

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI 1 TENGGARONG**

SKRIPSI



DIAJUKAN OLEH

PUJI LEESTARI

1811102413193

PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH

KALIMANTAN TIMUR

2023

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri

SMA Negeri 1 Tenggarong

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam mencapai gelar

Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM)



DIAJUKAN OLEH

Puji Lestari

1811102413193

PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH

KALIMANTAN TIMUR

2023

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Puji Lestari

Nim : 1811102413193

Program studi : S1 Kesehatan Masyarakat

Judul penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi
Pada Remaja Putri

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya 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, 04 Februari 2022


Puji Lestari
1811102413193

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI SMA NEGERI 1 TENGGARONG**

SKRIPSI

DI SUSUN OLEH :

PUJI LESTARI

1811102413193

**Disetujui untuk diujikan
Pada tanggal, 14 Juli 2023**


Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar Skripsi,



Lisa Wahdatul Oktaviani, Ph.D
NIDN. 1108108701

Pembimbing,



Mardiana, M. Kes
NIDN. 1109029501

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI SMA NEGERI 1 TENGGARONG

SKRIPSI

DI SUSUN OLEH :


PUJI LESTARI

1811102413193

Diseminarkan dan Diujikan

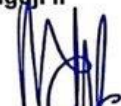
Pada tanggal, 14 Juli 2023

Penguji I



Yuliani Winarti, M.PH
NIDN. 11131078001

Penguji II



Mardiana, M.Kes
NIDN. 1109029501

Mengetahui,
Ketua
Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat



Nida Amalia, M.PH
NIDN. 11011119301

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri SMA Negeri 1 Tenggarong

Puji Lestari¹, Mardiana²

¹²Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

Kontak Email: Pujilestari6668105@gmail.com dan mar348@umkt.ac.id

INTISARI

Tujuan Studi: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMA Negeri 1 Tenggarong.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan *Cross Sectional*. Data yang didapatkan dengan menggunakan kuesioner elektronik (*google form*) yang diisi oleh responden. Jumlah sampel penelitian sebanyak 187 menggunakan *stratified random sampling*. Uji statistic ini menggunakan *uji koefisien kontingensi* dengan $\alpha = 5\%$

Hasil: Melalui riste yang telah dilaksanakan, diperoleh responden dengan aktivitas fisik berat berjumlah 112 orang dengan persentase sebesar 59,90% dan jumlah responden dengan aktivitas fisik sedang berjumlah 51orang dengan persentase sebesar 27,30% sedangkan untuk aktivitas fisik ringan berjumlah 24 orang dengan persentase 12,80%. Responden dengan siklus menstruasi normal berjumlah 89 orang dengan persentase 47,6% dan tidak normal berjumlah 98 orang dengan persentase 52,4%. *Uji koefisien kontingensi*, yang berarti tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMA Negeri 1 Tenggarong dengan nilai $p\text{-value} = 0,167$.

Manfaat: Dengan adanya riset ini diharapkan untuk menjadi bahan referensi dan masukan ke ilmuan untuk menambah wawasan mengenai aktivitas sehari hari dan siklus menstruasi pada remaja putri.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Siklus Menstruasi, Remaja Putri

Relationship Between Physical Activity and Menstrual Cycle in Young Women at SMA Negeri 1 Tenggara

Puji Lestari¹, Mardiana²

¹²Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

Kontak Email: pujilestari6668105@gmail.com dan mar348@umkt.ac.id

ABSTRACT

Study Objectives: *this study aims to determine whether there is a relationship between physical activity and menstrual cycle in young women at SMA Negeri 1 Tenggara.*

Methodology: *This research uses quantitative research with a cross-sectional design. Data obtained by using an electronic questionnaire (google form) filled out by respondents. The number of research samples was 187 using stratified random sampling. This statistical test uses the contingency coefficient test with $\alpha=5\%$.*

Results: Based on the results of the study, there were 112 respondents with heavy physical activity with a percentage of 59.90% and the number of respondents with moderate physical activity was 51 people with a percentage of 27.30% while for light physical activity there were 24 people with a percentage of 12, 80%. Respondents with normal menstrual cycles amounted to 89 people with a percentage of 47.6% and abnormal numbered 98 people with a percentage of 52.4%. Contingency coefficient test, the results showed that there was no relationship between physical activity and the menstrual cycle in young women at SMA Negeri 1 Tenggara with a p-value = 0.167.

Benefits: It is hoped that this research will become reference material and input for scientists to increase insight into daily activities and menstrual cycles in young women.

Keywords: Physical Activity, Menstrual Cycle, Young Women

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhaanahu Wa Ta'ala atas berkat rahmat, karunia serta ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Naskah Skripsi ini. Shalawat serta salam Muhammad Shallallahu'Alaihi Wassalam beserta keluarga dan sahabatnya, serta pengikutnya sampai akhir zaman.

Naskah Skripsi ini berjudul "Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri" disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Strata I program studi ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur 2022. Selama proses pembuatan Skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan, motivasi, dukungan dan dorongan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Bapak Ghozali M.H., M. Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan
3. Ibu Nida Amalia, M.PH selaku ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat
4. Bapak Kresna Febriyanto, M.PH selaku coordinator mata ajar skripsiprogram studi S1 Kesehatan Masyarakat di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

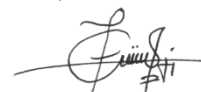
1. Ibu Yuliani Winarti, M.PH selaku penguji I dalam memberikan pengarahan dan pengalaman dalam skripsi ini.
2. Ibu Mardiana, M. Kes selaku pembimbing sekaligus penguji II dalam memberikan pengarahan dan pengalaman dalam skripsi ini.
3. Bapak Maniso, Ibu Ponah sebagai kedua orang tuaku tercinta, atas dukungan moral dan materi serta cinta dan kasih sayang yang telah diberikan dan tidak henti-hentinya memberikan semangat, dan selalu menghibur dikala penulis sedang banyak pikiran serta memberi motivasi dan doa kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
4. Dan pihak yang telah memberikan dukungan, kasih sayang dan perhatiannya kepada penulis.

Semoga segala kebaikan yang telah diberikan, mendapatkan pahala dari Allah Subhaanahu Wa Ta'ala. Penulis menyadari bahwa dalam naskah skripsi ini masih terdapat kekurangan dan masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan sehingga dapat bermanfaat untuk semua pihak dan dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Billahi Fii Sabilil Haq, Fastabiqul Khairat

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Samarinda, 20 Juni 2022



Puji Lestari
1811102413193

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
INTISARI	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Pustaka Penelitian	9
B. Tinjauan Sudut Pandang Islami.....	17
C. Kerangka Teori Penelitian	18
D. Kerangka Konsep Penelitian	20
E. Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Rancangan Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel	21
C. Waktu dan Tempat Penelitian	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil Penelitian	39
B. Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3.1 Jumlah Populasi Berdasarkan Tingkatan.....	23
Tabel 3.2 Rumus Perhitungan Berdasarkan Tingkatan.....	24
Tabel 3.3 Definisi Operasional.....	26
Table 3.4 Hasil Uji Validitas.....	32
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas.....	33
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	41
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden.....	41
Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Responden.....	42
Tabel 4.4 Distribusi Klasifikasi Siklus Menstruasi.....	42
Tabel 4.5 Distribusi Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	43
Tabel 4.6 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	19
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	20
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	37

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
PKPR	: <i>Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja</i>
GNRH	: <i>Gonadotropin-Releasing Hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for Social Sciences</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Biodata peneliti
- Lampiran 2 Surat Izin Permohonan Data
- Lampiran 3 Surat Telah Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Pernyataan Persetujuan
- Lampiran 5 Kuesioner Aktivitas Fisik
- Lampiran 6 Kuesioner Siklus Menstruasi
- Lampiran 7 Output Pengolahan Data
- Lampiran 8 Lembar Konsultasi
- Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 10 Hasil Turnitin