



**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN DURASI  
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PEREMPUAN**

**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR**

**RAHMANIA DELIA PUTRI**

**2010702053**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2023**



**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN DURASI  
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PEREMPUAN**

**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Ahli Madya Kesehatan**

**RAHMANIA DELIA PUTRI**

**2010702053**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2023**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Rahmania Delia Putri  
NIM : 2010702053  
Tanggal : 5 Mei 2023

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

Jakarta, 5 Mei 2023

Yang Menyatakan,

  
  
(Rahmania Delia Putri)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KTI UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Rahmania Delia Putri  
NIM : 2010702053  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pembangunan 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 antara Aktivitas Fisik dengan Durasi Siklus Menstruasi pada Remaja Perempuan”**

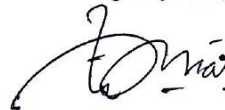
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan KTI saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 5 Mei 2023

Yang menyatakan,



Rahmania Delia Putri

## PENGESAHAN

KTI diajukan oleh:

Nama : Rahmania Delia Putri  
NIM : 2010702053  
Program Stud : Fisioterapi Program Diploma Tiga  
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Durasi Siklus Menstruasi pada Remaja Perempuan

Telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Rena Mailani, S.Ft., M. Biomed., AIFO

Ketua Penguji



Andy Sidiq, S.Ft., M.Fs., AIFO

Desnawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Farahdina Bachtiar, S.Ft., Physio., M.Sc., AIFO

Penguji II (Pembimbing)



Rena Mailani, S.Ft., M. Biomed., AIFO

Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 5 Mei 2023

# HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN DURASI SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PEREMPUAN

Rahmania Delia Putri

## Abstrak

**Latar Belakang:** Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) persentase gangguan siklus menstruasi pada wanita remaja usia 15 – 19 tahun di Indonesia sebanyak 11,7%. Gangguan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya aktivitas fisik. Tingkatan aktivitas fisik dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Aktivitas fisik dapat meningkatkan metabolisme tubuh yang akan membantu mengatur kadar hormon estrogen dan hormon progesteron yang berguna untuk mengatur siklus menstruasi. Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kadar endorfin, menstabilkan kadar hormon dan efeknya pada sumbu hipotalamus-hipofisis, meningkatkan suplai oksigen ke otot yang mengarah pada peningkatan kualitas siklus menstruasi. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan durasi siklus menstruasi pada remaja perempuan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasi *cross-sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 99 Siswi SMP-SMA Islam HASMI. Penelitian ini menggunakan IPAQ-SF sebagai alat ukur aktivitas fisik dan kuesioner untuk mengetahui siklus menstruasi. **Hasil:** Didapatkan mayoritas sampel melakukan aktivitas fisik sedang (57,6%) dan siklus menstruasi normal (68,7%). Berdasarkan uji statistik data untuk hubungan antara aktivitas fisik dengan durasi siklus menstruasi didapatkan  $p=0,065$  atau  $p<0,05$ . **Kesimpulan:** kesimpulan yang didapat dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan durasi siklus menstruasi.

**Kata kunci:** aktivitas fisik; amenore; polimenore; oligomenore; siklus menstruasi.

# THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE DURATION OF THE MENSTRUATION IN ADOLESCENT WOMEN

Rahmania Delia Putri

## Abstract

**Background:** Based on RIKESDA (2018) the percentage of menstrual cycle disorders in young women aged 15-19 years in Indonesia is 11.7%. Menstrual Cycle Disorder can be caused by several factors, one of which is physical activity. The level of physical activity can affect the menstrual cycle. Physical activity can increase the body's metabolism which will help regulate levels of the hormones estrogen and progesterone which are useful for regulating the menstrual cycle. Physical activity can also increase endorphins levels, stabilize hormone levels and their effect on the hypothalamus-pituitary axis, increase oxygen supply to muscles which leads to an increase in the quality of the menstrual cycle. **Purpose:** This study was conducted to determine the relationship between physical activity and menstrual cycle length in young women. **Methods:** This study used a cross-sectional correlation research design with a total sample of 99 students from HASMI Islamic School. This study used IPAQ as a measure of physical activity and a questionnaire to determine the menstrual cycle. **Results:** It was found that the majority of the sample carried out moderate physical activity (57.6%) and normal menstrual cycles (68.7%). Based on statistical test data on the relationship between physical activity and menstrual cycle length,  $p=0.065$  or  $p<0.05$ . **Conclusion:** The conclusion drawn from this study is that there is no significant relationship between physical activity and the length of the menstrual cycle.

**Keywords:** amenorrhea; menstrual cycle; oligomenorrhea; physical activity; polymenorrhagia.

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan saya nikmat sehat sehingga saya dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Durasi Siklus Menstruasi pada Remaja Perempuan” ini dengan baik dan tepat waktu. Shalawat serta salam semoga terlimpah kepada baginda tercinta Rasulullah SAW yang senantiasa kita nantikan syafaatnya di akhirat nanti.

Penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada yang terhormat Ibu Farahdina Bachtiar, S.Ft., Physio., M.Sc., AIFO selaku Ketua Jurusan Fisioterapi sekaligus dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat, Ibu Rena Mailani, S.Ft., M.Biomed., AIFO selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga dan Ketua Penguji, Bapak Andy Sirada, S.S.T., M.Fis., AIFO selaku Dosen Penguji, serta senantiasa ucapan terima kasih kepada seluruh dosen dan staff Program Studi Fisioterapi yang telah banyak mendidik dan membantu saya hingga sekarang.

Selesainya penulisan ini juga tidak luput dari dukungan keluarga penulis. Terimakasih kepada Zulia Adhawati (ibu) dan Dede Maulana Yusuf (Ayah) yang selalu menjadi motivasi bagi saya untuk terus semangat dalam penulisan ini. Serta terimakasih kepada teman-teman seperjuangan Fisioterapi Program Diploma Tiga 2020 yang telah berjuang bersama sampai akhir.

Saya tentu menyadari bahwa karya ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Akhir kata, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari segala pihak untuk mengembangkan karya ilmiah ini menjadi lebih baik lagi.

Jakarta, April 2023

Penulis,

Rahmania Delia Putri



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	2
I.3 Tujuan Penulisan.....	3
I.4 Manfaat Penelitian .....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
II.1 Landasan Teori .....	4
II.2 Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Durasi Siklus Menstruasi .....	10
II.3 Kerangka Teori.....	11
BAB III METODE PENELITIAN.....	12
III.1 Kerangka Konsep.....	12
III.2 Hipotesis Penelitian.....	12
III.3 Definisi Operasional.....	13
III.4 Desain Penelitian.....	13
III.5 Populasi dan Sampel .....	14
III.6 Tempat dan Waktu Penelitian .....	15
III.7 Instrumen Penelitian.....	15
III.8 Metode Pengambilan Data .....	16
III.9 Analisis Data .....	17
III.10 Etika Penelitian .....	17
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	19
IV.1 Hasil Penelitian .....	19
IV.2 Pembahasan.....	22
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	25

BAB V PENUTUP.....	26
V.1 Kesimpulan.....	26
V.2 Saran.....	26
DAFTAR PUSTAKA .....	27
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Contoh Perhitungan IPAQ .....	6
Tabel 2	Variabel Independen Dan Dependen .....	13
Tabel 3	Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia Dan Tingkat Pendidikan.....	20
Tabel 4	Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Aktivitas Fisik Dan Siklus Menstruasi.....	20
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi .....	21
Tabel 6	Uji Hipotesis .....	21

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Fase Siklus Menstruasi.....	8
----------	-----------------------------	---

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	11
Skema 2	Kerangka Konsep.....	12
Skema 3	Desain Penelitian.....	13

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 2 *Informed Consent*
- Lampiran 3 Surat Keterangan Persetujuan Komisi Etik
- Lampiran 4 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 5 Kuesioner
- Lampiran 6 Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 7 Dokumentasi
- Lampiran 8 Hasil Uji Turnitin