

***THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITIES ON THE MENSTRUATED
CYCLE OF 2017 STUDENTS OF THE 2017 FORCE BACHELOR
PROGRAM STUDY OF MEDICINE FACULTY OF MEDICINE
AND HEALTH SCIENCE MUHAMMADIYAH UNIVERSITY
OF MUHAMMADIYAH MAKASSAR***

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI
PADA MAHASISWI ANGKATAN 2017 PROGRAM STUDI SARJANA
KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**



ANNESA AINUN MARDIYAH

NIM. 105421104517

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Makassar untuk Memenuhi
Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Kedokteran

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

2021

PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA
MAHASISWI ANGKATAN 2017 PROGRAM STUDI SARJANA
KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

Annesa Ainum Mardiyah

105421104517

Skripsi ini telah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing Skripsi Fakultas
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar

Makassar, 7 Maret 2021

Menyetujui pembimbing,



dr. Nur Faidah, M.Biomed

PANITIA SIDANG UJIAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

Skripsi dengan judul “PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI ANGKATAN 2017 PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR”, telah diperiksa, disetujui, serta dipertahankan, di hadapan tim penguji skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, pada:

Hari/Tanggal : Sabtu, 6 Maret 2021
Waktu : 15.00-Selesai
Tempat : Via Zoom Meeting

Ketua Tim Penguji



dr. Nur Faidah, M.Biomed

Anggota Tim Penguji



dr. Andi Pudya Hanum Pratiwi, MID



Dr. Rusli Malli, M.Ag

PERNYATAAN PENGESAHAN

DATA MAHASISWA :

Nama Lengkap : Annesa Ainun Mardiyah
Tempat, Tanggal Lahir : Parepare, 27 Februari 1998
Tahun Masuk : 2017
Peminatan : Medical Education
Nama Pembimbing Akademik : dr. Nur Faidah, M.Biomed
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Nur Faidah, M.Biomed

JUDUL PENELITIAN :

“PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI ANGKATAN 2017 PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR”

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan tahap ujian usulan skripsi, penelitian skripsi dan ujian akhir skripsi untuk memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Makassar, 7 Maret 2021
Mengesahkan,



Juliani Ibrahim, M.Sc., Ph.D
Koordinator Skripsi Unismuh

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Nama Lengkap : Annesa Ainun Mardiyah
Tempat, Tanggal Lahir : Parepare, 27 Februari 1998
Tahun Masuk : 2017
Peminatan : Medical Education
Nama Pembimbing Akademik : dr. Nur Faidah, M.Biomed
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Nur Faidah, M.Biomed

Menyatakan bahwa saya tidak akan melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

“PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI ANGKATAN 2017 PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan Tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 7 Maret 2021



Annesa Ainun Mardiyah

Nim 1054211104517

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Annesa Ainun Mardiyah
Ayah : Mohammad Ebrahim
Ibu : Samsil Huda, SKM
Tempat, Tanggal Lahir : Parepare, 27 Februari 1998
Agama : Islam
Alamat : Jl. Hertasning Barat II No.5 Makassar
Nomor Telepon/Hp : 081260027733
Email : annesaainun@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

- TK Aisyah (2004-2005)
- SDN 4 Rappang (2005-2010)
- MTsN P.P Al Urwatul Wutsqaa Sidrap (2010-2013)
- SMA Negeri 1 Model Pare-Pare (2013-2016)

**FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF MAKASSAR
Skripsi, Februari 2021**

Annesa Ainun Mardiyah, Nur Faidah², Rusli Malli³

¹Students of the faculty of medicine and Health Sciences at the University of Muhammadiyah Makassar in 2017/ email Annesaainun@gmail.com

²Mentor, ³Mentor

ABSTRACT

“THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE MENSTRUAL CYCLE OF CLASS 2017 STUDENTS OF THE 2017 FORCE BACHELOR PROGRAM STUDY OF MEDICINE FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCE MUHAMMADIYAH UNIVERCITY OF MAKASSAR”
(vii + 58 Pages + 8 Pictures + 3 Tables + 4 Attachment)

Background: Sustainable menstrual disorders caused disruption in reproductive system that can lead to various diseases. Excessive physical activity is known to be a factor in women experiencing menstrual cycle disorders. Excessive physical activity can suppress Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH) which affects the release of Luteinizing Hormone (LH) and Follicle Stimulating Hormone (FSH), estrogen and progesterone hormones. If it continues, it can cause menstrual cycle disorders. **Objective:** To determine the association between physical activity and menstrual cycle on female medical students of University of Muhammadiyah Makassar, class of 2017. **Methods:** An analytic observational study with cross-sectional design by using primary data obtained from questionnaires. **Results:** This study involved 51 samples. The results of univariate analysis showed that most of the physical activities of the samples were in the moderate category (84.6%) and menstrual disorder is occurred in 32,7% of the samples. The results of bivariate analysis using the Kolmogorov-smirnov test showed that $p\text{-value} < 0.05$ ($p = 0.000$), which means that there was relationship between physical activity and the menstrual cycle on female medical students of University of Muhammadiyah Makassar, class of 2017.

Keyword: physical activity, menstrual disorder

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**
Skripsi, Februari 2021

Annesa Ainun Mardiyah, Nur Faidah², Rusli Malli³

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2017/ email annesaaainun@gmail.com

²Pembimbing, ³Pembimbing

“PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI ANGKATAN 2017 PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR.” (xiii + 58 Halaman + 8 Gambar + 3 Tabel + 4 Lampiran)

ABSTRAK

Latar Belakang: Gangguan menstruasi yang berkelanjutan menyebabkan terganggunya sistem reproduksi yang menyebabkan berbagai penyakit. Aktivitas fisik yang berlebih diketahui sebagai salah satu faktor wanita mengalami gangguan siklus menstruasi. Aktivitas fisik berlebih dapat menekan *Gonadotropin Releasing Hormon* (GnRH) yang mempengaruhi pelepasan *Luteinizing Hormon* (LH) dan *Follicle Stimulating Hormon* (FSH), hormon estrogen dan progesteron. Bila berkelanjutan dapat menimbulkan terjadinya gangguan siklus menstruasi. **Tujuan:** Mengidentifikasi pengaruh aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional* dan menggunakan data primer yang diperoleh dari pengisian kuisioner. **Hasil:** Penelitian ini melibatkan 51 responden. Hasil analisa univariat menunjukkan bahwa sebagian besar aktivitas fisik sampel berada pada kategori sedang (84,6%) dan gangguan siklus menstruasi terjadi pada 32,7% sampel. Hasil analisa bivariat dengan menggunakan uji Chi-square menunjukkan nilai $p < 0,05$ ($p=0,000$) yang berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Gangguan Menstruasi

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Angkatan 2017 Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar”** guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana Kedokteran.

Penghargaan dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada kedua orang tua saya Mohammad Ebrahim dan Samsil Huda yang telah mencurahkan segenap cinta dan kasih sayang serta perhatian moril maupun materil. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan Rahmat, Kesehatan, Karunia dan keberkahan di dunia dan di akhirat atas budi baik yang telah diberikan kepada penulis.

Dalam penulisan skripsi ini, Penulis selalu mendapatkan bimbingan, dorongan, serta semangat dari banyak pihak. Oleh karena itu Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pembimbing yang terhormat, yakni Yth. dr. Nur Faidah, M.Biomed. selaku Dosen Pembimbing, yang telah meluangkan waktunya, tenaga dan pikirannya untuk membimbing Penulis dalam penulisan skripsi ini, selain pembimbing Penulis juga ingin mengucapkan banyak rasa terima kasih kepada :

1. Rasulullah SAW yang telah menunjukkan jalan kebenaran bagi umat Islam dan senantiasa mengingat umatnya hingga akhir hayatnya.

2. Yth. Bapak Prof. Dr. H. Ambo Asse, M.Ag, selaku rektor Universitas Muhammadiyah Makassar
 3. Yth. dr. H Mahmud Ghaznawie, SpPA(K),Ph.D, selaku dekan Fakultas kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar
 4. Yth. Ibu Juliani Ibrahim. M.Sc, Ph.D, selaku dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar
 5. Semua teman-teman angkatan 2017 FK unismuh
 6. Teman kelompok pembimbing saya (Hafidah Aulia dan Siti Hajjah Soh) terimakasih atas semua bantuan dan dukungannya.
 7. Terimakasih juga kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu
- Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukan dalam dunia kesehatan dan dunia pendidikan.

Makassar, September 2020

Penulis,

Annesa Ainun Mardiyah

NIM. 105421104517

DAFTAR ISI

SAMPUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN PLAGIAT	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
ABSTRACT.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR SINGKATAN.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Akademik.....	6
2. Manfaat Aplikatif.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Aktivitas Fisik.....	7
1. Pengertian Aktivitas fisik.....	7
2. Jenis-jenis Aktivitas fisik.....	7
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Aktivitas fisik.....	8
B. Siklus Menstruasi.....	9
1. Pengertian Siklus menstruasi.....	9

2. Anatomi organ reproduksi wanita.....	10
3. Fisiologi siklus menstruasi.....	10
4. Regulasi neuroendokrin saat menstruasi	13
5. Gangguan Menstruasi	15
C. Hubungan Aktivitas fisik dan Siklus menstruasi	20
D. Kajian keIslaman.....	21
1. Aktivitas Fisik.....	21
2. Siklus Menstruasi.....	24
BAB III KERANGKA KONSEP.....	29
A. Konsep Pemikiran.....	29
1. Kerangka Teori.....	29
2. Kerangka Konsep.....	30
B. Variabel Penelitian	30
C. Hipotesis	32
BAB IV METODE PENELITIAN.....	33
A. Objek Penelitian.....	33
B. Metode Penelitian	33
C. Teknik Pengambilan Sampel.....	33
D. Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Teknik Pengolahan dan Penyajian Data	37
F. Teknik Analisis Data.....	38
G. Etika Penelitian	39
BAB V HASIL PENELITIAN.....	40
A. Hasil Penelitian	41
BAB VI PEMBAHASAN.....	45
A. Pembahasan.....	45
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi sistem reproduksi (wanita).....	11
Gambar 2.2 Perubahan hormon selama siklus menstruasi.....	13
Gambar 2.3 Grafik siklus menstruasi	19
Gambar 2.4 Proses siklus menstruasi	19
Gambar 3.1 Kerangka Teori.....	32
Gambar 3.2 Kerangka Konsep.....	33
Gambar 5.1 Distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik.....	45
Gambar 5.2 Distribusi responden berdasarkan siklus menstruasi	47



DAFTAR TABEL

Tabel 5.1. Distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik	45
Tabel 5.2. Distribusi responden berdasarkan siklus menstruasi	47
Tabel 5.3 Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi	48



DAFTAR SINGKATAN

IPAQ : *International Physical Activity Questionnaire*



DAFTAR LAMPIRAN

1. Izin Penelitian
2. Persetujuan menjadi Responden
3. Kuesioner Aktivitas Fisik
4. Kuesioner Siklus Menstruasi
5. Lampiran Output SPSS



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perempuan dalam usia subur tiap bulan akan mendapat menstruasi (haid). Menstruasi sebuah hal yang bertenaga pada wanita/wanita yakni hal begitu wajar, serta termasuk tanda guna wanita telah masuk dalam masa pubertas.[1]

Hal ini berkaitan dengan firman Allah di QS, Al- Ahqaaf ayat 15 berikut:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا
وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً
قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ
أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبِّتُّ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ
الْمُسْلِمِينَ ﴿١٥﴾

Artinya:

“Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). mengandungnya sampai menyapihnya adalah tiga puluh bulan, sehingga apabila Dia telah dewasa dan umurnya sampai empat puluh tahun ia berdoa: Ya Tuhanku, tunjukilah aku untuk mensyukuri nikmat Engkau yang telah Engkau berikan kepadaku dan kepada ibu bapakku dan supaya aku dapat berbuat amal yang saleh yang Engkau ridhai; berilah kebaikan kepadaku dengan (memberi kebaikan) kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertaubat kepada Engkau dan Sesungguhnya aku Termasuk orang-orang yang berserah diri".[2]

Insiden yg paling penting pada masa pubertas yakni munculnya haid pertama kali (menarche) berikutnya haid akan pulang lagi dengan siklik. Segimananya hal ini sudah dipaparkan pada sabda Rasulullah: “Sesungguhnya kasus ini (haid) merupakan ketetapan Allah kepada anak perempuan Nabi Adam (HR. Bukhari)”. Janganlah bersedih, ridhalah atas apa yang telah ditakdirkan Allah

bagi wanita sebab keadilan serta pesan tersirat terdiri, meskipun tatkala akal manusia tak mampu meraihnya karena memiliki keterbatasan. Wanita harus mengimaninya selaku ketentuan yang memberi pesan tersirat, kebaikan serta maslahat.[2]

Menstruasi yakni fisiologi di termin berlangsungnya mampu memunculkan masalah. problem menstruasi yang terjadi yakni berubahnya daur haid dan berubahnya total darah haid. Bila berkelanjutan mampu memunculkan adanya gangguan sistem reproduksi yg bisa dikaitkan menggunakan kenaikan risiko segala penyakit. Berdasarkan data Riskesdas (2010) gangguan menstruasi wanita di Indonesia yang berlangsung secara tidak teratur sebanyak sebanyak 13,7 %. Gangguan menstruasi di Provinsi Jateng berjumlah 13,1 %. Penelitian yang dilaksanakan di Magelang pada tahun 2007, menunjukkan jika rerata daur menstruasi sebanyak 33,26 hari dan yang paling pendek adalah 20,50 hari, yang paling panjang sebanyak 42,50 hari.[3]

Gangguan menstruasi yakni perkara mental/fisik yang memberi dampak terhadap siklus menstruasi yang berakibat nyeri, menarche tertunda (terjadi menstruasi pertama kali) atau siklus menstruasi khusus hilang (amenore), dan perdarahan secara tidak umum cenderung sedikit (hipomenore) atau cenderung poly (hipermenore). Gangguan menstruasi yakni indikator penting yg menandakan adanya masalah fungsi sistem reproduksi yg berkaitan pada kenaikan risiko berbagai penyakit misalnya kanker rahim serta payudara, infertilitas, serta fraktur tulang.

Daur menstruasi disebutkan normal apabila jarak hari pertama darah menstruasi keluar dengan hari pertama menstruasi berikutnya diantara 21-35 hari.[4] Gangguan menstruasi dikarenakan sang sejumlah faktor yakni terdapatnya gangguan makan, minimnya tenaga, penurunan berat badan, aktivitas fisik yg berlebih, berat badan berlebih, dan unsur stress. Hal ini mengakibatkan adanya tekanan hipotalamus pituitari ovarium yg dikenal dengan Functional hypothalamic amenorrhea, ditandakan dengan tekanan GnRH yang memberi pengaruh pelepasan FSH serta LH, hormon progesteron serta estrogen. frekuensi divestasi FSH dan LH yang mengalami penurunan dari kelenjar pituitari berdampak pada tekanan di ovarium, sehingga terjadi gangguan daur menstruasi dan ada menarche yang terlambat.

Siklus menstruasi bisa dipakai selaku indikator guna mencari tahu risiko penyakit kardiovaskuler, prediksi kanker payudara, fungsi fertilitas, dan osteoporosis. Soal soal yang bisa memberi dampak daur menstruasi, yakni: gaya hidup (konsumsi alkohol, terbiasa merokok, dan malnutrisi), keadaan patologis (misalnya Polycystic Ovarian Syndrome), serta keadaan psikologis (ansietas dan depresi). aktivitas fisik yakni termasuk faktor yang bisa dirubah secara gampang. kegiatan fisik tidak perlu berbentuk olahraga berat guna menaikkan jenjang kesehatan, namun mampu berwujud kegiatan saat di kantor, di perjalanan, melaksanakan kesibukan dirumah dan olahraga rekreasi. aktivitas fisik berfungsi krusial di upaya antisipasi penyakit tidak menular.[5]

Dari WHO (2014), kegiatan fisik yaitu gerakan tubuh oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran tenaga. Terdapat 3 golongan aktivitas fisik yakni:

sedang, ringan, serta berat (International Physical Activity Questionnaire IPAQ 2005).[6]

Aktivitas fisik bagi remaja sangatlah krusial, setidaknya membutuhkan kegiatan fisik berat dan ringan dalam waktu sehari sekitar 60 menit, seperti: berlari, jalan cepat, berkebun, menari, berenang, serta bersepeda (WHO, 2015). Remaja juga membutuhkan kegiatan yang bisa menjadikan tulang dan otot semakin kuat, sekurang-kurangnya dilakukan seminggu sebanyak 3 kali (sit-up, angkat beban, push-up).[7]

Sesuai aktivitas fisik di remaja putri pada SMPN 2 Ponorogo dari 43 responden sebagian besar 22 responden (51,dua%) beraktivitas fisik yang ringan. Melalui informasi lapangan APARQ diketahui hampir setengahnya (27%) menghabiskan saat terbanyak di jenis kegiatan fisik nonton Tv dan bermain game pada komputer (Nurmalina, 2011). serta sebagian mungil dua responden (4,7%) beraktifitas fisik yg berat (berolahraga).[8]

Aktivitas fisik baik ringan ataupun berat, Bila dilakukan secara berlebihan setiap harinya bisa mengakibatkan kelelahan fisik serta mental yg berisiko buruk bagi gangguan kesehatan wanita (Mahitala, 2015).[8]

Maka sebab itu pengkaji hendak mengkaji **“Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Angkatan 2017 Program Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.”**

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab pertanyaan penulis :

1. Bagaimana distribusi aktivitas fisik Mahasiswi Prodi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar pada angkatan 2017?
2. Bagaimana angka kejadian gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar pada angkatan 2017?
3. Apakah ada pengaruh kegiatan fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar pada angkatan 2017?
4. Bagaimana pengaruh kegiatan fisik terhadap siklus menstruasi pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran & Ilmu Kesehatan Unismuh Makassar pada angkatan 2017?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Guna mengidentifikasi pengaruh aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar angkatan 2017.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi distribusi aktivitas fisik Mahasiswi Prodi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar pada angkatan 2017.

- b. Untuk mengidentifikasi angka kejadian gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar pada angkatan 2017.
- c. Untuk mengetahui adakah pengaruh aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar pada angkatan 2017.

D. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini di harapkan bisa bermanfaat guna:

1. Manfaat Akademik
 - a. Selaku termasuk informasi guna pembaca guna keperluan pertumbuhan referensi mengenai siklus menstruasi dan kegiatan fisik.
 - b. Selaku pedoman atau bahan perbandingan guna pengkaji berikutnya pada bidang yang sepadan.
2. Manfaat Aplikatif
 - a. Jadi suatu pengalaman bermakna guna pengkaji saat menumbuhkan pengetahuan dan keterampilan praktis lapangan pada bidang kesehatan tepat dengan kaidah ilmiah yang diperoleh pada materi kuliah.
 - b. Bisa dipakai guna memelihara mutu hidup perempuan dan menjauhkan perempuan dari hal hal yang tidak diharapkan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Aktivitas Fisik

1. Pengertian Aktifitas fisik

Kegiatan fisik didefinisikan menjadi suatu rangkaian motilitas tubuh yang didapatkan sang otot tubuh dengan menggunakan energi atau tenaga. aktivitas fisik tak jarang digunakan secara bergantian menggunakan pengeluaran energi, olahraga, dan kebugaran fisik.[9]

2. Jenis – jenis Aktivitas fisik

Aktivitas fisik bisa dibagi jadi tiga tingkatan, yakni:

- a. Aktivitas ringan : Cuma membutuhkan energi tidak banyak dan umumnya tidak menyebabkan disparitas di pernapasan atau ketahanan (endurance). mirip : jalan kaki, menyapu lantai, membersihkan baju/piring, membersihkan tunggangan, berdandan, duduk, les di sekolah, les pada luar sekolah, menjaga adik, nonton TV, kegiatan main PS, main personal komputer , belajar di tempat tinggal , nongkrong.
- b. Aktivitas sedang : memerlukan tenaga intens atau selalu, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (flexibility). seperti : lari kecil, tenis meja, berenang, bermain bersama binatang peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat.

- c. Aktivitas berat : umumnya berkaitan di olahraga dan memerlukan kekuatan (strength), membentuk berkeringat. mirip : berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (misalnya karate, taekwondo, pencak silat) dan outbond.[10]

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Aktivitas fisik

Sejumlah faktor-faktor yang memberi dampak aktivitas fisik, dibawah ini sejumlah faktor itu:

- a. Umur

Aktivitas fisik remaja sampai dewasa naik hingga pada usia maksimalnya 25-30 tahun, selanjutnya akan terdapat penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, sekiranya sejumlah 0,8-1% per tahun, namun bila rajin berolahraga penurunan ini mampu pada kurangi hingga setengahnya.

- b. Pola makan

Makanan termasuk faktor yang memberi efek kegiatan, sebab Jika total kuliner serta porsi makanan cenderung poly, sebagai akibatnya tubuh akan merasakan cepat lelah, serta tidak akan melaksanakan kegiatan misalnya olahraga atau melakukan aktivitas lain. Isi berasal makanan yang berlemak pun poly memberi dampak tubuh guna melaksanakan kegiatan sehari-harinya maupun berolahraga, harusnya kuliner yang hendak pada makan dihitung kandungan gizinya agar tubuh tidak terjadi kelebihan tenaga tetapi tidak bisa dikeluarkan dengan optimal.

- c. Penyakit/ kelainan pada tubuh

Berdampak di kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah serta serat otot. Bila terdapat kelainan dalam tubuh akan memberi dampak aktivitas yang hendak dilaksanakan. misalnya minimnya sel darah merah, sehingga orang itu tidak dapat diizinkan guna melaksanakan olahraga yang berat. serta obesitas pun menjadikan problem saat melaksanakan kegiatan fisik.[10]

d. Stress

Sulit guna menilai peran stress, namun observasi menandakan peristiwa amenorrhoea cenderung tinggi di partisipasi pada olahraga berat. Hal ini menaikkan kemungkinannya peristiwa yang berkaitan dengan stress. wanita diketahui terjadi ketidak teraturnya menstruasi terkadang terjadi stress emosi. stress fisik ataupun emosi yg kronik mampu menyebabkan adanya amenorrhoea atau anovulasi, walau jenjang depresi, hypochondriasis, kecemasan dan kecanduan obsesi/kompulsi, golongan pelari yang amenorrhoea ataupun golongan pelari eumonorrhoea yakni sepadan.[1]

B. Siklus Menstruasi

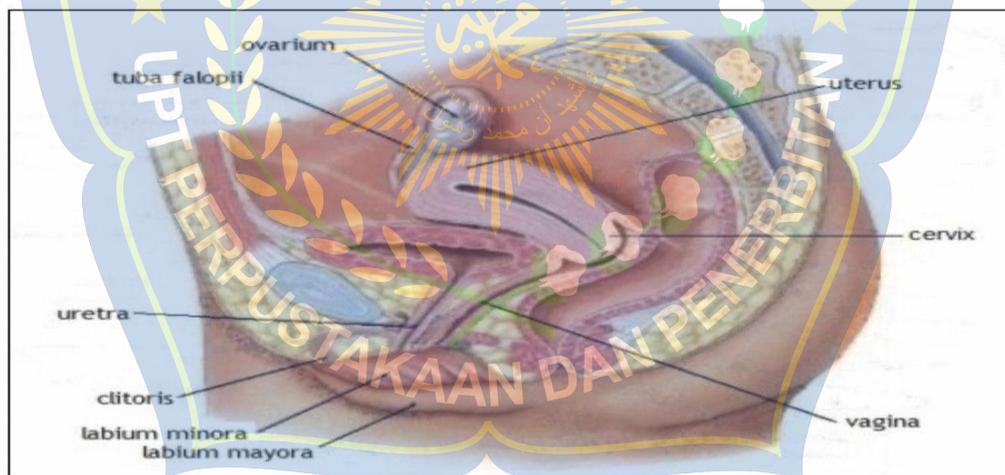
1. Pengertian Siklus Menstruasi

Menstruasi yakni masa perdarahan yg ada di perempuan memakai rutin tiap bulan sepanjang waktu fertile (Laila, 2011). Sedangkan dari Prawirohardjo (2011) pendarahan haid yakni dampak korelasi yang rumit yang menyangkut sistem hormon memakai organ tubuh, yakni hipotalamus, hipofise, ovarium, dan uterus dan faktor lainnya di luar organ reproduksi. menurut sebutan haid yakni darah

yang keluar berasal rahim (wanita dewasa) pada waktu khusus selaku penanda kematangan pembuahan (reproduksi) pada wanita.[2]

2. Anatomi Organ Reproduksi Wanita

Pada hakikatnya organ reproduksi perempuan meliputi berasal organ reproduksi luar dan organ reproduksi pada yang memiliki fungsi yang tidak sama. Organ reproduksi luar berguna selaku jalan masuknya sperma ke tubuh perempuan serta selaku cara menjaga tubuh organ reproduksi pada asal segala organisme karena infeksi. ad interim, organ pada menghasilkan semua jalan reproduksi yg meliputi dari indung telur (ovarium) guna menerima telur, tuba falopii (ovidak) selaku tempat terjadinya pembuahan, rahim (uterus) daerah tumbuhnya embrio jadi bayi serta vagina yg yakni jalur guna bayi.[2]



Gambar 2.1. Anatomi sistem reproduksi (wanita).

3. Fisiologi siklus menstruasi

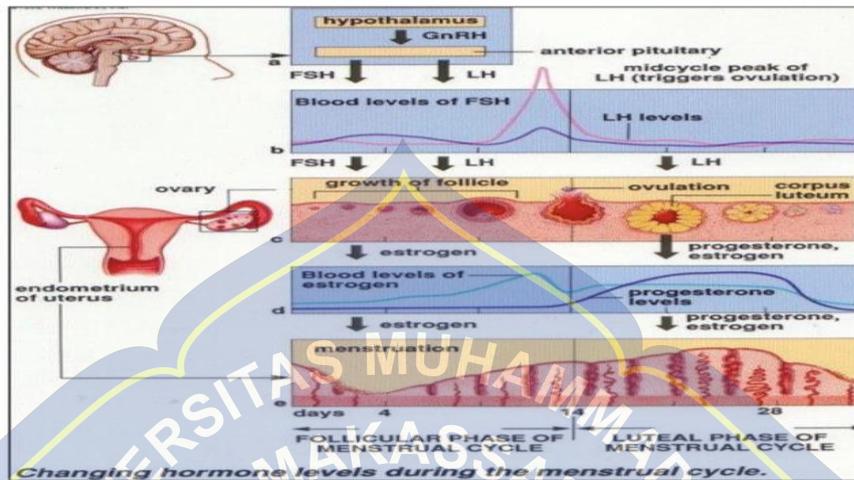
Daur menstruasi diregulasi sang hormon Luteinizing Hormone (LH) serta Follicle Stimulating Hormone (FSH), yang pada produksi oleh kelenjar hipofisis,

cetuskan ovulasi dan menstimulus ovarium guna menghasilkan estrogen dan progesteron. Estrogen serta progesteron akan menstimulus uterus dan kelenjar payudara supaya kompeten guna memungkinkannya adanya pembuahan (Rosenblatt, 2007). siklus menstruasi mencakup atas 3 fase yakni: fase folikular (sebelum telur dilepas), fase ovulasi (perlepasan telur) serta fase luteal (selesainya sel telur dilepas) (Rosenblatt, 2007). berdasarkan Wikjosastro (2006), daur menstruasi meliputi atas tiga fase, yakni fase menstruasi, proliferasi dan sekresi. Menstruasi sangatlah berkaitan menggunakan unsur unsur yg memberi pengaruh ovulasi, Jika tahap ovulasi teratur sebagai akibatnya daur beraturan.

Fase folikular diawali di hari pertama menstruasi. di fase ini, endometrium tebal serta kaya akan cairan serta nutrisi yg pada desain guna nutrisi guna embrio. Bila tidak terdapat sel telur yg di buahi, level estrogen dan progesteron rendah. Maka lapisan atas uterus yakni endometrium luruh dan adanya perdarahan menstruasi (Rosenblatt, 2007). menurut American Congress of Obsetricians and Gynecologists (2009), lamanya siklus menstruasi umumnya 21-35 hari, umumnya 28 hari. daur permanen dan beraturan pada usia 18-40 tahun. homogen-rata poly darah 40-50ml, dimana 70% meluruh pada 48 jam pertama dan kontraksi paling kuat di 24-48 jam pertama.

Ketika waktu yg sama, kelenjar hipofisis menaikkan sedikit produksi FSH. Hormon ini lalu mengstimulkan pertumbuhan 3-30 folikel, setiap folikel berisi suatu telur. Akhir fase, biasanya Cuma 1 folikel yang tumbuh, dikenal folikel de Graaf. Folikel ini selanjutnya cepat memproduksi estrogen dan progesteron

yang menghambat produksi FSH. Maka lobus anterior hipofisis mengeluarkan hormon gonadotropin yg ke 2 yaitu LH (Rosenblatt, 2007).



Gambar 2.2. Perubahan hormon selama siklus menstruasi.

Folikel de Graaf yang matang banyak memuat estrogen dan mengakibatkan endometrium berkembang serta berproliferasi. di sejumlah referensi ini dikenal fase proliferasi. Fase folikular hingga fase proliferasi terjadi sepanjang 13-14 hari dan yakni fase paling usang. Fase ini jadi terpendek saat mengarah ke menopause. Fase ini selesai sesuai waktu LH naik mendadak (Rosenblatt, 2007).

Fase ovulasi diawali waktu folikel de Graaf jadi semakin matang, mendekat ovarium bawah akibat LH. sehabis itu folikel tumbuh dan sel telur (ovum) dilepas berasal ovarium (ovulasi). di ovulasi terkadang ada perdarahan sedikit yg memancing peritoneum di pelvis, maka ada rasa sakit yg dikenal intermenstrual pain (Mitteoxhmerz). Disini, endometrium menerus berproliferasi memuat lekukaan (Wiknjosastro, 2006).

Fase ovulasi umumnya terjadi sepanjang 16-32 jam, selesai setelah divestasi ovum. Sekiranya 12-14 jam setelahnya, terdapat kenaikan produksi LH yang bisa diukur berasal urin. Pengukuran ini bersama mampu tentukan apakah seseorang wanita sedang masa subur. Telur mampu di buahi Cuma sampai 12 jam selesainya divestasi. Pembuahannya banyak Jika sperma terdapat pada saluran reproduksi sebelum ovum (Wiknjosastro, 2006)

Fase yang paling akhir yakni fase luteal. Fase ini terjadi sepanjang rentang 7-14 hari (sehabis saat ovulasi) serta terselesaikan sesaat sebelum menstruasi timbul. sehabis folikel pecah, terbentuk korpus luteum yg hasilkan peningkatan produksi progesteron. Progesteron menyebabkan penebalan dan pengisian endometrium pada cairan dan nutrisi guna fetus. Sama pula di serviks, mucus menebal supaya sperma atau bakteri masuk ke uterus. Diluar itu terdapat kenaikan suhu sepanjang fase ini dan konsisten hingga periode menstruasi pada mulai. Kadar estrogen di fase ini, jadi tinggi guna mengstimulkan endometrium supaya menebal. Kenaikan kadar hormon itu mendilatasikan duktus-duktus kelenjar susu. Maka payudara jadi bengkak dan nyeri (Rosenblatt, 2007).[2]

4. Regulasi Neuroendokrin saat Menstruasi

Kegiatan saraf mengakibatkan perlepasan GnRH (gonadotropin releasing hormone) secara pulsatil khususnya terjadi pada pada mediabasal hipotalamus terutama di nukleus arkuatus. banyak sentra saraf pada sistem limbic otak menyalurkan sinyal ke nukleus arkuatus guna memodifikasi intensitas GnRH serta frekuensi pulsasi. Hipotalamus menyekresikan GnRH menggunakan pulsatil

sepanjang berapa mnt yang terjadinya tiap satu hingga 3 jam. pelepasan GnRH dengan pulsatil menyebabkan pengeluaran LH serta FSH menggunakan pulsatil (Guyton, 2006).

Serangkaian hal akan dimulai oleh sekresi FSH dan LH yg menyebabkan produksi estrogen dan progesteron berasal ovarium dengan sebab pergantian fisiologi uterus. Estrogen dan progesteron pun memberi imbas produksi GnRH spesifik selaku cara umpan kembali yang merancang kadar hormone gonadotropik (Rosenblatt, 2007).

Estrogen memperlambat hipotalamus dan hipofisis anterior menggunakan timbal pulang negatif. di hipotalamus, estrogen kerja menggunakan cepat memperlambat sekresi GnRH sebabnya pengeluaran FSH serta LH yg di sebabkan oleh GnH jadi tertekan, namun impak primernya pada hipofisis anterior yaitu memperkecil kepekaan sel pembuat gonadotropin, terutama Produsen FSH (Guyton, 2006).

Estrogen memiliki akibat yang begitu erat pada tahap umpan balik negative ini, bila terdapat progesteron menjadi akibatnya dampak penghambatannya akan berulang ulang. memakai timbal kembali positif, kadar estrogen yang kecil dan naik di fase awal folikel memperlambat sekresi LH, namun kadar estrogen yg besar saat zenit sekresi LH dan memunculkan kenaikan LH.

Konsentrasi estrogen plasma yang besar kerja tertentu di hipotalamus guna menaikkan frekuensi denyut sekresi GnRH, maka meningkatkan sekresi LH dan FSH. Kadar itu pun kerja langsung di hipofisis anterior guna menggunakan khusus menaikkan kepekaan sel penghasil LH di GnRH. akibat yg akhir yakni karena

kenaikan sekresi LH yg jauh lebih akbar dibanding sekresi FSH di pertengahan daur (Sherwood di Saadiah , 2014).

LH guna memancing pertumbuhan korpus luteum serta memancing korpus luteum guna mengeluarkanya hormon steroid, khususnya progesteron. Estrogen konsentrasi tinggi memicu sekresi LH, progesteron yg mendominasi fase luteal, secara kuat memperlambat sekresi FSH dan LH.

Termin inhibisi progesteron ini tujuannya gguna memperlambat pertumbuhanfolikel baru maka sistem reproduksi mampu disiapkan guna mendukung ovum baru dilepas.

Bila tidak ada pembuahan menjadi akibatnya korpus luteum akan terjadi regresi yg ujungnya akan menyebabkan turunnya hormon steroid menggunakan pesat, menyebabkan hilangnya dampak inhibisi berasal hormon FSH serta LH maka sekresi kedua hormon ini naik. pada bawah pengaruh ke 2 hormon ini, sekumpulan folikel baru akan terjadi pematangan.[2]

5. Gangguan Menstruasi

Setelah mempelajari siklus menstruasi normal dengan menarche selaku titik awal, mampu dipaparkan sejumlah gangguan menstruasi menurut Kusmiran (2011) contohnya:

a. Polimenorea

Polimenorea yakni panjang siklus menstruasi yg merendah berasal panjang siklus menstruasi klasik, yakni kurang asal 21 hari per siklusnya, sedangkan

volume perdarahan nya lebih kurang sepadan atau cenderung banyak berasal volume perdarahan haid biasanya.

b. Oligomenorea

Oligomenorea yakni panjang siklus menstruasi yang memanjang asal siklus menstruasi klasik, yakni lebih berasal 35 hari per siklusnya. Besarnya perdarahannya umumnya cenderung kecil berasal besarnya perdarahan haid biasanya. siklus haid umumnya pun sifatnya ovulatoar dengan fase profilerasi yg lebih panjang daripada fase proliferasi siklus haid klasik.

c. Amenorea

Amenorea yakni panjang siklus menstruasi yg memanjang asal panjang siklus menstruasi klasik (oligomenorea) atau tak terjadi perdarahan menstruasi, paling sementara waktu 3 bulan terus menerus. Amenorea digolongan jadi 2 macam:

(1) Amenorea primer

Amenorea primer yakni tak adanya menstruasi pada wanita yg merasakan amenorea.

(2) Amenorea sekunder

Amenorea sekunder yakni tidak adanya menstruasi yg pada selingi menggunakan perdarahan menstruasi terkadang di wanita yang merasakan amenorea.

d. Hipomenorea

Hipomenorea yakni perdarahan menstruasi yang cenderung tidak banyak dari umumnya namun tidak mengganggu fertilitasnya. Gangguan lainnya yang berkaitan terhadap menstruasi yakni:

(1) Disminorea

Disminorea yakni persoalan peredaran darah menstruasi atau nyeri menstruasi (Proverawati dan Misaroh, 2009).

(2) Mastadinia

Nyeri di payudara dan pembesaran payudara sebelum menstruasi.

(3) Pramenstrual tension

masalah ini yakni ketegangan emosional sebelum haid, contohnya problem tidur, gampang dibawa perasaan, gelisah, sakit ketua.

(4) Mittelschmerz

Rasa nyeri waktu ovulasi, karena pecahnya folikel de Graff bisa pula diikuti menggunakan perdarahan/bercak.[2]

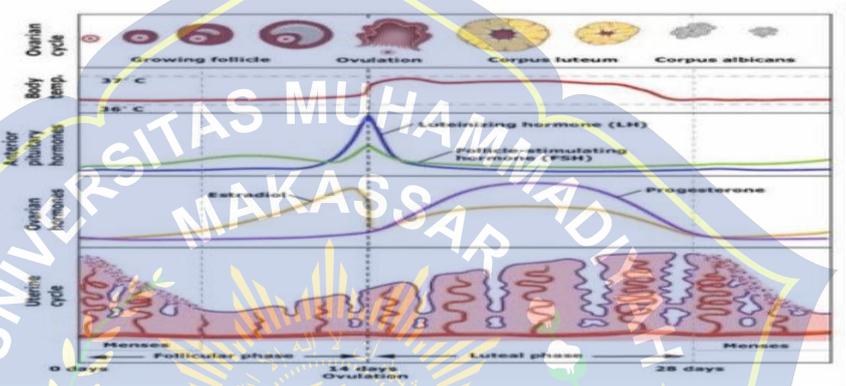
e. Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi

banyak karena mengapa daur menstruasi jadi panjang atau kebalikannya pendek berdasarkan (Kusmiran, 2011; Proverawati serta Misaroh, 2009) yakni:

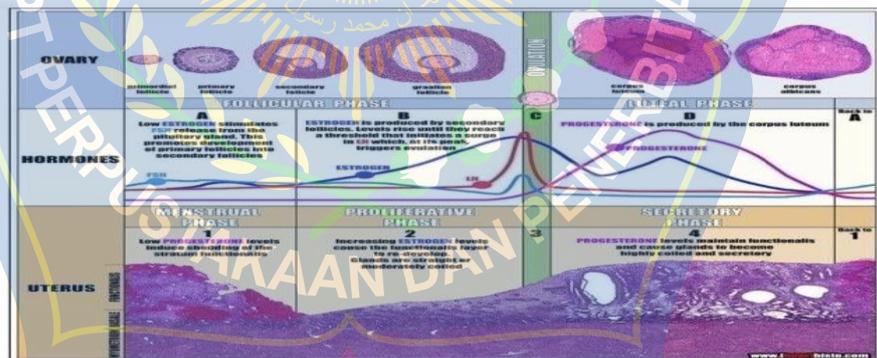
(1) Fungsi hormon terkendala yakni menstruasi berkaitan bertenaga

memakai sistem hormon yang di atur otak, jelasnya di kelenjar hipofisa. Sistem hormonal ini akan mengirimkan sinyal ke indung telur guna produksi sel telur. Kelainan sistemik yakni

adanya perempuan yang tubuhnya begitu gemuk dan kurus. Hal ini memberi dampak siklus haidnya sebab sistem metabolisme pada tubuhnya tidak kerja secara baik atau perempuan mengalami penyakit diabetes, pun akan memberi dampak sistem metabolisme perempuan maka siklus haidnya juga tidak beraturan.



Gambar 2.3. Grafik siklus menstruasi



Gambar 2.4. Proses siklus menstruasi.

- (2) Stres yakni jangan diremehkan sebab akan menghambat sistem metabolisme didalam tubuh. mampu saja karena stres, perempuan jadi praktis lelah, sehingga metabolismenya

terganggu. Bila metabolisme terganggu, siklus menstruasi pun ikut terganggu.

(3) Hormon prolaktin berlebih di ibu mengasahi, produksi hormon prolaktinnya tidak mengecewakan tinggi. Hormon prolaktin tidak jarang kali menghasilkan ibu tidak cepat menstruasi karena memang hormon ini menekannya di tingkat kesuburan ibu. pada kasus ini tidak duduk perkara, justru sangat baik buat memberikan kesempatan di ibu guna memelihara organ reproduksinya. sebaliknya, Jika tidak sedang menyusui, hormon prolaktin juga mampu tinggi, umumnya disebabkan kelainan di kelenjar hipofisis terletak di dalam kepala.

(4) Berat badan dan perubahan berat badan memberi pengaruh fungsi menstruasi. Penurunan berat badan akut dan sedang mengakibatkan gangguan di ovarium, tergantung derajat tekanan di ovarium dan lamanya penurunan berat badan. kondisi patologis mirip berat badan yang kurus serta anorexia nervosa yg mengakibatkan penurunan berat badan yg berat bisa menyebabkan amenorea.

(5) Jenjang kegiatan fisik sedang dan berat bisa memperkecil fungsi menstruasi. perempuan yg berpartisipasi pada olahraga kompetitif mempunyai resiko yang tinggi terjadinya atau berkembangnya gangguan makan, iregularitas siklus menstruasi dan osteoporosis. Olahraga berlebih bisa mengakibatkan

terjadinya gangguan disfungsi hipotalamus yg menyebabkan gangguan sekresi GnRH. Hal tersebut mengakibatkan terjadinya menarche yg tertunda serta gangguan siklus menstruasi.

(6) Diet mampu memberi dampak fungsi menstruasi. Vegetarian berkaitan menggunakan anovulasi, penurunan respons hormone pituitary, fase folikel yg pendek, tidak normalnya siklus menstruasi (kurang dari 10 kali/tahun). Diet rendah lemak berafiliasi menggunakan panjangnya siklus menstruasi serta periode perdarahan. Diet rendah kalori misalnya daging merah serta rendah lemak berkaitan pada amenorea.

(7) Adanya penyakit-penyakit endokrin contohnya diabetes, hipertiroid, dan hipertiroid yg berkaitan gangguan menstruasi. Prevalensi amenorea serta oligomenorea lebih tinggi pasien diabetes. Penyakit polystic ovarium berkaitan pada obesitas, resistensi insulin, dan oligomenorea. Amenorea dan oligomenorea di wanita menggunakan penyakit polystic ovarium berkaitan dengan insensitivitas hormone insulin serta jadikan perempuan itu obesitas. Hipertiroid berkaitan dengan oligomenorea serta semakin lanjut jadi amenorea. Hipotiroid berkaitan polimenorea serta menoraghia.[2]

C. Hubungan Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi

Salah satu faktor yg mempengaruhi siklus menstruasi merupakan kegiatan fisik. perempuan yang memiliki kegiatan fisik rendah mempunyai siklus menstruasi yg teratur dibandingkan perempuan yg mempunyai kegiatan fisik berat.[8]

Sejumlah studi pun menyampaikan adanya hubungan antara aktivitas fisik yang berat olahraga yg menginduksi ketidak teraturan siklus haid di perubahan metabolisme steroid, terutama, peningkatan kegiatan asal catecholestrogen mengakibatkan kadar noreadrenaline intracerebral (noripinephrin) yg memberi efek release atau pelepasan gonadotrophin. Infusi umpan balik estrogen dan progesterone serta ketidakimbangan opioid endogen serta aktivitas catecholamine yang disambungkan oleh γ -aminobutyric acid (GABA), corticotrophinreleasinghormone, insulin, misalnya growth factor-1 menyebabkan adanya problem pulsasi GnRH.

Dimana disfungsi hipotalamus yg berkaitan memakai kegiatan fisik yg berat bermasalah di pulsasi GnRH, mampu mengakibatkan menarche yg tertunda dan persoalan siklus menstruasi. kegiatan yang menginduksi amenorrhea berkaitan pada kondisi hipoestrogenisme, namun studi paling baru memaparkan faktor nutrisi bertanggungjawab di peristiwa amenorrhea.[1]

D. kajian keIslaman Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi

1. Aktivitas Fisik

Dunia yakni rumah sedangkan guna manusia jadi ladang amal guna bekal pada akhirat kelak. Terjadi pada dalamnya konvoi yg tidak berhenti sampai akhir zaman. pada antara konvoi insan yakni aktivitas guna menerima ilmu, menerima rizki terlebih menerima kesenangan dunia saja. manusia yakni fungsi serta tokoh utama guna membuat peradaban di dunia.[11]

Manusia yakni makhluk religious yang pada anugerahkan ajaran-ajaran yang diperoleh dengan bimbingannya Nabi Muhammad SAW guna kemaslahatan dan keselamatannya. insan selaku makhluk beragama mempunyai kebiasaan mendalami pengalaman diri serta dunianya berdasarkan agamanya sendiri sendiri pengetahuan kepercayaan didapat dengan pelajaran kepercayaan , shalat serta sebagainya. Allah SWT menyuruh manusia yg hidup jadi khalifah pada bumi ini menggunakan tugas-tugas yang segimana rupa, termasuk yakni guna beribadah atau guna abdikan diri di Allah, sebagaimana yang tercantum pada QS. Az-Zariyat; 51:



وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

56 yang berbunyi:

“Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepadaKu”.(Az-Zariyat; 51: 56).[11]

Berdasarkan Al-Maududi (1984:5), “Islam bermakna selaku kepatuhan serta kerajinan menjalankan kewajiban kepada Allah”. Bila seorang muslim

menerima Islam selaku agamanya, menjadi akibatnya perlu dengan sadar dan kesengajaan mengikuti, menerima apa yg sudah pada ajarkan oleh Rasulullah SAW serta berbuat sesuai pada ajaran Islam. bisa membuang fikirannya sendiri, adat tata cara rakyat serta dunia dan nasihat diluar dari Allah serta Rasul-Nya.[11]

Zaman sekarang aneka macam macam aktivitas yg harus ditunaikan, di tambah jua poly problem dan tantangan yang harus diselesaikan maka tatkala manusia melaksanakan hayati atau mengarungi saat dtk demi detik, hari demi hari, sama sekali tidak terdapat hal yg berarti guna diri sendiri serta individu lainnya maka manusia terkadang termakan karena ketika yg dilewati hanyalah lewat dengan percuma dan hilang sia sia. Bila memaknainya menggunakan fundamental, hayati ini selalu lancar menuju kematian serta kehidupan tak pernah mati di akhirat, sebagai akibatnya hal itu jadi pendukung guna nantinya jadikan hidup ini semakin berarti, baik buat diri sendiri ataupun individu lainnya. Keadaan inilah yg menerangkan Jika terdapatnya manajemen waktu begitu krusial. seorang muslim mempunyai kewajiban guna mengelola waktunya secara baik dan perlu cerdas merancang semua kegiatannya supaya bisa melaksanakan amal saleh tiap waktu.[12]

Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-Hasyr; 59: 18 berbunyi:

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا

تَعْمَلُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan

bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”.(Al-Hasyr; 59: 18).

Mengingat perlunya waktu dan agar insan tak terjerumus pada tipu daya kehidupan dunia yg sifatnya ad interim, Syeikh Shalih bin Abdul Aziz ketika memaparkan suatu hadits nabi yang berarti: “Ibnu Umar RA. berkata, ‘Rasulullah SAW memegang ke 2 pundakku dan bersabda:”Hiduplah di dunia ini anggaplah engkau orang asing atau orang yang sedang lewat”’, Ibnu Umar mengatakan: ‘Jika engkau memasuki ketika sore, sehingga janganlah menunggu pagi, serta Bila kamu memasuki saat pagi, maka janganlah menunggu ketika sore. Ambillah peluang asal waktu sehatmu guna waktu sakitmu dan asal saat hayati mu guna matimu”’ (HR. Bukhari).[11]

Hadits ini memberi suatu pelajaran supaya tidak memperlambat apa saja yg masih bisa dilakukan ketika ini, karena dasar dari adanya saat yang akan selalu berlalu dan tidak pernah dapat menunggu. saat seorang sudah tuntas melaksanakan sebuah kegiatan sebagai akibatnya harusnya beliau meneruskan dengan melaksanakan aktivitas yang lainnya yang ditegaskan dalam QS. Al-Insyirah; 94: 7:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

“Maka apabila engkau telah selesai dari suatu urusan, tetaplah bekerja keras untuk urusan yang lain. Bila engkau menyelesaikan suatu urusan dunia atau berdakwah, bergegaslah bersimpuh di hadapan Tuhanmu. Begitu engkau selesai beribadah, bersungguh-sungguhlah dalam berdoa” (QS. Al-Insyirah; 94: 7).[13]

Imam At-Thabari dalam berpendapat, macam kegiatan yang pada maksudkan di Surat Al-Insyirah ayat 7 bisa memuat semua aktivitas baik yang sifatnya duniawi ataupun ukhrowi karena Allah SWT tak memaparkan dengan jelas menurut Ibnu Katsir makna yg termuat pada ayat ke 7 asal Surat Al-Insyirah yakni waktu seseorang sudah tuntas asal urusan dunianya sehingga harusnya beliau segera melaksanakan urusan akhirat secara beribadah pada Allah.[13]

2. Siklus Menstruasi

Pada al-Qur'an dipaparkan Bila pada proses pertama pembentukan manusia yakni asal Nutfah, yg deengan harfiah merupakan setetes cairan. Al-Qur'an memakai tiga konotasi yg sama sama berkaitan: nutfah laki-laki dan nutfah wanita, nutfah pria dan wanita saling bercampur dan jadi kesatuan dan dikenal menggunakan nutfah amsyaj, sebagai akibatnya nutfah itu berdekatan pada dinding rahim, dan inilah yg dimaksud oleh al-Qur'an dengan alaqah, hal ini secara kentara mencerminkan proses implantasi. Mudgah sepotong daging yang telah di kunyah. Al-Qur'an mencerminkan proses ini seakan akan dia sepotong daging atau kuliner yg telah dikunyah. Mudgah begitu sempurna menggunakan proses somit pada pada ilmu embriologi. pada al-Qur'an pun mudgah digolongkan jadi 2 mudgah.[14]

Mukhallakah serta mudgah gairu mukhallakah. pada pembentuukan tulang serta otot berasal mudgah, al-Qur'an menjelaskan secara jelas Bila mudgah yakni pengubahan tulang-tulang serta tulang-tulang itu pada bks sang otot atau daging. pada proses berikutnya yakni fase janin pada bentuk tepat waktu organ-organ tubuh sudah sempurna dan telah mempunyai ruh yg jadikan hidup selaku insan. Maka

pada fase ini adanya perjanjian primordial menggunakan hamba ke tuhannya.

Dalam QS. al-A'raf 7: 172 :

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ
أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَن تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا
كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ ﴿١٧٢﴾

Terjemahnya:

Dan (ingatlah), saat Tuhanmu mengeluarkan generasi anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah menarik kesaksian pada jiwa mereka (serta berfirman): "Bukankah aku ini Tuhanmu?" mereka menjawab: "Betul (Engkau Tuhan kami), Kami jadi saksi". (kami laksanakan itu) supaya di hari kiamat kamu tidak mengucap: "Sesungguhnya Kami (Bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap ini (keesaan Tuhan)" (QS. al-A'raf 7: 172).

Di fase bayi dan anak-anak itulah asal saat persalinan hingga jadi anak-anak yang mulai menuju remaja. tidak terdapat akibat di seluruh tindakan insan pada ketika ini. di proses berikutnya yakni fase balig sampai dewasa yakni masa ketika perubahan mendalam pada kehidupan terjadi. pada fase ini dasar kekuatan fisik pada alami insan, serta dukungan syahwat begitu deras berbarengan menggunakan adanya aturan terkait aturan guna wanita yg sedang haid ini menandakan betapa komprehensifnya cakupan hukum Islam yg terdapat pada AlQur'an, maka kasus yang diyakini tabu sang poly warga pun telah teratur di Al-Qur'an. Sebagaimana yang ada pada Q.S. Al-Baqarah ayat 222 :

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي
الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ
حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

Terjemahnya:

“Mereka bertanya kepadamu mengenai haidh. Sebutkanlah : "Haidh itu adalah suatu kotoran". Maka sebab itu harusnya kamu menjauhi diri dari perempuan di waktu haidh; dan jangan kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Jika mereka sudah suci, sehingga campuri mereka itu di tempat yang di perintah Allah kepadamu. sebenarnya Allah suka orang-orang yang bertaubat dan suka orang-orang yang mensucikan diri” (QS. Al-Baqarah ayat 222).[14]

Mereka bertanya kepadamu perihal haid. Katakanlah: "Haid itu ialah suatu kotoran". oleh karena itu hendaklah engkau menjauhkan diri berasal perempuan ketika haid; dan janganlah engkau mendekati mereka, sebelum mereka suci. bila mereka telah kudus, maka campurilah mereka itu pada daerah yg diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yg bertaubat dan menyukai orang-orang yg mensucikan diri. Pengetahuan mengenai haid dan dilema dilema yang ada pada dalamnya yakni materi yg begitu rumit guna dipelajari, maka guna mempelajarinya dibutuhkan ketekunan serta kejelian dalam tahu Al-Qur'an, hadis Nabi, ucapan sahabat yg bicara terkait itu. di sisi itu, dibutuhkan pula pengetahuan yang dalam menggunakan mengamati pemaparan pemaparan yang pada beri oleh para pakar yang menggunakan tertentu mendalami pertarungan itu. sebab tatkala ulama beda pendapat mengenai hukum itu. mirip hukum perempuan yang sedang haid masuk ke dalam masjid. Banyaknya ulama punya pendapat Bila wanita yang tengah haid tidak diizinkan masuk kedalamnya. di samping lainnya,

keadaan warga saat ini, terutama para wanita yang sedang mengalami haid lebih meyakini umum. Jika masuk ke pada masjid, walaupun hukumnya sangatlah jelas, tidak diizinkan mengikuti poly imam madzhab. Bahkan tak jarang, seminar kajian agama atau perkuliahan pada kampus yg hakikatnya islam pun mengadakannya di dalam masjid. Terlebih akan sangatlah mungkin terdapat perempuan yg iku kajian itu mengalami haid.[15]

Aturan mengenai ketidak bolehannya wanita yang tengah merasakan haid masuk masjid ini sudah teratur dalam QS. An-Nisa ayat 43:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنتُمْ سُكَرَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا وَإِن كُنْتُمْ مَّرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَايِبِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا غَمُورًا ﴿٤٣﴾

Terjemahnya:

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kalian salat, sedang kalian dalam keadaan mabuk, sehingga kalian mengerti apa yang kalian ucapkan, (jangan pula hampiri masjid) sedang kalian dalam keadaan junub, kecuali sekedar berlalu saja, hingga kalian mandi” (QS. An-Nisa ayat 43).

Hai orang-orang yang beriman, jangan kamu shalat, sedang engkau pada kondisi mabuk, maka kamu paham apa yg engkau katakan, (jangan jua hadekatimpiri mesjid) sedang kamu pada kondisi junub, kecuali hanya berlalu saja, hingga kamu mandi. dan Bila engkau sakit atau sedang dalam musafir atau hadir berasal kawasan buang air atau kamu sudah bersentuhan dengan wanita, lalu engkau tidak memperoleh air, sehingga bertayamumlah engkau dengan tanah yang baik (kudus); sapulah mukamu dan tanganmu. sesungguhnya Allah Maha Pemaaf lagi Maha Pengampun. Memang harus diakui, walaupun tak diungkapkan

menggunakan eksplisit terkait larangan wanita yg waktu itu terjadi haid pada ayat itu. namun ulama menqiyaskan perempuan yg tengah terjadi haid di seseorang yg junub.[15]

Berdasarkan pendapat madzhab Hanafiyah dan Malikiyah tidak mengizinkan perempuan yang tengah mengalami haid masuk masjid dengan mutlak, baik diam diri pada dalamnya ataupun cuma melaluinya saja. ad interim pendapat Imam Syafi'i memperbolehkan wanita yg tengah mengalami haid Jika hanya melalui masjid, namun tetap melarang Bila masuk masjid dan diam diri pada dalam.

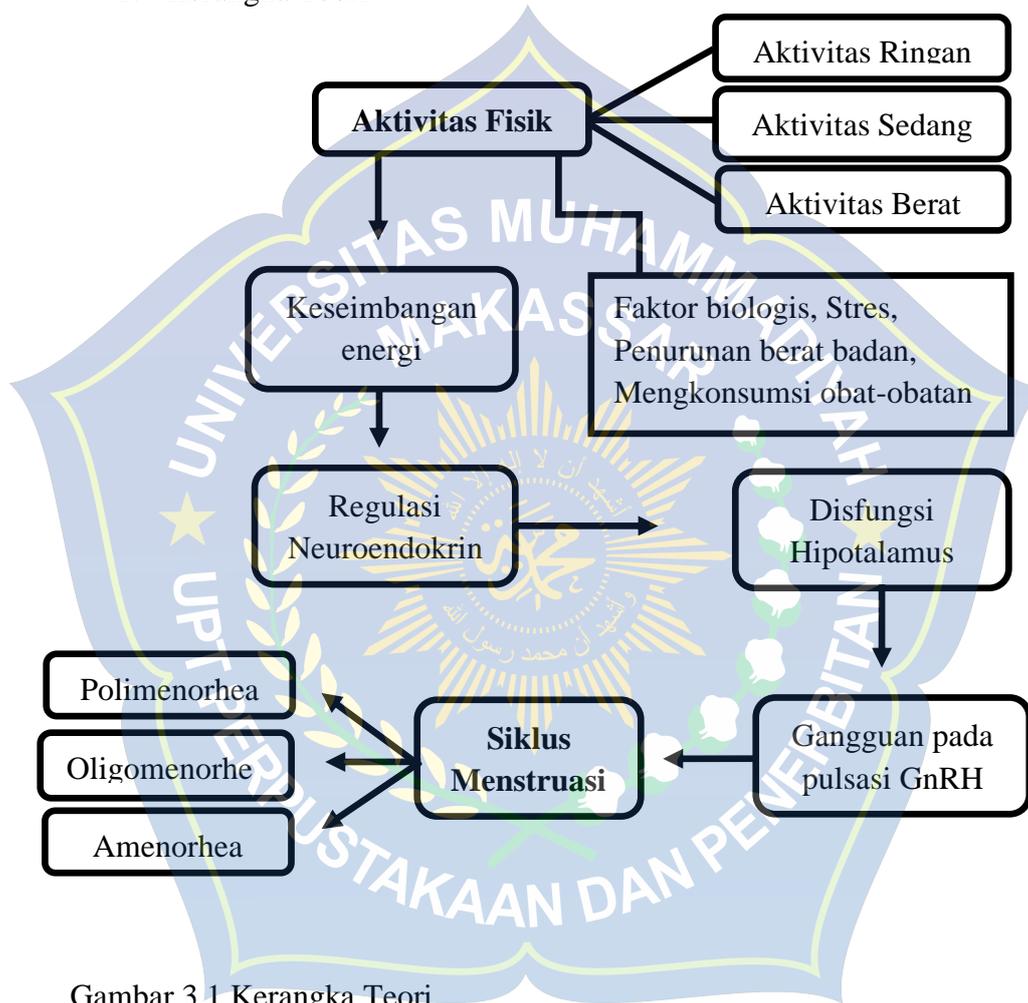
Para imam madzhab mempunyai pendapat yg sepadan, yakni embargo wanita yg tengah haid masuk masjid, walaupun terjadi perbedaan terkait hingga batas mana diizinkan perempuan yg tengah haid masuk masjid.

asal penerangan itu, Ali Asshobuni lebih ke pada pendapatnya madzhab Hanafiyah dan Malikiyah, Bila haram hukumnya masuk masjid guna perempuan yang tengah mengalami haid. karena darah haid yakni hal yang najis, serta haram hukumnya menggotori masjid dengan hal yang najis.[15]

BAB III
KERANGKA KONSEP

A. Konsep Pemikiran

1. Kerangka Teori

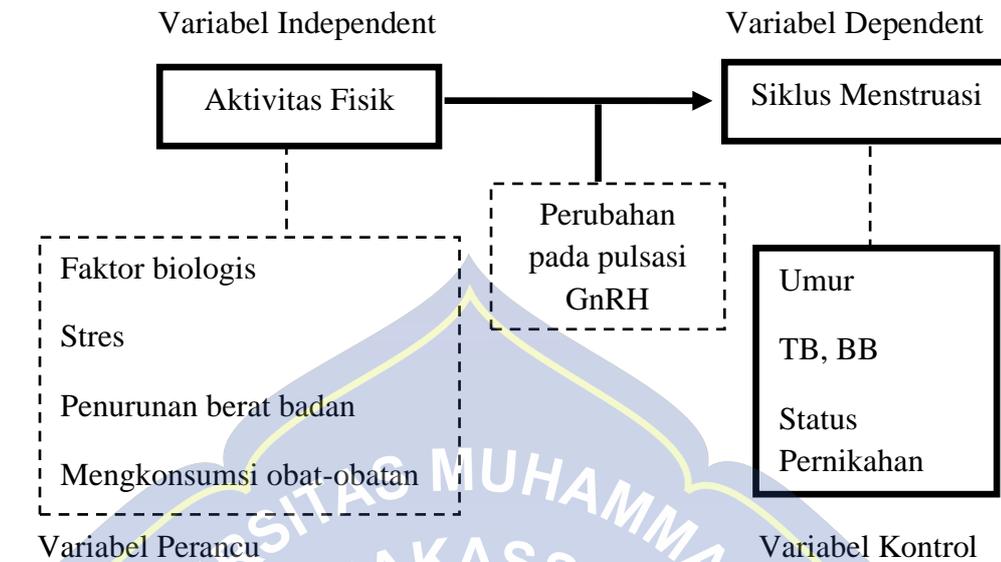


Gambar 3.1 Kerangka Teori

2. Kerangka Konsep

Keterangan :

- Diteliti =
- Tidak Diteliti =



Gambar 3.2 Kerangka Konsep

B. Variabel Penelitian

1. Variabel Dependent
 Penelitian ini memakai variabel/terikat “siklus menstruasi”.
2. Variabel Independent
 Penelitian ini memakai variabel independent/variabel bebas “Aktivitas Fisik”.
3. Variabel Perancu
 Beberapa variable perancu yang dipakai yakni: hormon prolaktin berlebih, kegiatan fisik, berat badan, gangguan endokrin, diet, fungsi hormon terganggu, kelainan sistemik.
4. Definisi Operasional dan kriteria objektif
 - a. Aktivitas fisik
 Definisi Operasional : tiap gerakan tubuh/minggu yang dihitung memakai IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) dan berikutnya

diklasifikasi memakai perhitungan METs mnt/minggu. Langkah berikutnya dikelompokkan menjadi kategori sedang, ringan, serta berat. Perhitungan ini dilakukan tiap minggu selama siklus menstruasi serta nanti diakumulasikan selama satu siklus menstruasi.[16]

Alat ukur : Kuesioner IPAQ.

Hasil ukur :

- (1) Ringan (tidak termasuk dalam kategori sedang atau berat)
- (2) Berat (kisaran skor total MET ≥ 3000 MET disetiap menit per minggu serta ≥ 7 hari per minggu aktivitas fisik)
- (3) Sedang (kisaran skor total MET ≥ 600 MET disetiap menit per minggu serta ≥ 5 hari per minggu aktivitas fisik).[17]

Skala ukur : Ordinal.

b. Siklus Menstruasi

Definisi Operasional : Jarak dari ketika datangnya menstruasi hingga menstruasi berikut.

Alat ukur : Kuesioner.

Hasil ukur :

- (1) Responden dikatakan mengalami siklus haid normal jika jarak antara hari pertama haidnya dengan hari pertama haid sebelumnya adalah 21-35 hari.

(2) Responden dikatakan mengalami siklus haid terganggu jika jarak antara hari pertama haidnya dengan hari pertama haid sebelumnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari.

Skala ukur : Nominal.

C. Hipotesis Penelitian

Peneliti mengajukan hipotesa berikut:

1. Hipotesa Alternative (H_a)
Terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran & Ilmu Kesehatan Unismuh Makassar angkatan 2017.
2. Hipotesis H_0
Tidak terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran & Ilmu Kesehatan Unismuh Makassar angkatan 2017.

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Objek Penelitian

1. Tempat Penelitian

Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar peneliti jadikan tempat penelitian.

2. Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian dari bulan September sampai November 2020.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini ialah jenis *penelitian Observasionalanalitik* dan memakai pendekatan *cross sectional*.

C. Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi Penelitian

Penelitian menentukan populasi dari mahasiswi Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar angkatan 2017 dari 84 orang .

2. Sampel Penelitian

Penentuan sample memakai teknik *purposive sampling*. Dengan kriteria berikut

Kriteria Inklusi

- (1) mahasiswi di Fakultas kedokteran Unismuh Makassar yang telah terdaftar.
- (2) Bersedia menjadi responden penelitian

(3) Bersedia menandatangani *informed consent*.

Kriteria Eksklusi

- (1) Responden tidak melengkapi sepenuhnya kuesioner yang diberikan.
- (2) Menderita penyakit yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

3. Rumus sampel dan besar sampel

$$n_1 = n_2 = \left(\frac{Z_\alpha \sqrt{2PQ} + Z_\beta \sqrt{P_1 Q_1 + P_2 Q_2}}{(P_1 + P_2)} \right)^2$$

P_2 = proporsi kelompok nilainya telah diketahui

P_1 = proporsi kelompok judgement peneliti

P = proporsi keseluruhan yang diperoleh dari: $(P_1 + P_2)/2$

Z_β = deviat baku alfa

Z_α = deviat baku alfa

$Q_2 = 1 - P_2$

$Q_1 = 1 - P_1$

$P_1 - P_2$ = selisih proporsi minimal yang memiliki makna

$Q = 1 - P$

maka,

$P_2 = 0,5$

$$Q_2 = 1 - 0,5 = 0,5$$

$$P_1 = P_2 + 0,2$$

$$P_1 = 0,5 + 0,2$$

$$P_1 = 0,7$$

$$Q_1 = 1 - 0,7 = 0,3$$

$$P = (0,7 + 0,5) / 2 = 0,6$$

$$Q = 1 - 0,6 = 0,4$$

$$n_1 = n_2 = \left(\frac{Z_\alpha \sqrt{2PQ} + Z_\beta \sqrt{P_1 Q_1 + P_2 Q_2}}{(P_1 - P_2)} \right)^2$$

$$n_1 = n_2 = \left(\frac{1,282 \sqrt{2 \times 0,6 \times 0,4} + 0,842 \sqrt{0,7 \times 0,3 + 0,5 \times 0,5}}{(0,7 - 0,5)} \right)^2$$

$$n_1 = n_2 = \left(\frac{1,282 \sqrt{0,48} + 0,842 \sqrt{0,46}}{(0,2)} \right)^2$$

$$n_1 = n_2 = \left(\frac{1,282 \times 0,69 + 0,842 \times 0,67}{(0,2)} \right)^2$$

$$n_1 = n_2 = \left(\frac{0,88 + 0,56}{(0,2)} \right)^2$$

$$n_1 = n_2 = \left(\frac{1,44}{0,2} \right)^2$$

$$n_1 = n_2 = \left(\frac{2,07}{0,04} \right)^2$$

$$n_1 = n_2 = 51,84 \rightarrow 52 \text{ Sampel}$$

Berdasarkan rumus tersebut, didapat jumlah sampel sebanyak 52 orang.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan sampel di studi ini yakni secara teknik *purposive sampling*, dimana sampel di ambil berlandaskan kondisi inklusi dan eksklusi atau perhitungan. Data itu diperoleh berasal pemberian kuesioner yg pada berikan kepada mahasiswi angkatan 2017 di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

1. Jenis Data

Jenis data yg dipakai pada studi ini yakni data primer yg didapat dengan pemberian kuesioner yg pada berikan pada mahasiswi di Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar angkatan 2017.

2. Sumber Data

Data primer yakni himpunan realita atau materi yang dihimpun pengkaji ketika studi. Pada studi ini, sumber daya diperoleh dari mahasiswi di Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar angkatan 2017.

3. Instrumen Pengumpulan Data

Kuesioner tentang Pengaruh Prosedur Pengumpulan Data Pengaruh aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

4. Prosedur Pengumpulan Data

Studi ini dilaksanakan secara menyampaikan informasi lapangan studi ke responden, lalu selesainya dijawab dilanjutkan dengan dilaksanakan pengumpulan langsung informasi lapangan yg sudah di berikan pada Mahasiswi Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar yg mencakup

berita umum Pengumpulan Data efek aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

E. Teknik Pengolahan & Penyajian Data

1. Pengolahan Data

Data primer diproses memakai program statistik memakai prosedur berikut:

a. *Editing*

tujuannya guna menelaah ulang jawaban jadi komplit. Editing dilaksanakan pada lapangan maka Bila terjadi kekurangan atau ketidak sengajaan kekliruan pengisian bisa cepat pada lengkapi atau di sempurnakaan. Editing dilaksanakan secara mengecek kelengkapan data, mempertegas serta melaksanakan pengolahan di data dihimpun.

b. *Coding*

yakni pemberian kode-kode pada setiapdata yang masuk pada golongan yg sepadan. Kode yakni tanda yg dibuat pada bentuk nomor atau alfabet yang memberi petunjuk atau profil pada sebuah berita/data.

c. *Entry* (proses data diinput)

Proses ini berisi pemasukan data yang telah dihimpun ke program komputer guna diolah.

d. *Cleaning* (proses data dibersihkan)

Tahap pembersihan data guna mengenali serta menjauhi kekeliruan sebelum data dianalisis. Tahap *cleaning* dimulai secara melenyapkan data yang tak sempurna.

2. Penyajian Data

Hasil dari pengolahan data itu akan disediakan bentuk tabel, narasi, distribusi frekuensi dan didalamnya juga di sertakan interpretasi.

F. Teknik Analisis Data

1. Analisis univariat

Analisis dilaksanakan di tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis univariat yaitu kegunaannya guna mencari tahu ilustrasi data yg dihimpun seperti pada bentuk distribusi frekuensi.

2. Analisis bivariat

Analisis bivariat yakni analisa yg akan dilaksanakan di hubungan diantara variabel dependen & independen yang di tabulasi silang dengan menggunakan statistik.

uji Chi Square digunakan daalam analisis data dengan memakai taraf kepercayaan 95% secara mengamati tingginya *p-value*. Bila *p-value* tidak melebihi 0,05, maka interaksi itu hatas dilakukan uji lainnya yakni *Kolmogorov-Smirnov Test* dan *Fisher's Exact Test*.

G. Etika Penelitian

Masalah etika studi ini menggunakan problem yang begitu penting, sebab akan berkaitan manusia langsung. Etika yg wajib serta harus di cermati yakni:

1. Lembaran persetujuan

Pengkaji memaparkan tujuan studi pada responden, selanjutnya bertanya tentang kesediaan responden dan meminta responden mengisi lembar persetujuan.

2. Kerahasian

Pengkaji dilarang menunjukkan isu terkait mengenai identitas responden terkait baik mengenai alamat, nama, alat ukur untuk menjaga nama baik identitas subyek. Pengkaji bisa memakai identification number atau inisial pengganti ciri-ciri informan.

3. Adil

Peneliti harus bersikap adil ke setiap responden. Responden diberi kuesioner tanpa membedakan dan isinya juga sama. Responden terlebih dulu diterangkan cara pengisian kuisisioner.

4. Bermanfaat

Peneliti meneliti sesuai prosedur penelitian untuk memperoleh hasil yang maksimal serta bisa digeneralisasi di populasi.

BAB V
HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini, teknik sampling yang dipergunakan ialah metode *purposive sampling*. Total populasi mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar sebanyak 84 orang. Adapun jumlah sampel yang kriteria adalah sebesar 52 sampel menggunakan rentan usia 20-23 tahun.

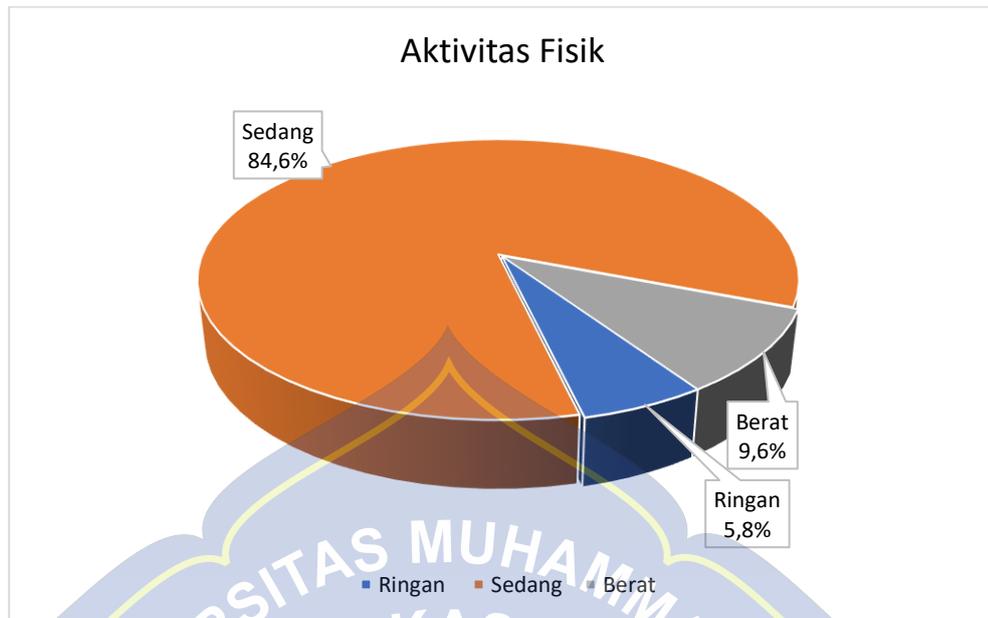
A. Distribusi Aktivitas Fisik Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

Tabel 5.1. Distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik

Aktivitas Fisik	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Ringan	3	5,8
Sedang	44	84,6
Berat	5	9,6
Total	52	100

Sumber: Kuisisioner penelitian, 2021

Gambar 5.1 Distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik



Sumber: Kuisisioner penelitian, 2021

Tabel 5.1, serta gambar 5.1 menerangkan bahwa distribusi responden berlandaskan jenjang aktivitas fisik yg terbagi menjadi 3 golongan yakni aktivitas fisik ringan, kegiatan fisik sedang dan aktivitas fisik berat. Diperoleh distribusi kegiatan fisik ringan sebanyak 3 orang (5,8%), kegiatan fisik sedang sejumlah 44 orang (84,6%), dan aktivitas fisik berat sebesar 5 orang (9,6%).

B. Distribusi Frekuensi Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

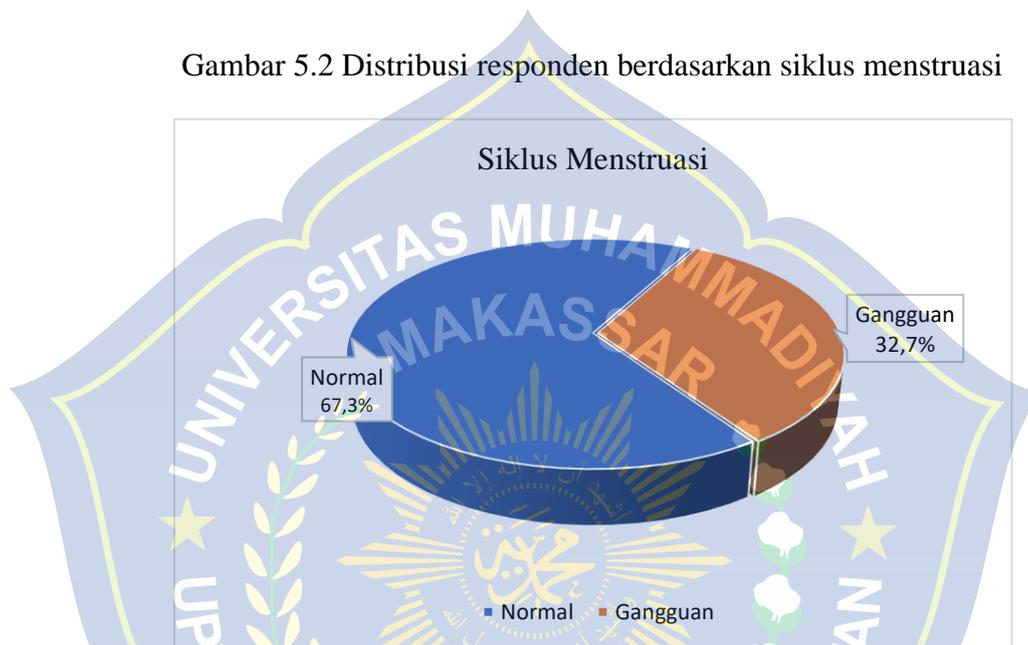
Tabel 5.2. Distribusi responden berdasarkan siklus menstruasi

Siklus Menstruasi	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Siklus menstruasi normal	35	67,3

Siklus menstruasi terganggu	17	32,7
Total	52	100

Sumber: Kuisisioner peneltian, 2021

Gambar 5.2 Distribusi responden berdasarkan siklus menstruasi



Sumber: Kuisisioner peneltian, 2021

Tabel 5.2, dan gambar 5.2 menggambarkan bahwadistribusi responden berdasarkan siklus menstruasi yang terbagi jadi 2 kelompok besaryaitu siklus menstruasi normal dan siklus menstruasi terganggu. Distribusi responden yang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 35 orang (67,3%), sedangkan responden yang mengalami siklus menstruasi terganggu sebanyak 17 orang (32,7%).

C. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

Tabel 5.3 Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi

Siklus Menstruasi	Aktivitas fisik			Total (n)	P
	N (%)				
	Ringan	Sedang	Berat		
Normal	2 (3,8)	31 (59,6)	2 (3,8)	35	
Terganggu	1 (1,9)	13 (25,0)	3 (5,9)	17	0.000
Total	3	44	5	52	

Sumber: Kuisisioner penelitian, 2021

Pada Tabel 5.3 mampu diketahui Bila responden yang terjadi siklus menstruasi ringan di aktivitas fisik ringan sejumlah 2 orang (3,8%), aktivitas fisik sedang sejumlah 31 orang (59,6%) dan aktivitas fisik berat sebesar 2 orang (3,8%). Sedangkan responden yang terjadi siklus menstruasi terganggu pada gerombolan kegiatan ringan sejumlah 1 orang (1,9%), aktivitas fisik sedang sebesar 13 (25,0%) serta aktivitas berat sebesar 3 orang (5,9%). Berlandaskan studi menggunakan memakai uji *kolmogorov smirnov*. Uji ini dipilih karena data yang tersedia tidak memenuhi syarat uji *chi-square*. yang akan terjadi uji *kolmogorov smirnov* menunjukkan adanya korelasi antara variabel aktivitas fisik dengan variabel siklus menstruasi ($p=0,00$), dengan $P<0,05$.

BAB VI

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada Mahasiswi Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar yang diambil secara purposive sampling serta telah melalui tahap seleksi sesuai kriteria inklusi dan eksklusi diperoleh total 52 sampel.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 52 responden diketahui bahwa distribusi aktivitas fisik ringan sejumlah 3 orang (lima,8%), aktivitas fisik sedang sejumlah 44 orang (84,6%), dan kegiatan berat sejumlah 5 orang (9,6%). Adapun temuan yang berasal dari beberapa penelitian serupa ditemukan mempunyai nilai beragam. dalam penelitian yang dilakukan oleh Ilmi dan Selasmi (2019)[18], pada populasi SMA Negeri 6 Tangerang Selatan ditemukan bahwa frekuensi kegiatan fisik ringan sebesar 14%, aktivitas fisik sedang sebanyak 26,5%, aktivitas fisik berat sebanyak 23,4% dan aktivitas sangat berat sebesar 35,9%. Sedangkan pada studi yang dilakukan oleh Wati (2019)[8], menemukan bahwa sekitar 51,2% remaja wanita melakukan kegiatan fisik ringan, 44,2% melakukan kegiatan fisik sedang dan 4,7% melakukan aktivitas fisik berat. kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Mahitala (2015)[3] pada perempuan usia subur, ditemukan bahwa persentase aktivitas fisik berat responden lebih dari 2/3 berasal dari jumlah responden secara keseluruhan (64,7 %). kemudian, pada studi yang dilakukan oleh Yani (2016)[1] pada populasi atlet wanita, menemukan bahwa sekitar 88,6%

responden memiliki kegiatan fisik berat. Beragamnya hasil penelitian terhadap karakteristik aktivitas fisik wanita sangat dipengaruhi terhadap kondisi budaya sosial, usia, pekerjaan hingga status ekonomi. [1]

Penelitian ini memperoleh hasil data rerata responden dengan tingkat kegiatan fisik dalam kategori sedang. Responden penelitian adalah pelajar muda dan beban aktivitas fisiknya masuk golongan ringan seperti: pekerjaan di tempat tinggal, belajar, serta istirahat.

Pada penelitian ini, peneliti menilai distribusi frekuensi kondisi siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar. Peneliti membagi kategori siklus menstruasi sebagai 2 kategori yaitu siklus menstruasi normal dan siklus menstruasi terganggu. Ditemukan bahwa responden yang mengalami siklus menstruasi normal sebesar 35 orang (67,3%), sedangkan responden yg mengalami siklus menstruasi terganggu sebanyak 17 orang (32,7%).

Pada penelitian ini ditemukan adanya gangguan siklus menstruasi pada sekitar 32,7% responden. angka ini cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan temuan oleh Sianipar (2009)[19] yaitu sebesar 3,5%. Penyebab hal ini karena terdapat perbedaan stressor diantara siswa SMU dan mahasiswa. Sedangkan pada studi yang dilakukan oleh Wati (2019)[8] pada populasi remaja di Ponorogo menemukan bahwa 62,8% remaja mengalami gangguan menstruasi. Studi yang dilakukan oleh Anindita (2018) pada populasi mahasiswa kedokteran Universitas Andalas menemukan bahwa 73,3% sampel mengalami gangguan menstruasi.

Tingkat gangguan siklus menstruasi yang tinggi ditemukan pada penelitian oleh Yani (2016)[1] dan Triany (2018)[20]. Kedua penelitian ini mempunyai karakteristik responden yang sebagian besar berasal dari usia remaja hingga dewasa muda. Perempuan dengan usia dibawah 22 tahun sering mengalami gangguan menstruasi. Penyebab hal ini adalah daur anovulasi yang umumnya ada pada golongan usia itu yakni 9%-70%. Pematangan sistem endokrinologi terjadi pada remaja yang bisa memberi pengaruh hubungan hipotalamus serta ovarium. Ketika pematangan itu tidak sama tiap orang. Remaja perempuan lebih cenderung terkena gangguan menstruasi dan semakin berkurang bersamaan dengan bertambahnya umur. Gangguan ini biasa dialami pada 3-5 tahun sesudah menarche (Kroll, 2010 dan Rigon, 2012).[21][22]

Pada studi ini, gangguan siklus menstruasi cenderung ditemukan di responden dengan kegiatan fisik yang lumayan aktif (sedang dan berat). Hal itu sama dengan hasil studi Sianipar et al yakni 2/3 asal responden dengan gangguan menstruasi mempunyai aktifitas fisik relatif. Akan namun studi itu Cuma memakai syarat kegiatan fisik berdasarkan WHO cuma dibagi antara individu yang tidak aktif dan aktif (Sianipar, 2009)[19]. Aktivitas fisik berintensitas tinggi bisa menjadikan risiko gangguan menstruasi semakin, sementara kegiatan fisik dengan intensitas yang sedang menjadikan gangguan menstruasi semakin kecil. Menurut Sianipar et al, bertambah tinggi frekuensi dan intensitas aktifitas fisik yang dilaksanakan, sebagai akibatnya bertambah jenjang kemungkinan terjadinya gangguan menstruasi. Tidak bisa dibedakan antara frekuensi atau intensitas aktivitas fisik yang responden laksanakan.[19]

Berdasarkan hasil pengujian statistik menggunakan *kolmogorov smirnov* menunjukkan bahwa ada hubungan diantara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi dengan $p= 0,000$. Temuan ini sejalan menggunakan studi yang dilakukan oleh Gudmundsdottir et al (2011)[23] yang menyebutkan Jika ada hubungan kegiatan fisik rekreasi dan gangguan menstruasi di perempuan premenopause yang ada di Norwegia. Studi ini mengaitkan sebanyak 3097 responden dengan rentan usia 20 sampai 45 tahun, yang diukur adalah LTPA atau kegiatan fisik rekreasi. Gangguan menstruasi yg dikaji pada studi itu yakni oligomenorrhea, polimenorrhea serta amenorrhea utama. Berlandaskan studi itu diperoleh akibat yakni terjadi kenaikan panjang siklus perempuan berusia >25 tahun memiliki frekuensi LTPA dengan kecenderungan dan pemendekan siklus, lama perdarahan mengalami peningkatan, serta ketidakteraturan siklus perempuan berumur 20-25 tahun yang mengalami kecenderungan aktif (OR 4,7; 95% CI = 1,2-18,0). Penurunan waktu menstruasi pada usia muda dengan memakai durasi LTPA dengan kecenderungan lama ($p<0,05$) serta intensitas LTPA yang cenderung tinggi ($p=0,065$).

Hal yang sama pula ditunjukkan oleh penelitian Mahitala (2015)[3] yang mengungkapkan Jika terdapat hubungan antara kegiatan fisik menggunakan gangguan menstruasi di wanita usia subur di Magelang ($p=0,008$). Penelitian *cross sectional* ini melibatkan 51 sampel. sesuai kuisisioner IPAQ yang dipergunakan. ada 64,7% sampel yg memiliki kegiatan berat. kegiatan fisik yang berat merangsang inhibisi *Gonadotropin Releasing Hormon* (GnRH) serta aktivitas gonadotropin maka menurunkan level dari serum estrogen. Maka di hal ini aktivitas berat menyebabkan problem menstruasi (Kusmiran, 2011). [24]

Yang akan terjadi yang tidak sinkron ditunjukkan oleh penelitian Ilmi (2019)[13] pada remaja putri di kota Tangerang Selatan yang menemukan bahwa tidak ada hubungan antara kegiatan fisik menggunakan siklus menstruasi ($p=0,246$). Penelitian oleh Triany (2018) [20] pula menemukan hal yang tidak sinkron ($p=0,388$). Hal ini dikarenakan aktivitas fisik responden yg sebagian besar tergolong sedangsehingga dampak kegiatan fisik tidak signifikan menggunakan kejadian gangguan siklus menstruasi.

Kelelahan kerja karena kegiatan yg banyak bisa menyebabkan disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan di sekresi GnRH. Hal itu mengakibatkan adanya gangguan siklus menstruasi. Faktor pertama penyebab supresi GnRH wanita pemakaian energi terlalu banyak yang melebihi pemasukan tenaga. Terdapatnya ketidakseimbangan memakai pengeluaran yang pada hal ini yakni aktifitas fisik serta pemasukkan begitu berimbang pada siklus alami menstruasi. Diluar itu pada secara awam dikuasai wanita, biasa terjadi gangguan makan yang sebab adanya ketidak seimbangan antara pemasukan dan pengeluaran energi maka terjadi defisiensi energikronik. Ketidakseimbangan energiberhubungan menggunakan menurunnya kadar estrogen, gangguanmetabolisme, serta adanya amenorea atau oligomerrnorrhea. [3]

Zaman sekarang dominan macam aktivitas yang wajib dilaksanakan, pada tambah juga banyak dilema dan tantangan yang wajib dijalani maka tatkala manusia melakukan hayati atau melewati saat detik demi dtk, hari demi hari, sama sekali tidak terdapat hal yang berarti bagi diri sendiri dan individu lainnya maka manusia terkadang termakan sebab ketika yg dilewati cuma berlalu dengan

percuma serta hilang sia sia. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Al-Mulk ayat

15 :

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَتَابِعِهَا وَكُلُوا مِنْ
رِزْقِهِ ۗ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ ﴿١٥﴾

“Dialah yang menjadikan bumi untuk kamu yang mudah dijelajahi, maka jelajahilah di segala penjuruan dan makanlah sebagian dari rezeki-nya. Dan hanya kepada nyalah kamu (kembali setelah) dibangkitkan”.

Dalam Q.S Muhammad ayat 10 :

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ
دَمَّرَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ ۗ وَاللَّكْفَرِينَ أَمْثَلَهَا ﴿١٠﴾

“Maka apakah mereka tidak pernah mengadakan perjalanan di bumi sehingga dapat memperhatikan bagaimana kesudahan orang-orang yang sebelum mereka. Allah telah membinasakan mereka, dan bagi orang-orang kafir menerima (nasib) yang serupa itu”.

Dalam Q.S Yusuf ayat 109 :

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رَجُلًا نُوحِيَ إِلَيْهِمْ مِنْ أَهْلِ الْقُرَىٰ ۗ أَفَلَمْ يَسِيرُوا
فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ ۗ وَلَدَارُ
الْآخِرَةِ خَيْرٌ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴿١٠٩﴾

” Dan Kami tidak mengutus sebelummu (Muhammad), melainkan orang laki-laki yang Kami beri wahyu kepadanya di antara penduduk negeri. Tidakkah mereka pergi di bumi kemudian mengamati bagaimana kesudahan orang-orang sebelum mereka (yang mendustakan rasul). Dan benar, negeri akhirat itu lebih baik bagi orang yang bertakwa. Tidakkah kamu mengerti?”.

Dalam Q.S Al-Imran ayat 137 :

قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِكُمْ سُنَنٌ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ ﴿١٣٧﴾

”Sungguh, sudah berlalu sebelum kamu sunnah-sunnah (Allah), sebab itu jalanlah kamu ke (segenap penjuru) bumi dan lihat bagaimana kesudahan orang yang mendustakan (rasul-rasul)”.

Dalam Q.S Ar-Rum ayat 42 :

قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِنْ قَبْلُ كَانَ أَكْثَرُهُمْ مُشْرِكِينَ ﴿٤٢﴾

“Katakanlah (Muhammad), "Bepergianlah di bumi lalu lihatlah bagaimana kesudahan orang-orang dahulu. Kebanyakan dari mereka adalah orang-orang yang mempersekutukan (Allah)."

Dalam Q.S Al-An'am ayat 11 :

قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ ثُمَّ انظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ ﴿١١﴾

”Katakanlah (Muhammad), "Jelajahilah bumi, kemudian perhatikanlah bagai-mana kesudahan orang-orang yang mendustakan itu."

Dalam Q.S Al-Baqarah ayat 222 :

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي
الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ
حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

“Mereka bertanya kepadamu mengenai haidh. Katakanlah: "Haidh itu yakni suatu kotoran". Maka sebab itu harusnya kamu menjauhi diri dari wanita di waktu haidh; dan jangan kamu dekati mereka, sebelum mereka suci. Jika mereka sudah suci, sehingga campuri lah mereka itu di tempat yang jika Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah suka orang-orang yang bertaubat dan suka orang-orang yang mensucikan diri” (QS. Al-Baqarah ayat 222).



BAB VII

KESIMPULAN & SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian pengaruh aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi di mahasiswi angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar, bisa disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi responden berdasarkan tingkat aktivitas fisik terbanyak ditemukan di kategori kegiatan fisik sedang yaitu sebesar 84,6%.
2. Distribusi responden berdasarkan siklus menstruasi terbanyak ditemukan siklus menstruasi normal sebesar 35 orang (67,3%), sedangkan responden yg mengalami siklus menstruasi terganggu sebanyak 17 orang (32,7%).
3. Terdapat korelasi yg akan signifikan antara aktivitas fisik menggunakan siklus menstruasi di mahasiswi angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar ($p=0,000$).

B. Saran

Peneliti berikutnya diharapkan bisa meneliti variabel lain selain variabel yang ada di penelitian ini. Hal ini bertujuan agar diperoleh berbagai faktor lain yang bervariasi serta bisa mensugestikan gangguan pada siklus menstruasi di populasi mahasiswi Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. G. Yani, "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Atlet Kontingen PON XIX Jawa Barat di Koni Sulawesi Selatan," *IOSR J. Econ. Financ.*, 2016, doi: <https://doi.org/10.3929/ethz-b-000238666>.
- [2] Masturi, "HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI KEPERAWATAN SEMESTER VIII UIN ALAUDDIN MAKASSAR," *Prog. Phys. Geogr.*, 2017, doi: 10.1177/0309133309346882.
- [3] A. Mahitala, "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur Di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang Tahun 2015," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 3, no. 3, pp. 74–80, 2017.
- [4] P. A. Rachmawati and E. A. Murbawani, "HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI, AKTIVITAS FISIK, DAN PERSENTASE LEMAK TUBUH DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA PENARI," *J. Nutr. Coll.*, 2015, doi: 10.14710/jnc.v4i1.8619.
- [5] P. Anindita, E. Darwin, and A. Afriwardi, "Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas," *J. Kesehat. Andalas*, 2016, doi: 10.25077/jka.v5i3.570.
- [6] M. Ramadani, "Premenstrual syndrome (PMS)," *J. Kesehat. Masy. Andalas*, vol. 7, no. 1, pp. 21–25, 2012.
- [7] K. M. Putri, "HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DAN DEPRESI DENGAN KEJADIAN SINDROM PRA MENSTRUASI," *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 2017, doi: 10.33006/ji-kes.v1i1.55.

- [8] N. K. Wati, H. Ernawati, and S. Maghfirah, "HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK HARIAN DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 PONOROGO," in *1st Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan*, 2019, pp. 191–195.
- [9] I. N. I. P. Swartawan, "Hubungan antara aktivitas fisik dan daya tahan kardiovaskular pada usia 19-21 tahun," *SKRIPSI-2018*, 2019.
- [10] R. Desmalani, "HUBUNGAN BERAT BADAN LEBIH DAN AKTIFITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN PRE MENSTRUASI SINDROM PADA SISWA PUTRI SMAN 11 YOGYAKARTA," 2018.
- [11] P. W. Afandi, I. Asikin, and L. Junaedi, "Meningkatkan Ketakwaan melalui Proses Ingtrospeksi Diri (Analisis Pendidikan terhadap QS Al-Hasy Ayat 18)," 2016.
- [12] R. Risnasari, "Manajemen Waktu Menurut al-Qu'an (Kajian Tafsir Tahlili QS al-Hasyr/59: 18)." universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2015.
- [13] N. F. Ilmiah, "Implementasi Konsep Critical Path Method (CPM) dalam Kehidupan Sehari-Hari Sebagai Solusi Efisiensi Waktu," in *Prosiding SI MaNIs (Seminar Nasional Integrasi Matematika dan Nilai-Nilai Islami)*, 2020, vol. 3, no. 1, pp. 444–451.
- [14] F. Fitra, "Perkembangan Fisik Manusia Menurut al-Qur'an (Suatu Kajian Analisis Tahlili Terhadap QS. al-Rum/30: 54)." Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2018.
- [15] R. Fi'ismatillah, "PENAFSIRAN AYAT-AYAT HAID DAN IMPLIKASINYA TERHADAP HUKUM (STUDI PEMIKIRAN ALI ASSHOBUNI DALAM KITAB RAWAI'BAYAN)." IAIN SALATIGA, 2019.
- [16] B. Mardjikoan and A. Zaki, "Hubungan aktivitas fisik dengan prestasi akademik santri pondok pesantren x di Kabupaten Bogor." UIN Syarif

Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2017.

- [17] F. O. R. Use and W. Y. Adults, "INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (October 2002) LONG LAST 7 DAYS SELF-ADMINISTERED FORMAT," *October*, 2002.
- [18] A. F. Ilmi and E. W. Selasmi, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan," *Edu Masda J.*, vol. 3, no. 2, pp. 175–180, 2019.
- [19] O. Sianipar *et al.*, "Prevalensi gangguan menstruasi dan faktor-faktor yang berhubungan pada siswi SMU di Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur," *Maj. Kedokt. Indones.*, vol. 59, no. 7, pp. 308–313, 2009.
- [20] D. S. Triany, L. Widajanti, and S. Suyatno, "HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN ENERGI, MAGNESIUM, KALSIUM DAN BESI, AKTIVITAS FISIK, PRESENTASE LEMAK TUBUH DENGAN SIKLUS MENSTRUASI REMAJA PUTRI SMA NEGERI 4 KOTA PEKALONGAN," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 6, no. 5, pp. 335–341, 2018.
- [21] A. R. Kroll, "Recreational physical activity and premenstrual syndrome in college-aged women," 2010.
- [22] F. Rigon *et al.*, "Menstrual pattern and menstrual disorders among adolescents: an update of the Italian data," *Ital. J. Pediatr.*, vol. 38, no. 1, pp. 1–8, 2012.
- [23] S. L. Gudmundsdottir, W. D. Flanders, and L. B. Augestad, "A longitudinal study of physical activity and menstrual cycle characteristics in healthy Norwegian women–The Nord-Trøndelag Health Study," 2011.
- [24] E. Kusmiran, "Kesehatan reproduksi remaja dan wanita," *Jakarta Salemba Med.*, vol. 21, 2011.

LAMPIRAN



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

LEMBAGA PENELITIAN PENGEMBANGAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Jl. Sultan Alauddin No. 259 Telp. 866972 Fax (0411) 865588 Makassar 90221 E-mail :lp3munismuh@plasa.com



Nomor : 1485/05/A.6-II/IX/1442/2020
Lamp : 1 (satu) rangkap Proposal
Hal : 1 Izin Penelitian

27 Muharram 1442 H
15 September 2020 M

Kepada Yth,
Saudara : **ANNESA AINUN MARDIYAH**
No. Stambuk : **10542 11045 17**
Fakultas/ Prodi : **Kedokteran**
di –
Tempat

Berdasarkan surat Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Nomor: 231/05/A.6-II/IX/42/2020 Tanggal 14 September 2020, menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di atas diberi izin untuk melakukan Penelitian di Universitas Muhammadiyah Makassar dan diharuskan menyerahkan satu rangkap hasil penelitiannya yang berjudul: **"Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar"**

Yang akan dilaksanakan dari tanggal 19 September s/d 19 Nopember 2020

Sehubungan dengan hal tersebut, yang bersangkutan akan melaksanakan penelitian/ Pengabdian Masyarakat sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan Jazakumullahu khaeran katziraa.

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Ketua LP3M,


Dr. Ir. Abubakar Idhan, MP.
NBM 1 017 716

Tembusan yth;
1. Rektor Unismuh Makassar
2. Arsip

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam pengambilan data atau sebagai responden pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswi Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar yang bernama Annesa Ainun Mardiyah yang berjudul **“Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Siklus Menstruasi pada Mahasiswi angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Makassar”**.

Saya mengetahui bahwa informasi yang saya berikan ini besar manfaatnya dan akan dijamin kerahasiaanya.

Makassar, September 2020

Responden

KUESIONER AKTIVITAS FISIK

Nama :

Usia :

Angkatan :

No.Hp :

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Saudari dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari.

1. Tuliskam pada kolom yang tersedia jumlah kali/frekuensi setiap jenis kegiatan yang dilakukan dalam hari,minggu,bulan, selama 2 bulan.
2. Tuliskanlah lama waktu (dalam menit) yang diperlukan untuk melakukan setiap jenis kegiatan untuk 1 kali kegiatan.

Kegiatan	Jenis kegiatan	Tidak pernah	Frekuensi kegiatan		Lama kegiatan dalam menit
			Hr	Mg	Bulan
Aktivitas fisik berkaitan	Mengangkat/memin dahkan beban berat				

dengan pekerjaan di luar rumah	Mengangkat/memin dahkan beban ringan				
	Duduk				
	Berdiri				
	Berjalan				
	Menulis/mengetik				
Aktivitas fisik berkaitan dengan penggunaan transportasi	Bus/minibus				
	Mobil/mikrolet				
	Sepeda motor				
	Sepeda				
	Berjalan				
Aktivitas fisik berkaitan dengan	Menyapu				
	Membersihkan rumah				

pekerjaan dan perawatan rumah	Mengepel				
	Memasak				
	Mencuci piring				
	Mencuci pakaian				
	Menyetrika				
	Menyiram bunga				
	Berkebun				
	Mengangkat beban/memindahkan beban berat				
	Mencuci mobil/sepeda motor				
.....					
Aktivitas fisik berkaitan dengan rekreasi, olahraga,	Jogging				
	Jalan santai				
	Senam				
	Badminton				

penggunaan waktu luang	Tennis				
	Catur				
	Nonton Tv				
	Memancing				
	Travelling				
	Ke Pasar				
	Ke Mal				
	Ke Salon				
				



KUESIONER SIKLUS MENSTRUASI

Nama :

Usia :

Angkatan :

No.Hp :

BB/TB :

Status Pernikahan :

kuesioner ini terdiri dari beberapa pertanyaan yang mungkin sesuai dengan pengalaman saudara selama 2 bulan kedepan ini. Terdapat beberapa pilihan jawaban yang disediakan, pilihlah satu jawaban dengan memberi tanda silang (X) pada jawaban yang anda anggap sesuai.

NO.	PERTANYAAN	JAWABAN
1.	Tanggal Anda menyetujui menjadi responden.	
<u>SIKLUS 1</u>		
2.	Tanggal pada hari pertama haid setelah menyetujui menjadi responden ?	
	Berapa kali mengganti pembalut tiap hari ?	a) Hanya sekali

		b) 2 kali
		c) Lebih 2 kali
	Berapa lama masa menstruasi/haid ?	a) 2 hari
		b) 3-8 hari
		c) Lebih 8 hari
	Saat menstruasi/haid apakah Anda merasakan nyeri perut ?	a) YA
		b) Tidak
<u>SIKLUS 2</u>		
3.	Tanggal pada hari pertama haid kedua setelah menyetujui menjadi responden	
	Berapa kali mengganti pembalut tiap hari ?	a) Hanya sekali
		b) 2 kali
		c) Lebih 2 kali
	Berapa lama masa menstruasi/haid ?	a) 2 hari
		b) 3-8 hari
		c) Lebih 8 hari
		a) YA

	Saat menstruasi/haid apakah Anda merasakan nyeri perut ?	b) Tidak
4.	Tanggal pada hari pertama haid ketiga setelah menyetujui menjadi responden	



LAMPIRAN-OUTPUT SPSS

A. Analisis Univariat

GET

FILE='E:\statistik\skripsi\skripsi unismuh\revisi 1\input SPSS-revisi 1.sav'.

DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.

FREQUENCIES VARIABLES=Aktivitas_Fisik Siklus_Mens_2Kat Siklus_Mens_4Kat

/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Notes	
Output Created	09-FEB-2021 18:40:58
Comments	
Input	Data E:\statistik\skripsi\skripsi unismuh\revisi 1\input SPSS-revisi 1.sav
	Active Dataset DataSet1
	Filter <none>
	Weight <none>
	Split File <none>
	N of Rows in Working Data File 52
Missing Value Handling	Definition of Missing User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used Statistics are based on all cases with valid data.

Syntax	<pre> FREQUENCIES VARIABLES=Aktivitas_Fisik Siklus_Mens_2Kat Siklus_Mens_4Kat /ORDER=ANALYSIS. </pre>		
Resources	Processor Time		00:00:00.00
	Elapsed Time		00:00:00.08

[DataSet1] E:\statistik\skripsi\skripsi unismuh\revisi 1\input SPSS-revisi 1.sav

Statistics

		Aktivitas Fisik	Siklus Menstruasi	Siklus Menstruasi
N	Valid	52	52	52
	Missing	0	0	0

Frequency Table

Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktivitas Ringan	3	5.8	5.8	5.8
	Aktivitas Sedang	44	84.6	84.6	90.4
	Aktivitas Berat	5	9.6	9.6	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Siklus Menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Siklus Haid Normal	35	67.3	67.3	67.3
	Siklus Haid Terganggu	17	32.7	32.7	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Siklus Menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Polimenorhea	5	9.6	9.6	9.6
	Eumenorhea	35	67.3	67.3	76.9
	Oligomenorhea	10	19.2	19.2	96.2
	Amenorhea	2	3.8	3.8	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

B. Uji kolmogorov smirnov

REGRESSION

/MISSING LISTWISE

/STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA

/CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)

/NOORIGIN

/DEPENDENT Siklus_Mens_2Kat

/METHOD=ENTER Aktivitas_Fisik

/SAVE RESID.

Regression

Notes	
Output Created	09-FEB-2021 18:58:26
Comments	
Input	Data E:\statistik\skripsi\skripsi unismuh\revisi 1\input SPSS-revisi 1.sav
Active Dataset	DataSet1
Filter	<none>
Weight	<none>
Split File	<none>
N of Rows in Working Data File	52
Missing Value Handling	Definition of Missing User-defined missing values are treated as missing.
Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any variable used.

Syntax		REGRESSION /MISSING LISTWISE /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10) /NOORIGIN /DEPENDENT Siklus_Mens_2Kat /METHOD=ENTER Aktivitas_Fisik /SAVE RESID.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.09
	Memory Required	2448 bytes
	Additional Memory Required for Residual Plots	0 bytes
Variables Created or Modified	RES_1	Unstandardized Residual

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Aktivitas Fisik ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Siklus Menstruasi

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.141 ^a	.020	.000	.474

a. Predictors: (Constant), Aktivitas Fisik

b. Dependent Variable: Siklus Menstruasi

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.229	1	.229	1.020	.317 ^b
	Residual	11.214	50	.224		
	Total	11.442	51			

a. Dependent Variable: Siklus Menstruasi

b. Predictors: (Constant), Aktivitas Fisik

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.981	.349		2.808	.007
	Aktivitas Fisik	.170	.168	.141	1.010	.317

a. Dependent Variable: Siklus Menstruasi

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	1.15	1.49	1.33	.067	52
Residual	-.490	.850	.000	.469	52
Std. Predicted Value	-2.635	2.440	.000	1.000	52
Std. Residual	-1.035	1.794	.000	.990	52

a. Dependent Variable: Siklus Menstruasi

NPAR TESTS

/K-S(NORMAL)=RES_1

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Notes

Output Created		09-FEB-2021 18:59:33
Comments		
Input	Data	E:\statistik\skripsi\skripsi unismuh\revisi 1\input SPSS-revisi 1.sav
	Active Dataset	DataSet1

	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File		52
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.	
Syntax		NPAR TESTS /K-S(NORMAL)=RES_1 /MISSING ANALYSIS.	
Resources	Processor Time		00:00:00.02
	Elapsed Time		00:00:00.04
	Number of Cases Allowed ^a		786432

a. Based on availability of workspace memory.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		52
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.46890762
Most Extreme Differences	Absolute	.387

	Positive	.387
	Negative	-.209
Test Statistic		.387
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.000 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.





MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
UPT PERPUSTAKAAN DAN PENERBITAN

Alamat kantor: Jl. Sultan Alauddin No 259 Makassar 90221 Telp. (0411) 866972, 881593, Fax. (0411) 860588

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIAT

UPT Perpustakaan dan Penerbitan Universitas Muhammadiyah Makassar,
Menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini:

Nama : Annesa Ainun Mardiyah
Nim : 105421104517
Program Studi : Kedokteran

Dengan nilai:

No	Bab	Nilai	Ambang Batas
1	Bab 1	9 %	10 %
2	Bab 2	22 %	25 %
3	Bab 3	5 %	10 %
4	Bab 4	3 %	10 %
5	Bab 5	9 %	10 %
6	Bab 6	2 %	10 %
7	Bab 7	0 %	5 %

Dinyatakan telah lulus cek plagiat yang diadakan oleh UPT- Perpustakaan dan Penerbitan Universitas Muhammadiyah Makassar Menggunakan Aplikasi Turnitin

Demiikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperiunya.

Makassar, 17 Maret 2022,
Mengetahui

Kepala UPT- Perpustakaan dan Penerbitan

Norsyah Effum, M.P.
* NBN1.964.591

Jl. Sultan Alauddin no 259 makassar 90222
Telepon (0411)866972,881 593, fax (0411)865 588
Website: www.library.ummah.ac.id
E-mail: perpustakaan@ummah.ac.id

BAB I ANNES AINUN
MARDIYAH 105421104517

by Tahap Tutup

Submission date: 17-Mar-2022 03:02PM (UTC+0700)
Submission ID: 1786226692
File name: BAB_1_Skripsi_Annesa_Ainun_Mardiyah_1.docx (70.41K)
Word count: 1037
Character count: 5899

BAB I ANNESA AINUN MARDIYAH 105421104517

ORIGINALITY REPORT

9% **LULUS**
SIMILARITY INDEX

9%
INTERNET SOURCES

9%
PUBLICATIONS

9%
STUDENT PAPERS

PLAGIARISM

1 digilib.iain-jember.ac.id
Internet Source

9%

Exclude quotes 0% Exclude bibliographies 0% Exclude matches 2%



BAB II ANNESA AINUN
MARDIYAH 105421104517

by Tahap Tutup



Submission date: 14-Mar-2022 07:57AM (UTC+0700)
Submission ID: 1783494867
File name: BAB_II_Skripsi_Annesa_Ainun_Mardiyah.docx (3.2M)
Word count: 2885
Character count: 34897

BAB II ANNESA AINUN MARDIYAH 105421104517

ORIGINALITY REPORT

22% LULUS
SIMILARITY INDEX 22% INTERNET SOURCES 2% PUBLICATIONS 5% STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source	9%
2	repository.unhas.ac.id Internet Source	4%
3	123dok.com Internet Source	4%
4	digilib.unimus.ac.id Internet Source	2%
	docplayer.info Internet source	2%
6	repositori.usu.ac.id Internet Source	2%

Exclude quotes On Exclude matches 2%
Exclude bibliography On



BAB III ANNESA AINUN
MARDIYAH 105421104517

by Tahap Tutup

Submission date: 17-Mar-2022 03:02PM (UTC+0700)

Submission ID: 1786226863

File name: BAB_III_Skripsi_Annesa_Ainun_Mardiyah_1.docx (417.74K)

Word count: 322

Character count: 2036

BAB III ANNESA AINUN MARDIYAH 105421104517

ORIGINALITY REPORT

 5% SIMILARITY INDEX	5% INTERNET SOURCES	2% PUBLICATIONS	0% STUDENT PAPERS
--	-------------------------------	---------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	solusisehatonline.wordpress.com Internet Source	2%
2	www.scribd.com Internet Source	2%



BAB IV Annesa Ainun Mardiyah

-105421104517

by Tahap Skripsi



Submission date: 18-Mar-2022 06:59AM (UTC+0700)
Submission ID: 1786705538
File name: BAB_IVSkripsi_Annesa_Ainun_Mardiyah.docx (41.44K)
Word count: 770
Character count: 1824

BAB IV Annesa Ainun Mardiyah - 105421104517

ORIGINALITY REPORT

3% LULUS
SIMILARITY INDEX
3% INTERNET SOURCES
0% PUBLICATIONS
0% STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 hesvaseptoraleza.blogspot.com 3%
Internet Source

Exclude quotes

Exclude bibliography

Exclude matches



BAB V ANNESA AINUN
MARDIYAH 105421104517

by Tahap Tutup

Submission date: 14-Mar-2022 08:01AM (UTC+0700)

Submission ID: 1783498594

File name: BAB_V_Skripsi_Annesa_Ainun_Mardiyah.docx (28.83K)

Word count: 499

Character count: 2657



BAB V ANNESA AINUN MARDIYAH 105421104517

ORIGINALITY REPORT

9% SIMILARITY INDEX
7% INTERNET SOURCES
4% PUBLICATIONS
3% STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

- 1 Submitted to Sriwijaya University
Student Paper 3%
- 2 digilib.unisayogya.ac.id
Internet Source 2%
- 3 Selvy Apriani, Zen Hafy, Yusuf Effendi.
"Hubungan Kadar Anti Mullerian Hormon (AMH) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Panjang Siklus Menstruasi Premenopause".
Biomedical Journal of Indonesia: Jurnal Bionedik Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, 2018
Publication 2%
- 4 www.coursehero.com
Internet Source 2%

Exclude quotes On
Exclude bibliography On
Exclude matches < 2%



BAB VI Annesa Ainun Mardiyah

-105421104517

by Tahap Skripsi



Submission date: 18-Mar-2022 05:16AM (UTC+0700)
Submission ID: 1786654247
File name: BAB_VI_Skripsi_Annesa_Ainun_Mardiyah.docx (106.95K)
Word count: 1229
Character count: 8599

BAB VI Annesa Ainun Mardiyah - 105421104517

ORIGINALITY REPORT			
2% SIMILARITY INDEX	2% INTERNET SOURCES	5% PUBLICATIONS	2% STUDENT PAPERS
PRIMA SOURCES			
1	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper		2%



BAB VII ANNESA AINUN
MARDIYAH 105421104517

by Tahan Tutup

Submission date: 17-Mar-2022 03:04PM (UTC+0700)

Submission ID: 1786227322

File name: BAB_VII_Skripsi_Annesa_Ainun_Mardiyah_1.docx (7.37K)

Word count: 130

Character count: 688



BAB VII ANNESA AINUN MARDIYAH 105421104517



Exclude quotes Off Exclude matches <2%
Exclude bibliography Off

