

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA MAHASISWI**

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



Disusun Oleh:
ARI WAHYUDI PUTRA
20150320013

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

2019

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Ari Wahyudi Putra

NIM : 20150320013

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. Semua informasi yang berasal atau dikutip dari karya 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, 20 Juli 2019

Yang membuat pernyataan
METERAI
TEMPEL
EB6AFF8B2649421
6000
RIBURUPIAH
Ari Wahyudi Putra



HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya tulis ilmiah ini saya persembahkan kepada pihak-pihak yang saya hormati dan sayangi dimanapun berada. Kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman, kesehatan baik kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani dan bersyukur atas nikmat yang Allah berikan.

Ibu (Alm) Hafsa H dan Bapak Arifin R

Ibu Dewi Puspita, S.Kp., M.Sc terimakasih banyak atas ilmu, waktu, nasehat dan kesabarannya dalam membimbing saya dari awal sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan, serta Syahruramdhani, S.Kep., Ns., MSN sebagai dosen penguji yang telah memberikan saran yang baik kepada saya.

Kakak saya Ansyariful Kani dan Robi Budiman Arifsah, terimakasih untuk motivasi serta kasih sayang kalian dan jadilah kebanggaan untuk orang tua.

Teman dekat saya Yessy Endyka, Anisa Niken, Sri Rahayu Padmanawangi, Dan Puspita Angraini, Prasetyo, Iqbal Hidayat, Firmansyah yang telah memotivasi dan membantu saya dalam proses penelitian sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

Dan tidak lupa juga saya ucapkan terimakasih kepada keluarga besar PSIK 2015 atas motivasi dan kerja sama selama 4 tahun ini.

Semoga kita semua tetap dalam perlindungan dan diberikan kemudahan oleh Allah SWT. Amin ya robbal 'alamin.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Allah subhanahu wa ta'ala yang selalu memudahkan segala urusan dan memberikan nikmat sehat, serta ilmu pengetahuan dan ide – ide untuk menyusun karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi”. Proposal ini disusun sebagai syarat penelitian dan penyusunan karya tulis ilmiah demi memperoleh derajat Strata Satu Keperawatan. Shalawat serta salam peneliti sanjungkan kepada Nabi Muhammad salallahualaihiwasalam. Pada kesempatan yang baik ini penulis juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. dr. Wiwik Kusumawati, M. Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Ibu Shanti Wardaningsih S.Kp., M. Kep., Sp. Kep Jiwa, PhD selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. 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 proposal ini.
4. Syahruramdhani S.Kep., Ns., MSN, MSc selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu serta memberikan masukan untuk menyempurnakan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Responden Mahasiswi Universitas Jenderal Achmad Yani yang telah membantu dan meluangkan waktunya dalam membantu penulis menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Seluruh dosen dan Staf Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
7. Keluarga dan teman – teman yang telah membantu, memberikan dukungan serta panjatan doa demi terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Serta semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah mendoakan dan memberikan semangat untuk menyelesaikan proposal Karya Tulis Ilmiah ini.

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 Warahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, 20 Juli 2019

Penulis,

Ari Wahyudi Putra

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN KTI.....	iv
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR SINGKATAN	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	xii
HALAMAN PERSEMBAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	Error! Bookmark not defined. iv
<i>ABSTRACT</i>	Error! Bookmark not defined. v
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E. Penelitian Terkait	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Landasan Teori	Error! Bookmark not defined.
a. Menstruasi	Error! Bookmark not defined.
b. Siklus Menstruasi	Error! Bookmark not defined.
c. Fisiologi Siklus Menstruasi	Error! Bookmark not defined.
d. Hormon yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi..	Error! Bookmark not defined.
e. Karakteristik Siklus Menstruasi	Error! Bookmark not defined.
f. Faktor Penyebab ketidakteraturan siklus Menstruasi ...	Error! Bookmark not defined.

g.	Tinjauan Umum Tentang Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
h.	Tingkatan Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
i.	Fokus Pengukuran Tingkatan Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
j.	Penghitungan Tingkat Aktivitas Fisik <i>IPAQ-Scoring Protocol</i>	Error! Bookmark not defined.
k.	Manfaat Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
l.	Tinjauan Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan siklus menstruasi	Error! Bookmark not defined.
B.	Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
C.	Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
D.	Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Desain penelitian	Error! Bookmark not defined.
B.	Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C.	Lokasi dan Waktu penelitian	Error! Bookmark not defined.
D.	Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E.	Alur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F.	Cara Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
G.	Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
H.	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
I.	Uji Validitas dan Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
J.	Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
K.	Analisi data	Error! Bookmark not defined.
L.	Etika penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Deskripsi Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B.	Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C.	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
D.	Kekuatan dan Kelemahan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B.	Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		69

LAMPIRAN.....	74
---------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. Definisi Operasional	42
Tabel 3. Distribusi Usia.....	49
Tabel 4. Distribusi Aktivitas Fisik	49
Tabel 5. Distribusi Siklus Menstruasi	50
Tabel 6. Uji <i>Person Chi-Square leikelihood ratio</i>	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Siklus Menstruasi	13
Gambar 2. Hormon yang Berpengaruh Dalam Siklus Menstruasi.....	16
Gambar 3. Kerangka Teori	34
Gambar 3. Kerangka Konsep	35

DAFTAR SINGKATAN

CRH	: <i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
FITT	: <i>Frequency, Intensity, Time and Type</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin Releasing Hormone</i>
HPA	: <i>Hypothalamic Pituitary Adrenal</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
LTH	: <i>Lactotrophic Hormone</i>
METS	: <i>Metabolic Equivalent</i>
PMS	: <i>Pre Menstrual Syndrome</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
AVP	: <i>Arginine Vasopressin</i>
GH	: <i>Growth Hormone</i>
hCG	: <i>Human chorionic Gonadotropin</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 Universitas Jenderal Achmad Yani
5. Lampiran 5 Surat keterangan ijin survey penelitian dari Universitas Jenderal Achmad Yani
6. Lampiran 6 Surat keterangan kelayakan etik penelitian
7. Lampiran 7 Surat Permohonan Ijin Penelitian ke Universitas Jenderal Achmad Yani
8. Lampiran 8 Surat Keterangan Izin Penelitian dari Universitas Jenderal Achmad Yani
9. Lampiran 9 Hasil Olah Data SPSS