



**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT
STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI DI SMK ANALIS KIMIA NUSA BANGSA BOGOR
TAHUN 2017**

SKRIPSI

RIZKI RAHMA WATI

1310714067

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2017**



**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT
STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI DI SMK ANALIS KIMIA NUSA BANGSA BOGOR
TAHUN 2017**

SKRIPSI

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

RIZKI RAHMA WATI

1310714067

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2017**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Rizki Rahma Wati

NRP : 1310714067

Tanggal : 11 Juli 2017

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

Jakarta, 11 Juli 2017

Yang Menyatakan



(Rizki Rahma Wati)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Rizki Rahma Wati
NRP : 1310714067
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK ANALIS KIMIA NUSA
BANGSA BOGOR TAHUN 2017**

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/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 11 juli 2017

Yang menyatakan,


(Rizki Rahma Wati)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :


Nama : Rizki Rahma Wati


NRP : 1310714067


Program Studi : S1 Ilmu Gizi


Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor Tahun 2017


Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar S.Gz pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.


Firlia Ayu Arini, MKM
Ketua Penguji


Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si
Penguji I


Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz, RD, MKM
Penguji II (Pembimbing)


Desak Nyoman Sitih, SKp. MARS
Dekan


Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz, RD, MKM
Ka. Prodi S1 Ilmu Gizi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 11-07-2017

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK ANALIS KIMIA NUSA BANGSA BOGOR TAHUN 2017

Rizki Rahma Wati

Abstrak

Gangguan menstruasi dapat menimbulkan stres dan menurunkan kualitas hidup wanita. Gambaran menstruasi seseorang dapat memperlihatkan keadaan fungsi reproduksi seseorang dan risiko mengalami berbagai penyakit. Aktivitas fisik diperkirakan sebagai salah satu cara untuk mengurangi terjadinya gangguan menstruasi tersebut. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan faktor stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Subjek diambil secara acak sederhana dan jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 73 orang remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada kategori tingkat sedang, tingkat stres pada kategori stres tingkat rendah dan siklus menstruasi pada kategori teratur. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan faktor stres dengan siklus menstruasi ($p < 0.05$). Tingkat aktivitas fisik yang tinggi dan tingkat stres yang tinggi merupakan faktor risiko terhadap gangguan siklus menstruasi. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor tahun 2017.

Kata Kunci : aktivitas fisik, siklus menstruasi, stress

CORRELATIONS BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND STRESS LEVEL WITH MENSTRUAL CYCLE ON ADOLESCENT OF VACATIONAL SCHOOL CHEMICAL ANALYST NUSA BANGSA IN BOGOR 2017

Rizki Rahma Wati

Abstract

Menstrual disorder is often cause stress and decrease the life quality of a woman. Menstrual pattern can describe the condition of reproduction function and risk of having several disease. Physical activity is considered as on of the way to reduce menstrual disorder. The objective of this study was to analyze relationship between level of physical activity and stress factors to menstrual cycle on young women in Vacation School Chemical Analyst Nusa Bangsa in Bogor. The methods used in this study was cross sectional. Subject were taken by simple random sampling and the number of subjects obtained were 73 adolescent. The results showed that the level of physical activity at moderate level, category level of stress at low stress levels and categories of the menstrual cycle on regular category. There is a significant relationship between the level of physical activity and stress with the menstrual cycle ($p < 0.05$). A high level of physical activity and high levels of stress was a risk factor against disorders of the menstrual cycle. There were correlations between the physical activity level and stress level with menstrual cycle of Vacation School Chemical Analyst Nusa Bangsa in Bogor 2017.

Keyword : menstrual cycle, physical activity, stress

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Gizi Program Studi pada Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada Ibu Ikha Deviyanti, S.Gz, RD, MKM sebagai Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta sekaligus pembimbing I ; Ibu Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si sebagai penguji I sekaligus pembimbing II ; Ibu Firlia Ayu Arini, MKM yang telah bersedia menjadi penguji dalam memberikan perbaikan serta saran-saran yang sangat bermanfaat dan sangat berarti untuk kesempurnaan skripsi saya. Akademik SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian.

Kedua orang tua atas segala bentuk pengorbanan, kesabaran, dukungan dan doanya yang selalu tercurahkan untuk saya. MIYAKO NANA (Lintang, Igres, Wulan, Dessy, Jessica, Susi) selaku teman terbaik saya selama kuliah yang selalu menjadi pengingat berjalan saya untuk terus menggarap skripsi. Danu Ariyanto, S.E selaku senior yang selalu menjadi penerima keluh kesah selama penyusunan skripsi, penyemangat dan pengingat selama penyelesaian skripsi. Teman-teman satu angkatan gizi 2013 yang telah melewati bersama masa suka dan duka selama empat tahun kuliah, yang telah mengisi sebagian ruang hati dan pikiran saya, serta semangat berjuang demi wisuda bersama.

Jakarta, 08 Juli 2017

Penulis

Rizki Rahma Wati

DAFTAR ISI

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 LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Tujuan Penelitian	4
I.3 Rumusan Masalah	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
I.5 Hipotesis	5
I.6 Ruang Lingkup	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Siklus Menstruasi	7
II.2 Tingkat Aktivitas Fisik	13
II.3 Tingkat Stres	19
II.4 Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi	23
II.5 Hubungan antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi	24
II.6 Kerangka Teori	26
II.7 Kerangka Konsep	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
III.1 Waktu dan Tempat	28
III.2 Desain Penelitian	28
III.3 Populasi dan Sampel	28
III.4 Instrumen Penelitian	30
III.5 Teknik Pengumpulan Data	30
III.6 Analisis dan Pengolahan Data	31
III.7 Definisi Operasional	33
III.8 Etika Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
IV.1 Gambaran Umum	36
IV.2 Analisis Univariat	37
IV.3 Analisis Bivariat	40
IV.4 Keterbatasan Penelitian	45

BAB V PENUTUP	46
V.1 Kesimpulan	46
V.2 Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Metode Pengukuran Aktivitas Fisik	17
Tabel 2 Penilaian Pengisian Kuesioner PAQ-A	19
Tabel 3 Bobot Penilaian Kuesioner PAQ-A	19
Tabel 4 Pembagian Ruang & Fasilitas di SMK Analis Kimia Nusa Bangsa ...	36
Tabel 5 Rincian Jumlah Siswa Tiap di Kelas	37
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Remaja Putri Berdasarkan Aktivitas Fisik	38
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Remaja Putri Berdasarkan Tingkat Stres	39
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Remaja Putri Berdasarkan Siklus Menstruasi	39
Tabel 9 Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi	40
Tabel 10 Hubungan antara Faktor Stres dengan Siklus Menstruasi	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	26
Gambar 2 Kerangka Konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian
Lampiran 2	<i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 3	Berita Acara Skripsi
Lampiran 4	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 5	Kuesioner Penelitian
Lampiran 6	Dokumentasi