



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK , TINGKAT STRES DAN  
UMUR TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI TARUNI  
SETELAH PENDIDIKAN DASAR KEPRAJURITAN DI  
RESIMEN CHANDRADIMUKA PADA BULAN NOVEMBER  
2015**

**SKRIPSI**

**YOHANA SEPTIANXI MERRYNDA**

**1210211174**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN  
2016**



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK , TINGKAT STRES DAN  
UMUR TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI TARUNI  
SETELAH PENDIDIKAN DASAR KEPRAJURITAN DI  
RESIMEN CHANDRADIMUKA PADA BULAN NOVEMBER  
2015**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Kedokteran**

**YOHANA SEPTIANXI MERRYNDA**

**1210211174**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN  
2016**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Yohana Septianxi Merrynda

NRP : 1210211174

Tanggal : Maret 2016

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, April 2016

Yang Menyatakan



( Yohana Septianxi Merrynda)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yohana Septianxi Merrynda

NRP : 121021174

Fakultas : Kedokteran

Program Studi : Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non – exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Aktivitas Fisik , Tingkat Stres Dan Umur Terhadap Siklus Menstruasi Taruni Setelah Pendidikan Dasar Keprajuritan Di Resimen Chandradimuka Pada Bulan November 2015.


Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 15 April 2016

Yang Menyatakan

  
(Penulis)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

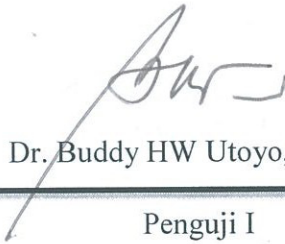
Nama : Yohana Septianxi Merrynda  
NRP : 1210211174  
Program Studi : Sarjana Kedokteran  
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik , Tingkat Stres Dan Umur Terhadap Siklus Menstruasi Taruni Setelah Pendidikan Dasar Keprajuritan Di Resimen Chandradimuka Pada Bulan November 2015

Telah Berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Sarjana Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.



dr. Lucy Widasari, Msi

Ketua Penguji



Dr. Buddy HW Utoyo, MARS

Penguji I



Drg. Nunuk Nugrohowati, MS

Penguji II



dr. Mariono Reksoprodjo, SpOG, SpKP (K)

Dekan



dr. Sri Wahyuningsih, MKes

Ka. Prodi

Ditetapkan di : Jakarta  
Tanggal Ujian : 31 Maret 2016

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, TINGKAT STRES DAN  
UMUR TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI TARUNI  
SETELAH PENDIDIKAN DASAR KEPRAJURITAN DI  
RESIMEN CHANDRADIMUKA, PADA BULAN NOVEMBER  
2015**

**YOHANA SEPTIANXI MERRYNDA**

**Abstrak**

Pendidikan taruni merupakan pendidikan yang kemampuan dan kualitas siswinya ditentukan oleh tingkat kemampuan fisik maupun mental. Banyak faktor yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi, diantaranya ialah aktifitas fisik, tingkat stress, berat badan, diet dan umur. Penelitian dilaksanakan di Resimen Chandradimuka, Akademi Militer Magelang, dimana para siswi dari berbagai usia harus mengikuti latihan fisik yang berat selama masa pendidikan, serta mengalami tingkat stress yang tinggi sehingga rentan dalam mengalami gangguan siklus menstruasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktifitas fisik, tingkat stres dan usia terhadap siklus menstruasi. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan ialah sampel jenuh sebanyak 38 orang. Instrumen yang digunakan ialah kuesioner dan uji statistic menggunakan *chi-square test*. Hasil penelitian didapatkan sebanyak 78,9% responden berumur kurang dari 18 tahun, sebanyak 94,7% taruni mempunyai aktifitas fisik yang berat, sebagian besar taruni mengalami tingkat stress sedang (39,5%). Hasil penelitian bivariat menunjukkan didapatkan tidak ada hubungan aktifitas fisik terhadap siklus menstruasi ( $p=0,193$ ), ada hubungan bermakna antara tingkat stress psikis ( $p=0,000$ ) dan umur ( $p=0,013$ ) terhadap siklus menstruasi. Diharapkan taruni dapat menyesuaikan waktu istirahat dengan kegiatan aktifitas yang dilakukan sebaik mungkin sehingga dapat mengurnagi hal-hal yang dapat meningkatkan risiko stress psikologis.

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik, Stres, Siklus Menstruasi, Umur  
(2000 – 2014)

# **RELATIVITY BETWEEN PHYSICAL ACTIVITIES, STRESS LEVELS AND AGES TO THE MENSTRUAL CYCLE ON WOMEN CADET AFTER BASIC MILITARY DRILL AT THE REGIMENT OF CHANDRADIMUKA ON NOVEMBER 2015**

**YOHANA SEPTIANXI MERRYNDA**

## **Abstract**

Women cadet education is an education that determines ability and quality of it students by their physical and mental level. There are many factors that cause menstrual cycle disorder such as physical activity, stress level, weight, diet, and age. The research has been done at Chandradimuka regiment, Akademi Militer Magelang, where the students of all ages had to participate heavy physical training during the education period and experiencing the high stress level so that will resulting the higher chance of menstrual cycle disorder. The purposes of this research are to find out whether there is a relation between physical activity, stress level and age to menstrual cycle. The type of research is a descriptive – analytic with cross sectional approaching. There are 38 people as sample. Questionnaire is used as instrument, and will be analysed by Chi Square test. The result showed 78,9% respondent aged less than 18 years old, 94,7% female cadet is having heavy physical activity and quite amount of the cadet experiencing moderate stress level (39,5%). The bivariate result showed that there are no relation between physical activity and menstrual cycle ( $p=0,193$ ), a relation between physical stress level ( $p=0,000$ ) and age ( $p=0,013$ ) to menstrual cycle. To be expected that the cadets able to adjust the rest time with other activities. Therefore, it will decrease the risk of psychological stress.

**Keywords** : Physical Activities, Stress, Menstrual Cycle, Ages Literature : 67 (2000-2014)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala karuniaNya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Penelitian ini berjudul “ Hubungan Aktivitas Fisik, Tingkat Stres dan Umur terhadap Siklus Menstruasi taruni setelah pendidikan Dasar Keprajuritan di Resimen Chandradimuka, Akademi Militer Magelang, pada bulan November 2015”.

Penulis mengucapkan terimakasih dan memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada **dr. Buddy HW Utoyo, MARS** dan **dr. Nunuk Nugrohowati, M.S** selaku pembimbing yang senantiasa memberikan petunjuk, pengarahan, membantu dan membimbing dalam penyusunan skripsi ini sampai dengan selesainya skripsi ini, serta kepada **dr. Lucy Widasari, MSI** selaku penguji siding skripsi yang senantiasa selalu memberikan arahan dan bimbingan sampai boleh terselesainya skripsi ini.

Tidak lupa penulis berterimakasih kepada pihak-pihak yang telah banyak memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini, Ayahku dan Ibuku yang tercinta, Mayjen TNI (Purn) Prawiro Prasetyanto dan Esther Maria Motuloh beserta Kakak dan adik terkasih, Letda Chb Yosua Dwimaryanto, Yoel Praterta dan Eunike Meliani yang selalu memberikan dukungan moril dan material serta spiritual dalam pembuatan skripsi ini. Terimakasih selalu mendukung dan membantu dalam segala hal sehingga dapat selesai penyusunan skripsi ini dan terimakasih atas semangat, doa dan kasih sayang yang berlimpah. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Mayjen TNI Bayu Purwiyono selaku Danjen Akademi TNI yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Akademi Militer. Penulis pun tak lupa mengucapkan terimakasih kepada Letda Cpn Aldryan Pniel Prasetyo beserta keluarga terimakasih atas kasih sayang, perhatian, pengertian, semangat, saran, bantuan serta doa yang tak pernah henti agar terselesainya skripsi ini.

Jakarta, 31 Maret 2016

(Yohana Septianxi )



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR BAGAN .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar belakang Masalah .....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.4 Manfaat Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
II.1 Landasan Teori .....	8
II.2 Penelitian Terkait.....	38
II.3 Kerangka Teori .....	39
II.4 Kerangka Konsep.....	40
II.5 Hipotesis Penelitian .....	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	41
III.1 Jenis Penelitian .....	41
III.2 Lokasi Penelitian .....	41
III.3 Subjek Penelitian .....	41
III.4 Teknik Sampling.....	42
III.5 Desain Penelitian .....	42
III.6 Identifikasi Variabel Penelitian .....	43
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	43
III.8 Definisi Operasional .....	43
III.9 Protokol Penelitian.....	45
III.10 Analisa Data .....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	48
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	48
IV.2 Deskripsi Hasil Penelitian.....	49
IV.3 Analisa Univariat .....	51
IV.4 Analisa Bivariat .....	53
IV.5 Pembahasan .....	55
IV.6 Keterbatasan Penelitian .....	59

BAB V PENUTUP.....	60
V.1 Simpulan.....	60
V.2 Saran .....	60
DAFTAR PUSTAKA .....	62
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terkait .....	38
Tabel 2	Definisi Operasional .....	44
Tabel 3	Tabel Karakteristik Responden .....	50
Tabel 4	Distribusi Aktifitas Fisik .....	51
Tabel 5	Distribusi Stres .....	51
Tabel 6	Distribusi Umur .....	52
Tabel 7	Distribusi Siklus Menstruasi .....	52
Tabel 8	Hubungan Aktifitas Fisik dengan Siklus Menstruasi .....	53
Tabel 9	Hubungan antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi .....	54
Tabel 10	Hubungan antara Umur dengan Siklus Menstruasi .....	55

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Neuroendokrin Stres .....	36
Bagan 2	Kerangka Teori .....	39
Bagan 3	Kerangka Konsep .....	40
Bagan 4	Protokol Penelitian .....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Sistem Limbik .....	14
------------------------------	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat keterangan Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 4 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 5 Foto Penelitian
- Lampiran 6 Hasil Analisa Stastika