

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA OLAHRAGAWAN**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:
YESSY ENDYKA
20150320072**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2019

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Yessy Endyka

NIM : 20150320072

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya tulis ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil dari karya saya sendiri 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 dibagian akhir karya tulis ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa karya tulis ilmiah ini merupakan hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 24 April 2019

Yang membuat pernyataan



Yessy Endyka

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillahirabbilalamin puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas kemudahan dan jalan yang Engkau berikan kepada Hamba-Mu ini, sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul “Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Siklus Menstruasi pada Olahragawan” tepat waktu. Saya persembahkan karya tulis ilmiah ini kepada:

1. Kedua orang tua yang sangat saya cintai dan banggakan, yang tiada hentinya memberikan doa dan dukungan baik moril serta finansial setiap waktu serta tempat untuk berkeluh kesah ketika saya berada di titik kejenuhan. Semoga nantinya saya dapat membanggakan ayah dan ibu atas usaha yang saya perjuangkan selama ini. Tak lupa saya ucapkan terimakasih kepada adik kandung perempuan saya Yeni Puspita yang senantiasa menghibur dan membuat saya sadar bahwa saya harus sukses serta menjadi contoh kakak yang bermanfaat untuk keluarga dan lingkungan sekitar.
2. Terimakasih kepada keluarga besar Rejeki Indah dan Karto Sentono yang telah memberikan doa serta dukungan finansial sehingga saya bersemangat untuk segera menyelesaikan karya tulis ini.
3. Terimakasih kepada Brian Wisnu Suktinaparwa, S.E, yang telah senantiasa menemani dan menghibur setiap waktu ketika saya berada di titik terjenuh serta banyak memberikan masukan dan semangat untuk menyelesaikan karya tulis ini dengan tepat waktu.

4. Terimakasih kepada Meidriana Savitri Madyananda, S.Kep, dan Ainy Sofiana Dewi, yang telah memberikan pengalaman berharga selama 4 tahun ini dan telah membantu saya dalam berproses dari awal pembuatan karya tulis ini.
5. Terimakasih kepada, Nurhaliza, Oyik, Rachel, Tiara teman PLASTIK yang memberikan pengalaman berharga dalam berproses selama 4 tahun di PSIK UMY serta selalu ada dan menjadi teman suka duka selama awal kuliah hingga saat ini dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini. Semoga kita semua bisa sukses dan menjadi kebanggaan orang tersayang kita.
6. Terimakasih kepada, Putri, Ocy, Ayuk, Retno, Dafi, Aan, Subhi, Ricky, Firhan sahabat KEMPLO dan Handy, Rendy, Prada, Gober, mbak Inneke Sintya sahabat BIP yang selalu siap memberikan waktunya untuk memberikan dukungannya di saat saya jenuh.
7. Terimakasih kepada HIMIKA PSIK FKIK UMY, yang telah menemani selama 3 tahun saya berproses di organisasi kampus saya mendapatkan pengalaman dan pelajaran yang berharga.
8. Terimakasih kepada Keluarga besar KP3 Jogja dan PETUPA yang menjadi semangat tersendiri untuk saya harus menjadi orang yang sukses dan menyelesaikan karya tulis ini tepatwaktu.
9. Serta kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, terima kasih atas dukungan, saran, bantuan yang luar biasa selama penyusunan karya tulis ilmiah ini. Semoga nantinya Allah membalas kebaikan kalian semua dan dipermudah dalam segala hal yang baik. Amin.

MOTTO HIDUP

“Proses perjalanan hidup yang tersulit adalah, di saat kita tidak bisa berdamai dengan diri kita sendiri.”

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang berjudul: “Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Siklus Menstruasi pada Olahragawan”. Pada kesempatan yang baik ini penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. dr. Wiwik Kusumawati, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Ibu Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep.,Sp.Jiwa.,Ph.D selaku Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Ibu Dewi Puspita, S.Kp., MSc selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar membimbing serta meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk selalu memberi motivasi dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Bapak Syahruramdhani, S.Kep., Ns., M.Kep., MSN., M.Sc_ selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu serta memberikan masukan untuk menyempurnakan karya tulis ilmiah ini.
5. Responden dan pelatih klub bola voli Yuso Sleman dan Ganevo Yogyakarta yang telah membantu dan meluangkan waktunya dalam membantu penulis menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Orang tua tersayang yang tiada hentinya memberikan doa dan dukungan baik moril serta finansial setiap waktu sehingga penulis dapat

menyelesaikan penyusunan karya tulis ilmiah ini dengan baik dan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini. Oleh sebab itu, penulis membutuhkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari para pembaca sehingga dapat menyempurnakan isi dari karya tulis ilmiah ini. Semoga karya tulis ilmiah ini bermanfaat bagi semua yang membaca.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Yogyakarta, 24 April 2019

Yessy Endyka

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL KTI.....	i
HALAMAN PENGESAHAN KTI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori	8
1. Menstruasi.....	8
2. Aktivitas Olahraga	21
B. Kerangka Teori.....	27
C. Kerangka Konsep	28
D. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel Penelitian	30
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
D. Variabel Penelitian	31
E. Definisi Operasional.....	32
F. Instrumen Penelitian.....	32

G. Cara Pengumpulan Data.....	36
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	38
I. Pengolahan Data.....	39
J. Analisis Data	39
K. Etika Penelitian.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Deskripsi Tempat Penelitian	41
B. Hasil Penelitian.....	41
C. Pembahasan.....	44
D. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. Definisi Operasional.....	32
Tabel 3. Kisi-kisi Kuesioner	34
Tabel 4. Skor Jawaban Kuesioner Aktivitas Olahraga	34
Tabel 5. Keterangan Kuesioner <i>Baecke</i>	35
Tabel 6.1 Distribusi Usia Olahragawan (n=36)	42
Tabel 6.2 Distribusi Usia <i>Menarche</i> (n=36)	42
Tabel 6.3 Distribusi Siklus Menstruasi (n=36)	43
Tabel 6.4 Distribusi Siklus Menstruasi (n=36)	43
Tabel 6.5 Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Siklus Menstruasi (n=36) .	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Siklus Menstruasi	12
Gambar 2. Kerangka Teori.....	27
Gambar 3. Kerangka Konsep	28

DAFTAR SINGKATAN

ACSM	: <i>American College of Sport Medicine</i>
ACTH	: <i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
FSH	: <i>Foliceal Stimulating Hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
LTH	: <i>Lactotrophic Hormone</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin Releasing Hormone</i>
HPA	: <i>Hypothalamic Pituitary Adrenal</i>
HPG	: <i>Hypothalamic Pituitary Gonad</i>
CRH	: <i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
CRF	: <i>Corticotrophin Releasing Factor</i>
AVP	: <i>Arginine Vasopressin</i>
FITT	: <i>Frequency, Intensity, Time and Type</i>
GH	: <i>Growth Hormone</i>
hCG	: <i>Human chorionic Gonadotropin</i>
LC/NE	: <i>Locus caeruleus/norepinephrine</i>
PYY	: <i>Peptide YY</i>
HR maximal	: <i>Heart Rate maximal</i>
Kemenpora	: <i>Kementrian Pemuda dan Olahraga</i>

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden
2. Lampiran 2 Persetujuan Menjadi Responden
3. Lampiran 3 Kuesioner Penelitian
4. Lampiran 4 Surat Survei Pendahuluan ke Ganevo Yogyakarta
5. Lampiran 5 Surat Survei Pendahuluan ke Yuso Sleman
6. Lampiran 6 Surat Keterangan Kelayakan Etik Penelitian
7. Lampiran 7 Surat Permohonan Ijin Penelitian ke Yuso Sleman
8. Lampiran 8 Surat Permohonan Ijin Penelitian ke Ganevo Yogyakarta
9. Lampiran 9 Surat Keterangan Izin Penelitian dari Yuso Sleman
10. Lampiran 9 Surat Keterangan Izin Penelitian dari Ganevo Yogyakarta
11. Lampiran 11 Hasil Olah Data SPSS