

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENTRUASI  
PADA REMAJA PUTRI KELAS VIII DI SMP NEGERI 5  
BOJONEGORO**



**SELVIA DEWI ANTIKA**  
NIM. 17.02.01.2426

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

**2021**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENTRUASI  
PADA REMAJA PUTRI KELAS VIII DI SMP NEGERI 5  
BOJONEGORO**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai  
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**

**SELVIA DEWI ANTIKA  
NIM. 17.02.01.2426**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

**2021**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : SELVIA DEWI ANTIKA  
NIM : 17.02.01.2426  
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : BOJONEGORO, 05 JUNI 2000  
INSTITUSI : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul : ” Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas VII Di Smp Negeri 5 Bojonegoro ” adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sangsi akademis.

Lamongan, 29 juli 2021

yang menyatakan



**SELVIA DEWI ANTIKA**  
**NIM. 17.02.01.2426**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi

Oleh : Selvia Dewi Antika

NIM : 17.02.01.2426

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada  
Remaja Putri di SMP Negeri 5 Bojonegoro

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji

Oleh :

**Mengetahui :**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Diah Eko Martini, S.Kep., Ns., M.Kep.**  
**NIK. 19800307 200809 044**

**Lilis Maghfuroh, S. Kep., Ns., M.Kes.**  
**NIK. 19830626 200809 040**

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi

Oleh : Selvia Dewi Antika

NIM : 17.02.01.2426

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada  
Remaja Putri di SMP Negeri 5 Bojonegoro

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Skripsi

Di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1-Keperawatan

Universitas Muhammadiyah Lamongan

Tanggal :

**PANITIA PENGUJI**

		Tanda tangan
Ketua	: Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep	.....
Anggota	: 1. Diah Eko Martini, S.Kep., Ns., M.Kep.	.....
	2. Lilis Maghfuroh, S. Kep., Ns., M.Kes	.....

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan

**Arifal Aris, S. Kep., Ns., M. Kes**  
**NIK. 19878 08 21 2006 01 015**

## **KURIKULUM VITAE**

Nama : SELVIA DEWI ANTIKA

Tempat, Tanggal Lahir : Bojonegoro, 05 Juni 2000

Alamat : Dusun Brambang RT 016 RW 005 Desa Balong Cabe  
Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. Tk Aba Balong Cabe  
Kec.Kedungadem Kab.Bojonegoro : Lulus Tahun 2005
2. MIM 17 Muhammadiyah Balong Cabe  
Kec.Kedungadem Kab.Bojonegoro : Lulusam Tahun 2011
3. MTS DARUSSALAM DERU  
Kec.Sumberjo Kab.Bojonegoro : Lulusan Tahun 2014
4. MA DARUSSALAM DERU  
Kec.Sumberjo Kab.Bojonegoro : Lulusan Tahun 2017
5. Prodi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan mulai tahun  
2017 – 2021

## **HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“kesabaran merupakan hal yang segala-galanya,jangan sia-siakan waktu luang,itu benar apa adanya.nikmati prosesnya, jalani dan ikuti arusnya. Terkait hasil, kita serahkan pada yang Maha Kuasa.

Karunia ALLAH yang paling lengkap adalah kehidupan yang di dasarkan pada ilmu pengetahuan(Sayidina Ali Bin Abi Tholib)”

### **PERSEMBAHAN**

1. Kedua orang tuaku, Bapak Hariyanto dan Ibu Niswatin, terimakasih karena selalu mendukungku, memberikan kasih sayangmu yang tiada terhingga, selalu mendoakanku, dan juga bekerja keras sampai aku sampai di titik ini. Hanya dengan selembar kertas yang tertuliskan kata persembahan semoga ini langkah awal untuk membuat ibu dan bapak bahagia.
2. Saudaraku Fitri dan anggota kos Bu Sulami terimakasih selalu menghiburku dan selalu memberi semangat di saat sedang bingung, badmood dan mulai putus asa.
3. Sahabat-sahabatku Evi Rofika dan Gita Amalia Yuniar, terimakasih telah membantuku dalam menyelesaikan skripsi ini, selalu memberikan semangat, dukungan dalam hal apapun dan tetap setia mendengar keluh kisahku.
4. Bapak ibu dosen beserta pembimbing yang telah memberikan banyak masukan dan bimbingan untuk membantu terselesaikannya skripsi ini.
5. Teman-teman seperjuangan khususnya kelas B keperawatan angkatan 2017 yang sudah banyak memberikan cerita suka maupun duka, semoga pertemanan kita tetap terjalin erat

## ABSTRAK

Antika. Selvia Dewi. 2021. **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Bojonegoro.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Diah Eko Martini, S.Kep., Ns., M.Kep (2) Lilis Maghfuroh, S. Kep., Ns., M.Kes

Gangguan menstruasi merupakan salah satu masalah ginekologik yang memerlukan perhatian khusus karena sering kali berdampak terhadap kualitas hidup remaja atau dewasa muda. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 5 kabupaten Bojonegoro.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi di SMP Negeri 5 Bojonegoro. Teknik pengambilan sampling menggunakan simple random sampling didapatkan 86 responden. Data penelitian ini diambil dengan menggunakan kuesioner tertutup dan lembar observasi. Setelah ditabulasi data dianalisis dengan menggunakan uji spearman rank ( $\rho$ ) dengan tingkat kemaknaan 0,05.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar (56%) remaja mempunyai aktivitas fisik tinggi, dan sebagian besar (68%) remaja siklus menstruasi tidak teratur. Hasil uji statistic diperoleh nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang berarti ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 5 Bojonegoro. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan aktivitas fisik pada siswi dapat normal sehingga siklus menstruasinya juga teratur.

**Kata Kunci :** *Aktivitas Fisik, Siklus Menstruasi, Remaja Putri.*



## ABSTRACT

Antika. Selvia Dewi. 2021. **The relationship between physical activity and the menstrual cycle in adolescent girls at SMP Negeri 5 Bojonegoro.** Thesis Bachelor Study Program of Nursing at Muhammadiyah University Lamongan Supervisor (1) Diah Eko Martini, S.Kep., Ns., M.Kep (2) Lilis Maghfuroh, S. Kep., Ns., M.Kes

Mentalization disorders are one of the gynecologic problems that require special attention because it often affects the quality of young teenage or young adults. This research is to know the physical activity relationship with the menstrual cycle in youngwomen in SMP Negeri 5 Bojonegoro district.

This research uses cross sectional research design. The population in this study is all students of SMP Negeri 5 Bojonegoro. Sampling-making technique using Simple Random Sampling was 86 respondents. The data of this study were taken by closed questionnaire and onservation sheet. After tabulated data were analyzed using the Spearman Rank Test (RHO) with a level of affairs 0.05.

The results of this study indicate that most (56%) teenagers have high physical activity, and most (68%) teenage cycle of menstrual irregularly. The result of statistic test obtained the value of  $p = 0,000$  ( $p < 0.05$ ) which means there is a physical activity relationship with the menstrual cycle in young women in SMP Negeri 5 Bojonegoro. Based on the results of the research is expected physical activity in the student can be normal so that the menstrual cycle is also regular.

**keywords :** *Physical Activity, Menstrual Cycle, teenage girls.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 5 Bojonegoro” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk melanjutkan penelitian di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/ Ibu :

1. Drs. Budi Utomo, M.Kes, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Zamroni, M.Pd, selaku Kepala Sekolah Di SMP Negeri 5 Bojonegoro
3. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan..
5. Diah Eko Martini, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.

6. Lilis Maghfuroh, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil dalam terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari Skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 29 juli 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b><i>CURRICULUM VITAE</i> .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB 1: PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB 2: TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Konsep Aktivitas Fisik .....	7
2.2 Konsep Siklus Menstruasi.....	14
2.3 Konsep Remaja.....	22
2.4 Kerangka Konsep .....	29
2.5 Hipotesis .....	30
<b>BAB 3: METODE PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
3.1 Desain Penelitian .....	31
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
3.3 Kerangka Kerja.....	32
3.4 Populasi, Sampel, dan Sampling .....	33
3.5 Identifikasi Variabel Dan Definisi Operasional .....	35
3.6 Pengumpulan Data dan Analisa Data .....	37
3.7 Etika Penelitian.....	42
<b>BAB 4: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	45
4.2 Pembahasan .....	49

<b>BAB 5: PENUTUP .....</b>	<b>56</b>
5.1 Kesimpulan.....	56
5.2 Saran.....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 5 Bojonegoro .....	36
Tabel 4.1.	Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa kelas VIII di SMP Negeri 5 Bojonegoro Bulan April 2021 .....	46
Tabel 4.2.	Distribusi Berdasarkan Usia Siswa kelas VIII di SMP Negeri 5 Bojonegoro Bulan April 2021 .....	46
Tabel 4.3.	Distribusi Berdasarkan Pendidikan Ibu Siswa kelas VIII di SMP Negeri 5 Bojonegoro Bulan April 2021 .....	46
Tabel 4.4.	Distribusi Berdasarkan Pekerjaan Ibu Siswa kelas VIII di SMP Negeri 5 Bojonegoro Bulan April 2021 .....	47
Tabel 4.5	Distribusi Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 5 Bojonegoro bulan April 2021 .....	47
Tabel 4.6	Distribusi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 5 Bojonegoro .....	48
Tabel 4.7	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMP 5 Bojonegoro pada bulan April 2021 .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konseptual Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMPN 5 Bojonegoro .....	28
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Mentruasi Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMPN 5 Bojonegoro .....	32

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Ijin Survey Awal Penelitian dari Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Lamongan
- Lampiran 3 : Surat Ijin Penelitian dari Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Lamongan
- Lampiran 4 : Surat Balasan Ijin Penelitian dari SMP 5 Bojonegoro
- Lampiran 5 : Lembar Permohonan menjadi Responden
- Lampiran 6 : Lembar Persetujuan menjadi Responden
- Lampiran 7 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 8 : Lembar Tabulasi Data
- Lampiran 9 : Lembar Hasil Analisa Data
- Lampiran 10 : Lembar Konsultasi



## DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

-	: Sampai
%	: Persen
<	: Kurang dari
=	: Sama dengan
>	: Lebih dari
≤	: Kurang dari sama dengan
≥	: Lebih dari sama dengan
Drs	: <i>Doctorandus</i>
H	: Haji
H <sub>1</sub>	: Terdapat hubungan yang signifikan
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormon</i>
LH	: <i>Lutenizing Hormon</i>
M.Kep	: Magister Keperawatan
M.Kes	: Magister Kesehatan
NIK	: Nomor Induk Kerja
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
Ns	: Ners
S. Kep	: Sarjana Keperawatan
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
WHO	: <i>World Health Organizatioz</i>