

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GANGGUAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 BANTUL**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Fakultas
Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

DWI RATNA YADITARA

192201018

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA
2024**

LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GANGGUAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 BANTUL

Diajukan oleh:

DWI RATNA YADITARA
192201018

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan
di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 19 Agustus 2024

Mengesahkan:

Penguji,



Khristina Dias Utami, MPH
NIDN. 0510098001

Pembimbing,



Afi Lutfiyati, Ns., M.Kep
NIDN. 0518037701

Ketua Program Studi Keperawatan (S-1)
Universitas Jenderal Achmad Yani



Dewi Utari, MNS.
NPP: 2010-13-0033

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Dwi Ratna Yaditara

NPM : 192201018

Program Studi : Keperawatan (S1)

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Bantul

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul di atas adalah hasil karya tulis saya yang buat sendiri bukan hasil plagiarism. Referensi dan sumber yang berkaitan dengan karya tulis ini telah dibuat berdasarkan peraturan pembuatan karya tulis ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta peneliti kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan yang saya buat dengan sebaik-baiknya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kesalahan yang ditemukan atau pelanggaran akademik di kemudian hari, saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai dengan ketentuan akademik.

Yogyakarta, 14 Agustus 2024



Dwi Ratna Yaditara

PRAKATA

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Bantul”.

Dalam menyusun skripsi ini penyusun tidak terlepas dari berbagai kesulitan dan hambatan namun berkat bantuan, bimbingan dari semua pihak sehingga penyusun dapat menyelesaikannya. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih dengan setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Prof.Dr.rer.nat.apr. Triana Hertiani, S.Si., M.Si., selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
2. Ibu Ida Nursanti, Ns., MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
3. Ibu Dewi Utari, Ns., MNS selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
4. Ibu Afi Lutfiyati, Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, dan masukan kepada saya sehingga selama proses penulisan skripsi saya dapat berjalan dengan baik
5. Ibu Khristina Dias Utami, Ns., MPH selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji, dan memberikan masukan pada skripsi ini
6. Ibu Sumarsih, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing lahan praktik yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan dalam penyusunan skripsi di SMAN 1 Bantul
7. Kepada siswi kelas XII SMAN 1 Bantul selaku responden yang berkenan untuk berpartisipasi dalam penelitian
8. Kedua orangtua, kakak, adik yang telah memberikan doa restu dan menjadi motivasi saya dalam menyelesaikan proposal skripsi ini
9. Kepada teman-teman yang sudah memberikan dukungan dan support selama penelitian dan penyusunan skripsi

Semoga Allah senantiasa melimpahkan rahmat dan kebaikan kepada semuanya, atas segala bantuan dan dukungan yang diberikan. Harapannya semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembacanya.

Wasalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta 15 Agustus 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'RwAn'.

Dwi Ratna Yaditara

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD
YOGYAKARTA
UNIVERSITAS

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI.....	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teoritis.....	6
1. Remaja.....	6
2. Aktivitas Fisik.....	8
3. Menstruasi.....	10
B. Kerangka Teori.....	16
C. Kerangka Konsep.....	17
D. Hipotesis.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Desain Penelitian.....	18
B. Lokasi dan Waktu Kegiatan.....	18
C. Populasi dan Sampel.....	18
D. Variabel.....	20
E. Desain Operasional	20
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data	21
G. Validitas dan Rehabilitas	22
H. Metode Pengolahan dan Analisa Data	23
I. Etika Penelitian	25
J. Pelaksanaan Penelitian.....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil Penelitian	29
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	29
2. Analisis Hasil Penelitian	30
a. Analisis Univariat	30
b. Analisis Bivariat	32
B. Pembahasan	33
1. Gambaran Aktivitas Fisik di SMA Negeri 1 Bantul	33
2. Gambaran Siklus Menstruasi di SMA Negeri 1 Bantul	35
3. Hubungan Siklus Menstruasi dan Aktivitas Fisik	36
C. Keterbatasan Penelitian.....	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN	43

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	21
Tabel 3.2 Rencana Pelaksanaan Penelitian	26
Tabel 4.1 Karakteristik Responden di SMA Negeri 1 Bantu (n=73)	29
Tabel 4.2 Gambaran Aktivitas Fisik Siswi SMA Negeri 1 Bantul (n=73)	31
Tabel 4.3 Gambaran Siklus Menstruasi Siswi SMA Negeri 1 Bantu (n=73)	32
Tabel 4.4 Tabulasi Silang dan Hasil Uji Somers Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi	32

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	16
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	17
Gambar 4.1 Denah Lokasi Penelitian	29

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Judul	44
Lampiran 2. Persetujuan Ujian Proposal	45
Lampiran 3. Lembar Surat Izin Penelitian	46
Lampiran 4. Lembar Bimbingan	47
Lampiran 5. Dokumentasi	48
Lampiran 6. Lembar Surat Persetujuan Etik	49
Lampiran 7. Lembar Permohonan Menjadi Responden	50
Lampiran 8. <i>Informef Consent</i>	51
Lampiran 9. Lembar Kuasioneer Penelitian	52
Lampiran 10. Lembar Tabulasi Data	56
Lampiran 11. Lembar Pengolahan Data SPSS	58
Lampiran 12. Lembar Hasil Plagiarisme	60