

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI

(Studi Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Banjarbaru)

SKRIPSI

Guna memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
Siska Annisa
2110913320002



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BANJARBARU**

November, 2024

Karya Tulis Ilmiah

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP
SIKLUS MENSTRUASI
(Studi Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Banjarbaru)**

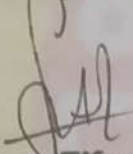
Dipersiapkan dan disusun oleh

Siska Annisa

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 25 November 2024

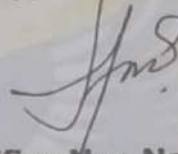
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Lola Ilona Elfani Kausar, Ns., M.Kep

Anggota Dewan Penguji Lain

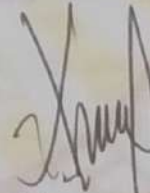


Alfian Nur, Ns., M.S

Pembimbing Pendamping

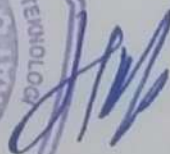


Rieh Firdausi, Ns., M.Kep



Yulia Yunara, Ns., M.Kep

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Dr. Herawati, Ns., M.Kep

Koordinator Program Studi Keperawatan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil Alamin segala puji syukur bagi Allah Subhanahu wata'ala atas seluruh rahmat, berkah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proses penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI). Tidak lupa penulis juga menyampaikan segenap terimakasih kepada:

1. Kepada kedua orangtua saya, Bapak Jumansyah dan Ibu Sajidah, skripsi ini saya persembahkan untuk kalian, orang yang amat sangat berharga dalam hidup saya. Terimakasih telah mendukung saya sejauh ini, terimakasih atas cinta, kasih sayang, pengorbanan, dan perhatian yang terus tcurahkan untuk saya. Mungkin ini hanya bagian kecil yang dapat saya berikan sebagai bentuk terima kasih saya kepada kalian orang tua terhebat.
2. Untuk teman-teman departemen komunitas (Nafa Puspita Rani, Nurhaliza Rahmah, Gina Fathia dan Muhammad Aulia Rahman) yang sudah memberikan dukungan, bantuan dan masukan kepada saya agar tetap berjuang dalam proses pengerjaan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Untuk teman-teman seperjuangan NUTRIX AQUA angkatan 2021 terimakasih telah mengisi hari-hari saya selama 7 semester ini dengan suka dan duka. Terima kasih telah menyemangati saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Semoga kelak kita bertemu dalam kebanggaan dan kesuksesan kita semua.
4. Untuk teman-teman dan kakak-kakak yang saya kenal yang tak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih sudah memberikan semangat dan motivasinya selama ini.

Semoga Allah membalas segala kebaikan kalian semua dan Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat kedepannya bagi khalayak orang banyak.

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah 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.

Banjarbaru, 14, November 2024



Siska Annisa

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat. Pada kesempatan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin., M.Pd., FISPH., FISCM yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam proses pelaksanaan penelitian.

Dosen pembimbing saya Lola Illona Elfani Kausar, S.Kep., Ns., M.Kep dan Rieh Firdausi, S. Kep., Ners, M.Kep yang sudah berkenan memberikan motivasi, saran, masukan serta arahan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Dosen penguji saya Alfian Nur, S.Kep., Ns., M.S, Yulia Yunara, S.Kep., Ns., M.Kep dan Kurnia Rachmawati, S.Kep., Ns, MNsc selaku dosen penguji seminar proposal saya sebelumnya yang telah memberikan kritik, saran, masukan dan arahan sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi lebih baik.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih dari kesempurnaan, namun penulis memiliki harapan bahwa penelitian ini akan bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 14 November 2024



Siska Annisa

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI (Studi Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Banjarbaru)

Annisa Siska

Latar Belakang: Siklus menstruasi adalah jarak antara mulainya menstruasi yang lalu dan menstruasi berikutnya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi seperti fungsi hormon yang terganggu, aktivitas fisik, indeks massa tubuh, kelainan endokrin, dan stress.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Banjarbaru.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Sampel penelitian ini berjumlah 91 siswi.

Hasil: Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Banjarbaru dengan nilai $P Value < \alpha$ ($0,001 < 0,05$) dan terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Banjarbaru dengan nilai $P Value < \alpha$ ($0,039 < 0,05$).

Diskusi: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi, hal ini terjadi karena ketika siswi memiliki aktivitas terlalu berat atau ringan maka akan menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Dan terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi, hal ini terjadi karena ketika siswi memiliki indeks massa tubuh dalam kategori kurus (ringan atau berat) dan gemuk (ringan atau berat) maka akan menyebabkan gangguan siklus menstruasi.

Kata Kunci: Siklus menstruasi, aktivitas fisik, indeks massa tubuh

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND BODY MASS INDEX ON MENSTRUAL CYCLE (Study of Teenage Girl at Junior High School Negeri 1 Banjarbaru)

Annisa Siska

Background: *The menstrual cycle is the distance between the start of the last menstruation and the next menstruation. There are several factors that influence the menstrual cycle, such as disturbed hormone function, physical activity, body mass index, endocrine disorders, and stress.*

Objective: *Understanding the correlation between physical activity and body mass index on menstrual cycle in teenage girl at junior high school SMP Negeri 1 Banjarbaru.*

Method: *This research uses a correlational design with a cross sectional approach. The sampling technique is purposive sampling. The sample for this research consisted of 91 female students.*

Results: *There is a correlation between physical activity and the menstrual cycle in teenage girl at at junior high school SMP Negeri 1 Banjarbaru with a P value $<\alpha$ (0.001 <0.05) and there is a relationship between body mass index and the menstrual cycle in teenage girl at at junior high school SMP Negeri 1 Banjarbaru with P Value $<\alpha$ (0.039 <0.05).*

Discussion: *The results of this study show that there is a correlation between physical activity and the menstrual cycle, this happens because when female students have activities that are too heavy or light it will cause menstrual cycle disorders. And there is a correlation between body mass index and the menstrual cycle, this happens because when female students have a body mass index in the categories of thin (light or heavy) and fat (light or heavy) it will cause menstrual cycle disorders.*

Keywords: *Menstrual cycle, physical activity, body mass index*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Bagi Tempat Penelitian.....	6
1.4.2 Bagi Pendidikan Keperawatan.....	6
1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	6
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Remaja	9
2.1.1 Definisi Remaja	9
2.1.2 Tahapan Remaja.....	10
2.1.3 Karakteristik Masa Remaja	10
2.1.4 Perkembangan Remaja dan Tugasnya.....	11
2.1.5 Perubahan Fisik pada Masa Remaja	11
2.1.6 Perubahan Psikologis pada Masa Remaja.....	13
2.2 Konsep Menstruasi.....	14
2.2.1 Definisi Menstruasi.....	14
2.2.2 Organ Reproduksi Wanita	15
2.2.3 Siklus Endometrium	17

2.2.4	Siklus Ovulasi	19
2.2.5	Siklus Menstruasi.....	20
2.2.6	Hormon yang Berperan dalam Siklus Menstruasi.....	21
2.2.7	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi.....	23
2.3	Konsep Aktivitas Fisik.....	26
2.3.1	Pengertian Aktivitas Fisik	26
2.3.2	Tingkat Aktivitas Fisik.....	27
2.3.3	Faktor –Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	28
2.3.4	Alat Ukur Aktivitas Fisik.....	29
2.4	Konsep Indeks Massa Tubuh	31
2.4.1	Pengertian Indeks Massa Tubuh.....	31
2.4.2	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh	32
2.4.3	Cara mengukur Indeks Massa Tubuh	33
2.5	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi.....	34
2.6	Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi	35
2.7	Kerangka Teori.....	36
	BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	37
3.1	Kerangka Konsep	37
3.2	Hipotesis Penelitian.....	39
	BAB 4 METODE PENELITIAN.....	40
4.1	Rancangan Penelitian	40
4.2	Populasi dan Sampel	40
4.2.1	Populasi	40
4.2.2	Sampel.....	40
4.3	Instrumen Penelitian	42
4.3.1	Baecke Questionnaire	42
4.3.2	Kuisisioner siklus menstruasi	43
4.3.3	Alat Ukur Berat Badan dan Tinggi Badan	44
4.4	Uji Instrumen.....	45
4.4.1	Uji Validitas.....	45
4.4.2	Uji Reabilitas	46
4.5	Variabel Penelitian	47
4.5.1	Variabel Independen	47
4.5.2	Variabel dependen	47
4.6	Definisi Operasional.....	48
4.6.1	Variabel Independen	48

4.6.2	Variabel Dependen.....	49
4.7	Prosedur Penelitian.....	50
4.7.1	Tahap Persiapan	50
4.7.2	Tahap Pelaksanaan.....	52
4.8	Teknik Pengumpulan dan Pengelolaan Data.....	53
4.8.1	Teknik Pengumpulan Data	53
4.8.2	Teknik pengolahan Data.....	54
4.9	Analisis Data.....	55
4.9.1	Analisis Univariat.....	55
4.9.2	Analisis Bivariat	55
4.10	Tempat dan Waktu Pelaksanaan	57
4.10.1	Tempat Pelaksanaan.....	57
4.10.2	Waktu Pelaksanaan.....	57
4.11	Etika Penelitian	58
4.12	Biaya penelitian.....	59
BAB 5	HASIL	60
5.1	Analisis Univariat	60
5.1.1	Karakteristik responden.....	60
5.1.2	Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi	61
5.1.3	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	62
5.1.4	Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh	62
5.2	Analisis Bivariat.....	63
5.2.1	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi	63
5.2.1	Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi.....	64
BAB 6	PEMBAHASAN	66
6.1	Identifikasi karakteristik responden	66
6.1.1	Identifikasi karakteristik kelas	66
6.1.2	Identifikasi karakteristik usia responden	66
6.1.3	Identifikasi karakteristik Usia Pertama Kali Menstruasi	68
6.2	Identifikasi Siklus Menstruasi Remaja Putri SMP Negeri 1 Banjarbaru.....	68
6.3	Identifikasi Aktivitas Fisik Remaja Putri SMP Negeri 1 Banjarbaru	70
6.4	Identifikasi Indeks Massa Tubuh Remaja Putri SMP Negeri 1 Banjarbaru	72
6.5	Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri SMP Negeri 1 Banjarbaru	73
6.6	Analisis Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri SMP Negeri 1 Banjarbaru.....	77
BAB 7	KESIMPULAN DAN SARAN	81

7.1	Kesimpulan	81
7.2	Saran.....	82
7.2.1	Bagi Tempat Penelitian.....	82
7.2.2.	Bagi Pendidikan Keperawatan.....	82
7.2.3	Bagi peneliti selanjutnya	82

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Batas Ambang Indeks Massa Tubuh.....	34
Tabel 4. 1 kisi-kisi <i>Baecke Questionnaire</i>	43
Tabel 4. 2 Batas Ambang Indeks Massa Tubuh.....	45
Tabel 4. 3 Uji Validitas Instrumen Siklus Menstruasi	45
Tabel 4. 4 Uji Reliabilitas Instrumen Siklus Menstruasi	46
Tabel 4. 5 Definisi Operasional Variabel Independen.....	48
Tabel 4. 6 Definisi Operasional Variabel Dependen	49
Tabel 4. 7 Interpretasi Korelasi Spearman Rank.....	56
Tabel 4. 8 Penjabaran jadwal penelitian	57
Tabel 4. 9 Rincian Biaya Penelitian.....	59
Tabel 5. 1 Frekuensi dan persentase Kelas	60
Tabel 5. 2 Frekuensi dan persentase Usia.....	61
Tabel 5. 3 Frekuensi dan persentase Usia Pertama Kali Menstruasi	61
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi	61
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik	62
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh	62
Tabel 5. 7 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri SMP Negeri 1 Banjarbaru.....	63
Tabel 5. 8 <i>Crosstab</i> Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri SMP Negeri 1 Banjarbaru.....	64
Tabel 5. 9 Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri SMP Negeri 1 Banjarbaru.....	64
Tabel 5. 10 <i>Crosstab</i> Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri SMP Negeri 1 Banjarbaru.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	36
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep.....	39

DAFTAR SINGKATAN

Depkes	: Departemen Kesehatan
FSH	: <i>Follicle-Stimulating Hormone</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin-releasing hormone</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
Kemendes	: Kementerian Kesehatan
LH	: <i>Luteinizing Hormon</i>
PBB	: Perserikatan Bangsa-Bangsa
RH	: <i>Realizing Hormone</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
TV	: Televisi
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Biodata Peneliti
- Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan Permintaan Data ke SMP Negeri 1 Banjarbaru
- Lampiran 3. Surat Izin Studi Pendahuluan Permintaan Data ke SMP Negeri 1 Martapura
- Lampiran 4. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 5. Lembar Penjelasan Penelitian (*Information sheet*)
- Lampiran 6. Lembar Persetujuan Sebagai Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan Studi Pendahuluan
- Lampiran 8. Izin Penggunaan Kuesioner Aktivitas Fisik (*Baecke Questionnaire*)
- Lampiran 9. Izin Penggunaan Kuesioner Siklus Menstruasi
- Lampiran 10. Surat Layak Etik KEPK Banjarbaru
- Lampiran 11. Surat Layak Kalibrasi Timbangan Berat Badan
- Lampiran 12. Surat Pengantar Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 13. Surat Persetujuan Pengambilan Data di SMP Negeri 1 Banjarbaru
- Lampiran 14. Kuesioner Aktivitas Fisik (*Baecke Questionnaire*)
- Lampiran 15. Cara Menghitung Kuesioner Aktivitas Fisik (*Baecke Questionnaire*)
- Lampiran 16. Kuesioner Siklus Menstruasi
- Lampiran 17. Instrumen Alat Penelitian
- Lampiran 18. Tabulasi Data Karakteristik Responden
- Lampiran 19. Tabulasi Data Siklus Menstruasi dan Indeks Massa Tubuh
- Lampiran 20. Tabulasi Data Aktivitas Fisik
- Lampiran 21. Analisis Univariat Karakteristik Responden

Lampiran 22. Analisis Univariat Siklus Menstruasi, Aktivitas Fisik dan Indeks
Massa Tubuh

Lampiran 23. Analisis Bivariat Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus
Menstruasi

Lampiran 24. Analisis Bivariat Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus
Menstruasi

Lampiran 25. Dokumentasi