

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, IMT DAN JARAK
MENARCHE DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
DI MAS TAHFIDZ ROKAN HULU**

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Ahli Madya
Kebidanan Program Studi D III Kebidanan
Universitas Pasir Pengaraian



OLEH :

MAYA HASTIKA
NIM. 2100008

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
TAHUN 2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya tulis ilmiah :

Nama : Maya Hastika

Judul : "Hubungan Aktivitas Fisik, IMT, Dan Jarak Menarche
Dengan Siklus Menstruasi di MAS Tahfidz Rokan Hulu"

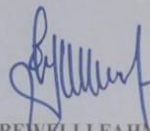
NIM : 200008

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa, disetujui, dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi D III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.

Pasir Pengaraian, 30 Mei 2024

Disetujui Oleh,

Pembimbing



YUYUN BEWELLI FAHMI, M.Keb
NIDN.1008048704

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Dengan Judul

“ Hubungan Aktivitas Fisik, IMT, Dan Jarak Menarche Dengan Siklus Menstruasi
di MAS Tahfidz Rokan Hulu”

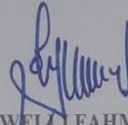
Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh :

MAYA HASTIKA

NIM : 200008

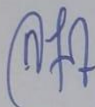
Telah diuji dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah
Pada Tanggal Mei dan Dinyatakan telah memenuhi
syarat untuk diterima

Ketua Penguji



YUYUN BEWELLI FAHMI, M.Keb
NIDN. 1008048704

Penguji I



NANA ALDRIANA, M.Kes
NIDN.8858930017

Penguji II



Bdn. RAHMI FITRIA, M.Biomed
NIDN.1029058604

Pasir Pengaraian, 30 Mei 2024
Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



RIKA HERAWATI, M.Kes
NIDN.8878260017

Ketua Program Studi D III Kebidanan



SRI WULANDARI, MPH
NIDN.1004028501

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Maya Hastika
NIM : 2100008
Tempat/tanggal lahir : Tangun, 05 Mei 2003
Agama : Islam
Jumlah Saudara : 6 Orang, Anak keempat
Alamat Rumah : Desa Tangun
Alamat Email : mayapsp2019@gmail.com
Riwayat Pendidikan : 1. TK Sutan Silindung, Tahun Lulus 2009
2. SDN 001 Bangun Purba, Tahun Lulus 2014
3. MTS Ash-Shohibiyah, Tahun Lulus 2017
4. SMAN 1 Bangun Purba, Tahun Lulus 2021

PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
Karya Tulis Ilmiah, 30 Mei 2024

MAYA HASTIKA

Hubungan Aktivitas Fisik, IMT, Dan Jarak Menarche Dengan Siklus Menstruasi di MAS Tahfidz Rokan Hulu

Xi + 40 halaman + 8 tabel + 8 lampiran

ABSTRAK

Menstruasi adalah pengeluaran darah dan sisa endometrium dari vagina. Hari pertama menstruasi dianggap sebagai permulaan siklus baru. Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi yang akan datang. Siklus menstruasi normal adalah 24-32 hari, sedangkan siklus menstruasi yang tidak normal adalah kurang dari 24 hari dan lebih dari 32 hari. Salah satu penyebab ketidaknormalan siklus menstruasi adalah tinggi atau rendahnya IMT, aktivitas fisik, dan jarak menarche. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan aktifitas fisik, IMT, dan jarak menarche dengan siklus menstruasi. Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan rancangan survey analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel dengan Sampling Jenuh. Pengolahan data dilakukan dengan analisis chi square dan t-independent. Diketahui hasil penelitian ini adalah responden remaja putri di MAS Tahfidz Rokan Hulu dengan aktifitas fisik, paling banyak yang melakukan aktifitas fisik lebih 3 kali seminggu (65.2%), Indeks Massa Tubuh (IMT) paling banyak pada IMT normal (81.2%), dan, rata-rata jarak menarche adalah 3.97 tahun serta siklus menstruasi paling banyak siklus menstruasi normal (84.1%). Hasil penelitian hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi didapatkan ($p\text{-value}=0.418$) dan hubungan IMT dengan siklus menstruasi didapatkan ($p\text{-value}=0.435$) serta hasil hubungan antara jarak menarche dengan siklus menstruasi didapatkan ($p\text{-value}=0.173$). Berdasarkan hasil penelitian ini akan disimpulkan bahwa Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik, indeks massa tubuh dan jarak menarche dengan siklus menstruasi. Disarankan pada remaja putri untuk memahami siklus menstruasinya sebagai indikator kesehatan reproduksi wanita.

Daftar Pustaka : 33 (2014-2021)

Kata Kunci : Siklus menstruasi, Aktifitas fisik, IMT, Jarak menarche

D III MIDWIFE STUDY PROGRAM
 FACULTY OF HEALTH SCIENCE
 UNIVERSITY OF PASIR PENGARAIAAN
 Scientific Writing, May 2023

MAYA HASTIKA

Relationship Between Physical Activity, BMI And Distance Between Menarche And Menstrual Cycle At Mas Tahfidz Rokan Hulu

Xi + 40 pages + 8 tables + 8 attachments

ABSTRACT

Menstruation is the discharge of blood and endometrial waste from the vagina. The first day of menstruation is considered the beginning of a new cycle. The menstrual cycle is the distance between the start date of the last menstruation and the start of the next menstruation. A normal menstrual cycle is 24-32 days, while an abnormal menstrual cycle is less than 24 days and more than 32 days. One of the causes of abnormal menstrual cycles is high or low BMI, physical activity and distance between menarche. The aim of this study was to determine whether there is a relationship between physical activity, BMI, and the distance between menarche and the menstrual cycle. This type of research is research with an analytical survey design with a cross sectional approach. The sampling technique is Saturated Sampling. Data processing was carried out using chi square and t-independent analysis. It is known that the results of this research are that female adolescent respondents at MAS Tahfidz Rokan Hulu with physical activity, the most were doing physical activity more than 3 times a week (65.2%), the highest Body Mass Index (BMI) was at a normal BMI (81.2%), and, The average distance between menarche was 3.97 years and most menstrual cycles were normal menstrual cycles (84.1%). The results of the research on the relationship between physical activity and the menstrual cycle were (p-value=0.418) and the relationship between BMI and the menstrual cycle was (p-value=0.435) and the results of the relationship between the distance between menarche and the menstrual cycle were (p-value=0.173). Based on the results of this study, it will be concluded that there is no significant relationship between physical activity, body mass index and distance between menarche and the menstrual cycle. It is recommended for young women to understand their menstrual cycle as an indicator of women's reproductive health.

Bibliography : 33 (2014-2021)

Keywords : Menstrual cycle, physical activity, BMI, distance to menarche

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpah rahmat dan hidayah-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah dengan judul “hubungan aktivitas fisik’ IMT, jarak menarche dengan siklus menstruasi di MAS Tahfidz Rokan Hulu” ini akhirnya dapat diselesaikan dengan baik.

Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam Karya Tulis Ilmiah, oleh sebab itu peneliti mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan program D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunan Proposal Penelitian ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari beberapa pihak oleh sebab itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Hardianto, M.Pd, selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Zulkifli, MH, selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, MM, selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Rika Herawati, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Sri Wulandari, MPH, selaku Ketua Prodi D III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.
6. Yuyun Bewelli Fahmi, M.Keb, selaku Ibu pembimbing yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

7. Nana Aldriana, M.Kes, selaku penguji I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengetahuan, dan petunjuk selama menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Rahmi Fitria, M.Biomed, selaku penguji II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengetahuan, dan petunjuk selama menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menempuh perkuliahan.
10. Teristimewa Ucapan terimakasih untuk kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan semangat dan do'a kepada penulis, serta saudara-saudara ku yang senantiasa telah banyak memberikan dukungan Moril maupun Materil kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
11. Rekan-Rekan mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian Jurusan Kebidanan yang telah banyak memberikan dorongan moril terhadap penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Pasir Pengaraian, 30 Mei 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan Pembimbing.....	ii
Halaman Pengesahan Penguji dan Ketua Program Studi	iii
Daftar Riwayat Hidup	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
Kata Pengantar.....	vii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel.....	x
Daftar Lampiran	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Tinjauan Teori.....	6
B. Kerangka Konsep	20
C. Hipotesa	21
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	22
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	23
D. Definisi Operasional	24
E. Instrumen/Alat Penelitian	25
F. Metode Pengumpulan Data.....	25
G. Metode Pengolahan.....	25
H. Analisis Data	26
I. Etika Penelitian	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	29
B. Pembahasan.....	33
BAB III KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	37
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Defenisi Operasional.....	25
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi	29
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik	29
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi IMT	30
Tabel 4.4 Distribusi Rata-rata Jarak Menarche.....	30
Tabel 4.5 Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Siklus Menatruasi.....	31
Tabel 4.6 Hubungan IMT Dengan Siklus Menatruasi	32
Tabel 4.7 Hubungan Jarak Menarche Dengan Siklus Menatruasi	33

LAMPIRAN

- Lampiran I : Permohonan Izin Penelitian Dari Kampus
- Lampiran II : Izin Penelitian Dari Tempat Penelitian
- Lampiran III : Persetujuan Jadi Responden
- Lampiran IV : Lembar Cheklist
- Lampiran V : Master Tabel
- Lampiran VI : Tabel Analisis Data
- Lampiran VII : Dokumentasi
- Lampiran VIII : Lembar Konsultasi