

**RASIYDAH HELFIANA (10542 0523 13)**  
Nelly

**“RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL WITH CHANGE IN THE MENSTRUAL CYCLE FIGHTERS IN COLLEGE MARTIAL ARTS SACRED FOOTPRINT MUHAMMADIYAH MAKASSAR”.**

***ABSTRACT***

**BACKGROUND:** Excessive physical activity when done by women would affect bone metabolism, organ function and disruption of reproductive function. This is likely to impact the disruption of the menstrual cycle. This study aims to determine whether a relationship physical activity level with changes in the menstrual cycle Women fighters in martial arts College of the Holy Footprint Makassar Muhammadiyah.

**OBJECTIVE:** To determine the relationship of physical activity level with changes in the menstrual cycle Women fighters in martial arts College of the Holy Footprint Makassar Muhammadiyah.

**METHODS:** The study is an analytic correlative with cross-sectional design. And involving 56 respondents were selected using purposive sampling method. Data menstrual cycle regularity in getting from the interviews using a questionnaire. Physical Activity of respondents in the value of the long duration of exercise a week.

**RESULTS:** The results showed that respondents who have a heavy physical activity 66.1%, sedag12.5%, and 21.4% lighter. Respondents who experience irregular menstrual cycles as much as 76.8%, and those with a regular menstrual cycle as much as 23.2%. Of Chi-Square test results in getting the value of  $P = 0.000 (> 0.05)$ , which means there is relationship physical activity level with changes in the menstrual cycle Women fighters in martial arts College of the Holy Footprint Makassar Muhammadiyah.

**CONCLUSION:** the results of these studies, is expected for the holy Tread institutions in cooperation with medical institutions to provide information that is complete and helpful about reproductive health.

**Keywords:** Physical activity, menstrual cycle, Princess Holy Footprint.

**RASIYDAH HELFIANA (10542 0523 13)**  
Nelly

**“HUBUNGAN DERAJAT AKTIVITAS FISIK DENGAN PERUBAHAN  
SIKLUS MENSTRUASI PADA PESILAT PUTRI DI PERGURUAN SENI  
BELA DIRI TAPAK SUCI MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

**ABSTRAK**

**LATAR BELAKANG:** Aktivitas fisik yang berlebihan apabila dilakukan oleh wanita akan mempengaruhi metabolisme tulang, fungsi organ tubuh dan terganggunya fungsi reproduksi. Hal tersebut akan berdampak pula pada gangguan siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan Derajat aktivitas fisik dengan perubahan siklus menstruasi pada Pesilat Putri di Perguruan seni Bela diri Tapak Suci Muhammadiyah Makassar.

**TUJUAN:** Untuk mengetahui Hubungan Derajat aktivitas fisik dengan perubahan siklus menstruasi pada Pesilat Putri di Perguruan seni Bela diri Tapak Suci Muhammadiyah Makassar.

**METODE:** Jenis penelitian ini adalah analitik korelatif dengan rancangan cross-sectional. Dan melibatkan 56 responden yang di pilih menggunakan metode purpose sampling. Data keteraturan siklus menstruasi di dapatkan dari hasil wawancara yang menggunakan kuesioner. Aktivitas Fisik responden di nilai dari lama durasi latihan dalam seminggu.

**HASIL:** hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik berat 66,1%, sedang 12,5%, dan ringan 21,4%. Responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 76,8%, dan yang mengalami siklus menstruasi yang teratur sebanyak 23,2%. Dari hasil uji Chi-Square di dapatkan nilai  $P=0.000 (>0.05)$  yang artinya ada Hubungan Derajat aktivitas fisik dengan perubahan siklus menstruasi pada Pesilat Putri di Perguruan seni Bela diri Tapak Suci Muhammadiyah Makassar.

**KESIMPULAN:** dari hasil penelitian tersebut, di harapkan bagi pihak lembaga Tapak suci bekerja sama dengan institusi kesehatan untuk memberikan informasi-informasi yang lengkap dan bermanfaat tentang kesehatan reproduksi.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Siklus menstruasi, Putri Tapak Suci.

## KATA PENGANTAR

### **Bismillahirrohmanirrohim**

Alhamdulillah Rabbil Alamin, Puji syukur tak terhingga penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nyasehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul **”Hubungan Derajat Aktivitas Fisik dengan perubahan siklus menstruasi pada pesilat putri di perguruan seni bela diri Tapak Suci Muhammadiyah Makassar 2017”**. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

Pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Ayahanda H.ABD Rauf, dan Ibunda Hj. Hadijah, serta Kakak dan Adik-Adikku, sebagai keluarga kecilku yang selalu membantu, mendukung, mendoakan penulis sehingga skripsi ini bisa selesai.

Dan tidak kalah pentingnya ucapan terimakasih kepada dr.Nelly,M.Kes, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan pengarahan dan koreksi sampai skripsi ini selesai.

Selanjutnya penulis juga ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. dr. Machmud Ghaznawi, Sp.PA (K) selaku dekan program studi pendidikan dokter Universitas Muhammadiyah Makassar
2. Dosen dan staf pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar yang ikut memperlancar urusan skripsi ini.
3. Pembimbing Akademik yang berbaik hati membimbing dr. Dara Ugi

4. Terima kasih untuk teman angkatan 2015 riboflavin yang telah mendukung, teman teman pelangi yang selalu menyemangati dalam proses pembuatan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu dengan berbesar hati penulis akan senang menerima kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca secara umum dan penulis secara khususnya.

**Makassar, 04 Maret 2017**

**Rasydah Helfiana**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING</b>	
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGUJI</b>	
<b>LEMBAR PERNYATAAN PENGESAHAN</b>	
<b>LEMBAR PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT</b>	
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
A. Tinjauan Umum Tentang Menstruasi.....	6
1. Definisi Menstruasi .....	6
2. Anatomi Organ Reproduksi wanita.....	7

3. Fisiologi Siklus Menstruasi.....	8
4. Regulasi Neuroendokrin Menstruasi.....	11
5. Gangguan Siklus Menstruasi.....	13
6. Siklus Menstruasi Pada Atlet .....	15
B. Tinjauan Umum Aktivitas Fisik.....	17
1. Pengertian Aktivitas Fisik .....	17
2. Jenis Aktivitas Fisik .....	18
3. Manfaat Aktivitas Fisik .....	19
C. Tinjauan Hubungan Aktivitas Fisik dan siklus Menstruasi .	21
D. KerangkaTeori.....	23
<b>BAB III KERANGKA PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
A. Kerangka Konsep .....	24
B. Defenisi Operasional .....	24
C. Variabel Penelitian .....	24
D. Hipotesis.....	25
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
A. Desain penelitian .....	26
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	26
C. Populasi Dan Sampel .....	26
D. Pengolahan Data.....	27
E. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	29
F. Teknik Pengumpulan Data .....	29
G. Penyajian Data.....	30
H. Analisis Data .....	30
I. Etika Penelitian .....	30
J. Alur Penelitian.....	30
<b>BAB V HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	31
B. Deskripsi Karakteristik Responden.....	31

C. Hasil Analisa Univariat dan Bivariat .....	32
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>34</b>
A. Pembahasan Penelitian.....	34
a. Derajat Aktivitas fisik responden.....	34
b. Karakteristik siklus menstruasi responden.....	36
c. Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi .....	38
B. Keterbatasan Penelitian .....	40
<b>BAB VII TINJAUAN KEISLAMAMAN .....</b>	<b>41</b>
A. Menstruasi Menurut pandangan Ialam.....	41
B. Klasifikasi Menstruasi Menurut Pandangan Islam.....	46
C. Aktivitas Fisik Menurut Pandangan Islam .....	48
<b>BAB VIII KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>50</b>
A. Kesimpulan .....	50
B. Saran.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>KUESIONER</b>	
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.4	Kategori Olahraga .....	19
Tabel V.1	Karakteristik DerajatAktivitas Fisik pada pesilat putri di Tapak suci Muhammadiyah Makassar .....	32
Tabel V.2	Karakteristik Siklus menstruasi pada pesilat putri di Tapak suci Muhammadiyah Makassar. .....	32
Tabel V.3	Hubungan Derajat Aktivitas Fisik dengan Perubahan Siklus Menstruasi pada Pesilat Putri di Tapak Suci Muhammadiyah Makassar.....	33



## DAFTAR GAMBAR

Tabel 2.1	Struktur Anatomi Reproduksi Wanita.....	7
Tabel 2.2	Proses Siklus Menstruasi .....	10
Tabel 2.3	Perubahan Hormon Selama Siklus Menstruasi .....	13

## DAFTAR SINGKATAN

LH	: Luteinizing Hormon
FSH	: Follicle-Stimulating Hormone
GnRH	: Gonadotropin Releasing Hormone
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
ACTH	: Adreno corticotropic Hormone
CRH	: Corticotropic Releasing Hormone

## **DAFTAR BAGAN**

Bagan 2.5	Kerangka Teori Penelitian .....	23
Bagan 3.1	Kerangka Penelitian.....	24
Bagan 4.1	Alur Penelitian.....	30

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 : Surat Permohonan Izin Penelitian

Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian