

**LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI**

SKRIPSI



DISUSUN OLEH :

KASMAWATI BAKHRI

17111024110054

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPRAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2021

Literature Review : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi

Pada Mahasiswi

SKRIPSI



Disusun Oleh :

Kasmawati Bakhri

17111024110054

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2021

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kasmawati Bakhri

NIM : 17111024110054

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul

LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas no. 17, tahun 2010).

Samarinda, 10 Februari 2021



Kasmawati Bakhri
17111024110054

LEMBAR PERSETUJUAN

**LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

KASMAWATI BAKHRI

17111024110054

Di setujui untuk diujikan

Pada tanggal 16 Juni 2021

PEMBIMBING



Ns. Tri Wijayanti., M.Kep
NIDN. 1110118601

Mengetahui
Kordinator Mata Ajar Skripsi



Ns. Milkhatun, M.Kep
NIDN. 1121018501

LEMBAR PENGESAHAN

**LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH :

Kasmawati Bakhri

17111024110054

Diseminarkan dan diujikan

Pada tanggal, 29 Juni 2021

Penguji I



Rini Ernawati, S.Pd., M. Kes
NIDN. 1102096902

Penguji II



Ns. Tri Wijayanti, M.Kep
NIDN. 1110118601

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Siti Khoiroh Muflihatin., M.Kep.
NIDN. 1115017703

Motto

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia”

(HR. Ahmad, ath-Thabrani, ad-Daruqutni).

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakaatuh

Selalu mengucapkan Alhamdulillah

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat dan rahmat serta hidayah-nya, taklupa pula shalawat serta salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi kita Muhammad SAW, Saya dapat menyelesaikan Literatur Review yang merupakan rangkaian program belajar tahap akhir di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Penelitian ini berjudul "Literature Review : Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi".

Saya ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada pihak yang sudah membimbing, mendukung, membantu, dan memotivasi saya dalam pembuatan Literatur Review ini. Oleh karena itu tidak ada rangkaian dan untaian kata indah yang dapat saya sampaikan selain terima kasih sedalam-dalamnya yang ditujukan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Ibu Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kp, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan.

3. Ibu Ns. Siti Khoiroh Muflihatin.,M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Ibu Ns. Milkhatun selaku koordinator mata ajar Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
5. Ibu Ns. Tri Wijayanti,M.Kep selaku dosen pembimbing dalam proses penyusunan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan serta arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Rini Ernawati, S.Pd., M. Kes selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk saya dalam penyusunan skripsi ini.
7. Terimakasih saya ucapkan kepada kedua Orang tua saya tercinta Bapak Syamsul Bakhri dan Ibu Nur Syamsih serta Adik saya Rahmawati Bakhri dan Muhammad Aidil Bakhri yang tidak henti-hentinya mendo'akan saya, kasih sayang yang tak pernah usai, memberikan cinta yang indah untuk saya. Tidak bisa saya ungkapkan dengan kata indah, selain berdo'a kembali yang terbaik untuk kalian.
8. Terimakasih kepada Almarida Nur Afiffa, Besse Nur Aisiah, Rabaidil Adha, Saidah Ariyani dan Muh. Agus Syahnginata Surya , yang selalu membantu dan memberikan semangat ke saya serta kasih sayang, perhatiannya dan mensupport saya.
9. Serta teman-teman S1 ilmu keperawatan Angkatan 2017 khususnya kelas A yang selalu saling menyemangati, membantu dan memotivasi satu sama lain agar kelak kita lulus bersama Aamiin.

Mungkin hanya ini yang dapat saya ungkapkan, semoga Allah SWT memberikan balasan yang baik bagi semua pihak yang sudah mendukung saya dalam pembuatan Literatur Review, kurang dan lebihnya dalam penulisan ini saya mohon maaf yang sebesar-besarnya.

Billahi fii sabilil haq, fastabiqul khairat

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakaatuh

Samarinda, 10 Februari 2021



Kasmawati Bakhri
17111024110054

***Literature Review* : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi**

Kasmawati Bakhri¹, Tri Wijayanti², Rini Ernawati³

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

E-mail : kasmawb99@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Mahasiswa yang terdaftar sebagai peserta didik dan belajar pada perguruan tinggi berusia 18-24 tahun. Mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangan dalam proses menimba ilmu kemudian menjalani pendidikan dari akademik, institut, sekolah menengah dan Universitas. Siklus Menstruasi adalah perdarahan uterus yang terjadi secara periodik dan siklik disebabkan pelepasan atau deskuamasi endometrium akibat hormone ovarium yaitu hormone estrogen dan progesteron. Aktivitas fisik dilakukan dengan beban berat atau secara berlebihan setiap harinya akan memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan wanita. Keadaan fisik yang lelah dan emosi tidak menentu berpengaruh terhadap siklus menstruasi yaitu terlambatnya menstruasi.

Tujuan : Penulisan skripsi dalam bentuk literatur review ini bertujuan untuk mengetahui analisis hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi.

Metode : Metode *literature review* dengan mengambil 15 jurnal 5 jurnal Indonesia dan 10 jurnal Internasional, sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Hasil : Dari hasil analisis *literature review* 15 jurnal mengatakan terdapat 10 jurnal yang mengatakan terdapat hasil yang signifikan antara hubungan aktifitas fisik dengan siklus menstruasi dan 5 jurnal yang hasilnya tidak ada signifikan antara hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi.

Kesimpulan : Didapatkan hasil analisis *literature review* adalah adanya hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi.

Kata Kunci : **Aktivitas Fisik, Siklus Menstruasi, Mahasiswi**

¹ Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Dosen Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

³ Dosen Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

**Literature Review : Relation between Physical Activity and Cycle
Menstruation in College Students**

Kasmawati Bakhri¹, TriWijayanti², Rini Ernawati³

Faculty of Nursing, Muhammadiyah University of East Kalimantan

E-mail : kasmawb99@gmail.com

ABSTRACT

Background : Students who are registered as students and study at universities are 18-24 years old. Students have responsibility for the development period in the process of gaining knowledge and then undergoing education from academics, institutes, high schools and universities. Menstrual cycle is uterine bleeding that occurs periodically and cyclically due to the release or desquamation of the endometrium due to ovarian hormones, namely the hormones estrogen and progesterone. Physical activity conducted with heavy loads or excessively every day will have a bad impact on women's health. Tired physical condition and erratic emotions affect the menstrual cycle, namely late menstruation.

Objective : Writing a thesis in the form of a literature review aims to determine the analysis of the relation between physical activity and the menstrual cycle in female students

Methods : Literature review method by taking 15 journals, 5 national journals and 10 international journals, according to the inclusion and exclusion criteria.

Results : results of the analysis of the literature review shows, 15 journals concluded there were 10 journals that said there were significant results between the relation between physical activity and the menstrual cycle and 5 journals whose results were not significant between the relation between physical activity and the menstrual cycle.

Conclusion : The results of the literature review analysis are that there is a relation between physical activity and the menstrual cycle in female students

Keywords : **Physical Activity, Menstrual Cycle, College Student**

¹Students of the bachelor Nursing Study Program, Muhammadiyah University, East Kalimantan

²Lecturer of Nursing at Muhammadiyah University of East Kalimantan

³Lecturer of Nursing at Muhammadiyah University of East Kalimantan

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul	i
Halaman Judul	ii
Surat Pernyataan Keaslian Penelitian.....	iii
Lembar Persetujuan.....	iv
Lembar pengesahan	vi
Motto.....	vii
Kata Pengantar	viii
Abstrak	xi
Daftar Isi	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Tabel	xv
Daftar Lampiran	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Telaah Pustaka	9

1. Menstruasi	9
2. Aktivitas Fisik	25
3. Mahasiswi	28
B. Kerangka Teori.....	32
C. Kerangka Konsep.....	32
D. Hipotesis	33
BAB III METODE	
A. Desain dan Rancangan Penelitian	35
B. Pencarian Literature	36
C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	36
D. Data Operasional	39
E. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas	42
F. Jalannya Penelitian	43
BAB IV HASIL ANALISA DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil dan Analisa	45
B. Pembahasan	72
C. Keterbatasan Penelitian	78
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	79
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	90

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Anatomi Organ Reproduksi Wanita.....	11
Gambar 2.2 Siklus Menstruasi.....	14
Gambar 2.3 Perubahan Hormon Selama Siklus Menstruasi.....	18
Gambar 2.4 Kerangka Teori	32
Gambar 2.5 Kerangka Konsep.....	33
Gambar 3.1 Flow Diagram.....	42

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	38
Tabel 4.1 Penilaian Skor RAC (Research Appraisal Checklist)	46
Tabel 4.2 Analisis Data	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Biodata Penelitian	91
Lampiran 2 Lembar Konsultasi	92
Lampiran 3 Penilaian Skor RAC (Research Appraisal Checklist) ..	93