



**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI PSKPS
FKIK ULM**

Skripsi
Diajukan guna memenuhi
sebagian syarat untuk memperoleh derajat Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
Rabiatul Adawiyah
2110911120033

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN**

Desember 2024

PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA MAHASISWI PSKPS FKIK ULM**

Rabiatul Adawiyah, NIM: 2110911120033

Telah dipertahankan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi**
Program Studi Kedokteran Program Sarjana
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Hari Senin, Tanggal 09 Desember 2024

Pembimbing I

Nama: dr. Dona Marisa, M. Biomed
NIP: 197403092005012002



Pembimbing II

Nama: dr. Nur Qamariah, M.Kes, Sp.THT-KL
NIP: 197107281997022001



Penguji I

Nama: dr. Asnawati, M. Sc
NIP: 197203051998032001



Penguji II

Nama: dr. Fahrina Ulfah, M. Biomed
NIP: 199404192022032019



Banjarmasin, 18 Desember 2024

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana


Dr. Didik Dwi Sanyoto, M.Kes, M.Med.Ed

NIP 197203071997021002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarmasin, 9 Desember 2024



Rabiatul Adawiyah

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI PSKPS FKIK ULM

Rabiatul Adawiyah

Siklus menstruasi adalah jarak hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya dalam satu bulan. Gangguan menstruasi merupakan salah satu indikator yang menunjukkan adanya gangguan fungsi sistem reproduksi. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor salah satunya oleh aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan menjelaskan hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa PSKPS FKIK ULM. Metode penelitian yang digunakan adalah metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* pada 68 orang mahasiswa PSKPS FKIK ULM angkatan 2022-2023. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Sebanyak 39 orang (57,3%) memiliki aktivitas fisik ringan, sebanyak 11 orang (16,2%) memiliki aktivitas fisik sedang, sebanyak 18 orang (26,5%) memiliki aktivitas fisik berat, sebanyak 66 orang (97,1%) memiliki siklus menstruasi normal dan 2 orang (2,9%) memiliki siklus menstruasi tidak normal (oligomenorea). Hasil uji statistik *Spearman* dengan *p value* = 0,395. Kesimpulan tidak terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa PSKPS FKIK ULM.

Kata-kata kunci: aktivitas fisik, siklus menstruasi, mahasiswa

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND MENSTRUAL CYCLE IN PSKPS FKIK ULM STUDENTS

Rabiatul Adawiyah

The menstrual cycle is the interval between the first day of menstruation and the first day of the next menstruation in a month. Menstrual disorders are one of the indicators that indicate a disorder in the function of the reproductive system. This is influenced by several factors, one of which is physical activity. This study aims to explain the relationship between the level of physical activity and the menstrual cycle in PSKPS FKIK ULM students. The research method used is an observational analytical method with a cross sectional approach on 68 PSKPS FKIK ULM students of the 2022-2023 batch. Sampling was carried out by the purposive sampling method. A total of 39 people (57.3%) had light physical activity, as many as 11 people (16.2%) had moderate physical activity, as many as 18 people (26.5%) had heavy physical activity, as many as 66 people (97.1%) had normal menstrual cycles and 2 people (2.9%) had abnormal menstrual cycles (oligomenorrhea). The results of the Spearman statistical test with p value = 0.395. The conclusion was that there was no relationship between the level of physical activity and the menstrual cycle in PSKPS FKIK ULM students.

Keywords: *physical activity, menstrual cycle, students*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI PSKPS FKIK ULM”**, tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCM yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Dr. dr. Didik Dwi Sanyoto, M.Kes, M.Med.Ed yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
3. Kedua dosen pembimbing, dr. Dona Marisa, M.Biomed dan dr. Nur Qamariah, M.Kes, Sp.THT-KL yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kedua dosen penguji, dr. Asnawati, M.Sc dan dr. Fahrina Ulfah, M.Biomed yang memberi kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik.
5. Kedua orang tua penulis tercinta serta saudara yang tak pernah henti mendoakan, memberi perhatian, kasih sayang, dukungan moral, spiritual dan

materi.

6. Rekan satu tim penelitian skripsi atas kebersamaan dan kerjasamanya dalam membantu penelitian dan penulisan skripsi ini.
7. Sahabat Pecro, yang selalu ada dan memberikan bantuan serta dukungan maupun doa kepada penulis.
8. Seluruh responden dan subjek penelitian mahasiswi PSKPS angkatan 2022-2023 yang telah berkenan membantu penelitian.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarmasin, Desember 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Menstruasi.....	7
B. Aktivitas Fisik	14

C. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Siklus	
Menstruasi	18
BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	21
A. Landasan Teori.....	21
B. Hipotesis	26
BAB IV METODE PENELITIAN.....	27
A. Rancangan Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel.....	27
C. Instrumen Penelitian	28
D. Variabel Penelitian.....	29
E. Definisi Operasional	30
F. Prosedur Penelitian.....	30
G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	32
H. Cara Analisis Data.....	34
I. Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
BAB VI PENUTUP.....	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.1	Keaslian Penelitian Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi PSKPS FKIK ULM.....	5
4.1	Definisi Operasional Penelitian Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi PSKPS FKIK ULM.....	30
5.1	Distribusi Frekuensi Usia Responden.....	36
5.2	Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik pada Mahasiswi PSKPS FKIK ULM.....	37
5.3	Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi pada Mahasiswi PSKPS FKIK ULM.....	39
5.4	Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi PSKPS FKIK ULM.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
3.1	Skema Kerangka Teori Penelitian Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi PSKPS FKIK ULM.....	25
3.2	Skema Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi PSKPS FKIK ULM	26
4.1	Skema Prosedur Penelitian Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi PSKPS FKIK ULM.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1.	Surat Keterangan Kelaikan Etik (<i>Ethical clearance</i>).....	53
2.	Surat Izin Penelitian.....	54
3.	Formulir Identitas Subjek Penelitian , Lembar Tanya Jawab dan <i>Informed Consent</i>	55
4.	Kuesioner Penelitian Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi.....	63
5.	Tabel Data Penelitian.....	71
6.	Hasil Analisis Univariat.....	73
7.	Hasil Analisis Bivariat.....	74
8.	Dokumentasi Penelitian.....	75

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: <i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
AIDS	: <i>Acquired Immunodeficiency Syndrome</i>
CRH	: <i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
FKIK	: Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan
GNRH	: <i>Gonadotropin Releasing Hormone</i>
GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
HPHT	: Hari Pertama Haid Terakhir
HPA	: <i>Hypothalamic Pituitary Adrenal</i>
HIV	: <i>Human Immunodeficiency Virus</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
MET	: <i>Metabolic Equivalent of Taks</i>
PCOS	: <i>Polycystic Ovarian Syndrome</i>
PMS	: <i>Premenstrual Syndrome</i>
PSKPS	: Program Studi Kedokteran Program Sarjana
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
ULM	: Universitas Lambung Mangkurat
WHO	: <i>World Health Organization</i>