Kep

NIDN. 0726058701

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep.,Ns.M.Kes

NIDN. 0715127903

PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada tanggal 9 Agustus 2019

| | Tim Penguji | Tanda Tangan |
|---------------|-------------------------------|--------------|
| Penguji Utama | : Sugeng Mashudi, M.Kes | (.....) |
| Anggota 1 | : Laily Isro'in, M.Kep | (.....) |
| Anggota 2 | : Sholihatul Maghfirah, M.Kep | (.....) |

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIK. 19791215 200302 12

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT penulis panjatkan atas segala rahmat serta anugerah-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP N 2 Ponorogo” untuk melengkapi persyaratan dalam menyelesaikan Program S-1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam rangka kegiatan penelitian ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanda adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. H. Sulton, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo
2. Sulistyو Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi S-1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Sutarjo, S.Pd. M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP N 2 Ponorogo yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
5. Hery Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama pembuatan proposal ini.

6. Sholihatul Maghfirah, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing 2 yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama pembuatan proposal ini.
7. Kepala Dinas pendidikan Kabupaten Ponorogo yang telah memberikan data untuk mendukung proposal ini.
8. BANKESBANG (Badan Kesatuan Bangsa dan Politik) Kabupaten Ponorogo yang telah memberikan surat ijin untuk melakukan penelitian.
9. Responden yang telah meluangkan waktu dalam penelitian.
10. Ayah, Ibu, dan Saudaraku yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan serta dukungan.
11. Teman-temanku Gilang Mardiyansih, Anggita Nandya Ardiati, Nova Kusuma Dewi, Aris Nugraheni, Elok Pradika Purnama Putri.
12. Teman-temanku di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan semua pihak yang telah membantu penulisan menyelesaikan Proposal ini

Penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharap kritik dan saran yang bersifat membangun.

Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.

Ponorogo, 19 Juli 2019

Yang menyatakan

Novi Kusuma Wati

15631532

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK HARIAN DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Oleh: NOVI KUSUMA WATI

Gangguan menstruasi sering terjadi pada sebagian remaja putri. Gangguan yang sering terjadi pada remaja putri adalah gangguan siklus menstruasi. Salah satu faktor yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi adalah aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik harian dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri.

Desain penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah 141 siswi kelas VII di SMP N 2 Ponorogo dengan besar sampel sebanyak 43 responden. Dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Teknis pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisis menggunakan Uji *Chi-Square* dengan signifikansi 0,05.

Hasil penelitian aktivitas fisik harian didapatkan sebagian besar 22 responden (51,2%) kategori ringan. Pada siklus menstruasi pada remaja putri sebanyak 27 responden (62,8%) tidak teratur. Analisis hubungan didapatkan *p value* $(0,001) < \alpha (0,05)$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan. Pada keeratan hubungan 0,490 dalam kategori keeratan hubungan cukup antara aktivitas fisik harian dengan gangguan siklus menstruasi.

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar remaja putri siklus menstruasi tidak teratur hal ini dikhawatirkan menjadi komplikasi pada penyakit dan organ tubuh lainnya. Sehingga diharapkan remaja mampu untuk meningkatkan aktivitas fisik yang baik agar siklus menstruasi menjadi teratur.

Kata kunci: aktivitas fisik, siklus menstruasi, remaja putri.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF DAILY PHYSICAL ACTIVITIES WITH MENSTRUAL CYCLE DISORDERS IN ADOLESCENT GIRLS

By: NOVI KUSUMA WATI

Menstrual disorders often occur in some young women. Disorders that often occur in adolescent girls are menstrual cyclical disorders. One of factors that cause menstrual cycle disorders is physical activity. This study aims to determine the relationship between daily physical activity and menstrual cycle disorders in adolescent girls.

The design of this study is a correlation with a cross sectional approach. Population All grade VII students in SMP N 2 Ponorogo with a sample size of 43 respondents. Sampling using Purposive Sampling. Technical data collection using questionnaires and analyzed using Chi Square Test with 0.05 significance.

The results of daily physical activity research found that most of the 22 respondents (51.2%) mild category. In the menstrual cycle in young women as many as 27 respondents (62.8%) were irregular. Relationship analysis obtained p value (0.001) $< \alpha$ (0.05) which means that H_0 is rejected and H_1 is accepted which means there is a relationship. In the closeness of the relationship 0,490 in the category of close enough relations between daily physical activity with menstrual cycle disorders.

The results showed that most of the teenage girls irregular menstrual cycles was feared to be a complication in diseases and other organs, so hopefully teenagers are able to increase good physical activity so that menstrual cycle becomes regular.

Keywords: physical activity, menstrual cycle, young women.

DAFTAR ISI

| | |
|---------------------------------|-----|
| HALAMAN SAMPUL DEPAN..... | i |
| HALAMAN SAMPUL DALAM | ii |
| LEMBAR SURAT PERNYATAAN..... | iii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iv |
| LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI..... | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| ABSTRAK | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| DAFTAR SINGKATAN..... | xii |
| BAB 1 PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 4 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 4 |
| 1.3.1 Tujuan Umum | 4 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus | 4 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 5 |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis..... | 5 |

| | |
|--|-----------|
| 1.4.2 Manfaat Praktis | 5 |
| 1.5 Keaslian Penelitian | 6 |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA | 9 |
| 2.1 Konsep Menstruasi | 9 |
| 2.1.1 Pengertian Menstruasi | 9 |
| 2.1.2 Siklus Menstruasi | 9 |
| 2.1.3 Fase Siklus Menstruasi | 11 |
| 2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi | 12 |
| 2.1.5 Gangguan Siklus Menstruasi | 16 |
| 2.2 Konsep Aktivitas Fisik | 16 |
| 2.2.1 Pengertian Aktivitas Fisik | 17 |
| 2.2.2 Cara Mengukur Aktivitas Fisik | 17 |
| 2.2.3 Jenis Aktivitas Fisik | 18 |
| 2.2.4 Manfaat Aktivitas Fisik | 19 |
| 2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik | 20 |
| 2.3 Konsep Remaja | 21 |
| 2.3.1 Pengertian Remaja | 21 |
| 2.3.2 Karakteristik Remaja | 22 |
| 2.3.3 Pertumbuhan Dan Perkembangan Remaja | 24 |
| 2.4 Kerangka Teori | 27 |
| BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS | 28 |
| 3.1 Kerangka Konseptual | 28 |
| 3.2 Hipotesis | 30 |

| | |
|---|----|
| BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN..... | 31 |
| 4.1 Desain Penelitian | 31 |
| 4.2 Kerangka Operasional | 32 |
| 4.3 Populasi, Sampel Dan Sampling | 33 |
| 4.3.1 Populasi..... | 33 |
| 4.3.2 Sampel..... | 33 |
| 4.3.3 Besar Sampel..... | 33 |
| 4.3.4 Sampling | 34 |
| 4.4 Variabel Penelitian | 34 |
| 4.5 Instrumen Penelitian | 36 |
| 4.6 Lokasi Dan Waktu Penelitian..... | 37 |
| 4.7 Prosedur Pengumpulan Data Dan Analisa Data..... | 37 |
| 4.7.1 Prosedur Pengumpulan Data..... | 37 |
| 4.7.2 Pengolahan Data..... | 40 |
| 4.7.3 Analisa Data..... | 41 |
| 4.8 Etika Penelitian..... | 43 |
| BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 44 |
| 5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... | 44 |
| 5.2 Keterbatasan Penelitian | 45 |
| 5.3 Hasil Penelitian..... | 45 |
| 5.3.1 Data Umum..... | 45 |
| 5.3.2 Data Khusus | 47 |
| 5.4 Pembahasan | 49 |

| | | |
|----------------------------------|--|----|
| 5.4.1 | Aktivitas Fisik Harian Remaja Di SMPN 2 Ponorogo | 49 |
| 5.4.2 | Gangguan Siklus Menstruasi Remaja Di SMPN 2 Ponorogo .. | 51 |
| 5.4.3 | Hubungan Antara Aktivitas Fisik Harian Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Di SMPN 2 Ponorogo | 53 |
| BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN | | 57 |
| 6.1 | Kesimpulan..... | 57 |
| 6.2 | Saran | 58 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 59 |



DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 4.1 Definisi Operasional Dari Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri | 35 |
| Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Di SMPN 2 Ponorogo | 45 |
| Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Menarche Di SMPN 2 Ponorogo | 45 |
| Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Diet Di SMPN 2 Ponorogo | 46 |
| Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Di SMPN 2 Ponorogo | 46 |
| Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Harian di SMPN 2 Ponorogo | 47 |
| Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Di SMPN 2 Ponorogo | 47 |
| Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Di SMPN 2 Ponorogo | 48 |



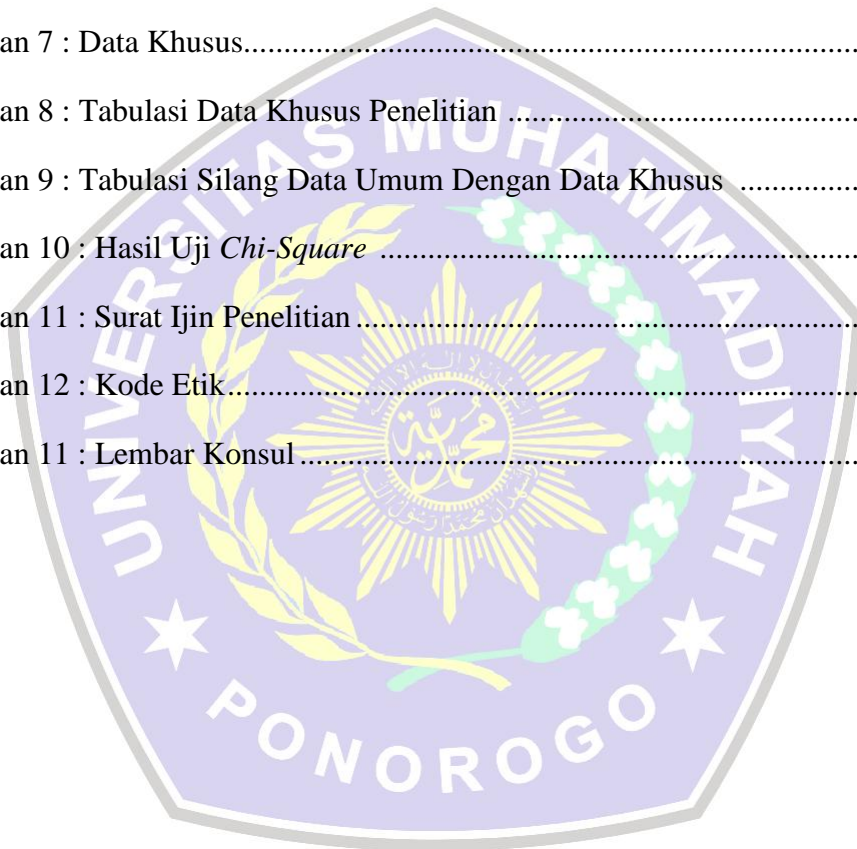
DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Kerangka Teori Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri27
- Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri.....28
- Gambar 4.1 Kerangka Operasional Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri.....32



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan..... | 62 |
| Lampiran 2 : Informed Consent | 63 |
| Lampiran 3 : Kisi-Kisi Kuesioner | 67 |
| Lampiran 4 : Kuesioner..... | 68 |
| Lampiran 5 : Tabulasi Responden Penelitian..... | 71 |
| Lampiran 6 : Data Umum | 73 |
| Lampiran 7 : Data Khusus..... | 74 |
| Lampiran 8 : Tabulasi Data Khusus Penelitian | 75 |
| Lampiran 9 : Tabulasi Silang Data Umum Dengan Data Khusus | 86 |
| Lampiran 10 : Hasil Uji <i>Chi-Square</i> | 88 |
| Lampiran 11 : Surat Ijin Penelitian | 92 |
| Lampiran 12 : Kode Etik..... | 96 |
| Lampiran 11 : Lembar Konsul | 97 |



DAFTAR SINGKATAN

APARQ : *Adolescent Physical Activity Recall Questionnaire*

FSH : *Folikel Stimulating Hormone*

GnRH : *Gonadotropin Releasing Hormone*

IMT : *Indeks Massa Tubuh*

LH : *Luteinizing Hormon*

PAR : *Physical Activity Ratio*

PAL : *Physical Activity Level*

WHO : *World Health Organization*

