

**ANALISIS OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP SIKLUS
MENSTRUASI PADA OLAHRAGAWATI DI KELAS
KOMUNITAS ROCCA SPACE GELORA
BUNG KARNO JAKARTA PUSAT**

SKRIPSI



Oleh:

CITRA AMELIA

235401446030

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

**ANALISIS OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP SIKLUS
MENSTRUASI PADA OLAHRAGAWATI DI KELAS
KOMUNITAS ROCCA SPACE GELORA
BUNG KARNO JAKARTA PUSAT**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Terapan
Kebidanan
pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Univeritas Nasional
Jakarta



Oleh:

CITRA AMELIA

235401446030

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA**

2024

SKRIPSI

**ANALISIS OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI
PADA OLAHRAGAWATI DI KELAS KOMUNITAS ROCCA SPACE
GELORA BUNG KARNO JAKARTA PUSAT**

Oleh :

CITRA AMELIA

235401446030

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada tanggal 10 Agustus 2024

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

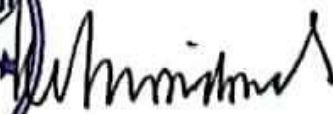


Dr. Triana Indrayani, SST., Bdn., M.Kes.

Jenny Anna Siauta, SST., M.Keb.

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Analisis Olahraga Aerobik Terhadap Siklus Menstruasi Pada
Olahragawati Di Kelas Komunitas Rocca Space Gelora Bung

Nama

: Citra Amelia

NPM


: 235401446030



Pembimbing 1,

Pembimbing 2,


Dr. Triana Indrayani, SST., Bdn., M.Kes.


Jenny Anna Siauta, SST., M.Keb.

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Analisis Olahraga Aerobik Terhadap Siklus Menstruasi Pada
Olahragawati Di Kelas Komunitas Rocca Space Gelora Bung
Karno Jakarta Pusat

Nama : Citra Amelia

NPM 235401446030

Menyetujui,

Penguji 1 **Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.**

Penguji 2 **Dr. Triana Indrayani, SST., Bdn., M.Kes.**

Penguji 3 **Jenny Anna Siauta, SST., M.Keb.**



[Handwritten signature]
.....
[Handwritten signature]
.....
[Handwritten signature]
.....

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Citra Amelia

NPM : 235401446030

Judul Penelitian : Analisis Olahraga Aerobik Terhadap Siklus Menstruasi
Pada Olahragawati Di Kelas Komunitas Rocca Space
Gelora Bung Karno Jakarta Pusat

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 10 Agustus 2024



Citra Amelia

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Analisis Olahraga Aerobik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Olahragawati Di Kelas Komunitas Rocca Space Gelora Bung Karno Jakarta Pusat”.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Dra. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Kebidanan program sarjana terapan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Bdn. Putri Azzahroh, SST., M.Kes.
3. Ibu Dr. Triana Indrayani, SST., M.Kes selaku pembimbing 1 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
4. Ibu Jenny Anna Siauta, SST., M.Keb., Bdn selaku pembimbing 2 yang telah memberikan arahan dan bimbingan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
5. Seluruh dosen dan staf / karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
6. Kepada olahragawati aerobik yang telah memberikan kesempatan untuk saya melakukan penelitian.
7. Orang tua tercinta ibunda Connie indrawati, Adik saya Tasia agnesia, dan kekasih saya Musthofa Alef Rizqi yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan baik secara moril, materil, spiritual dan semangat yang membuat penulis semangat untuk menyelesaikan laporan ini.
8. Teman-teman seperjuangan Prodi Kebidanan Universitas Nasional angkatan 2024 yang selalu menyemangati demi terselesaikannya skripsi ini, serta semua pihak yang turut mendukung penulis dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari banyak kekurangan yang memerlukan perbaikan, karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk perbaikan penulis di masa yang akan datang.

Akhir kata semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlimpah atas segala sesuatu yang telah dikerjakan penulis dalam pembuatan skripsi ini.



Jakarta , 10 Agustus 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Citra Amelia", is written over a circular stamp or mark.

Citra Amelia

ABSTRAK

ANALISIS OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA OLAHRAGAWATI AEROBIK KOMUNITAS DIKELAS ROCCA SPACE GELORA BUNG KARNO JAKARTA PUSAT

Citra amelia, Triana indrayani, Jenny Anna Siauta

Latar Belakang : Berdasarkan informasi WHO (World Health Organization) pada tahun 2018 disebutkan bahwa sekitar 80% wanita di dunia mengalami menstruasi yang tidak teratur. Sesuai Data Riset Kesehatan Dasar sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur sebanyak 14,9%, sedangkan Prevalensi gangguan siklus haid pada remaja di Jakarta sebesar 68,7%. Gangguan pada siklus menstruasi dipengaruhi oleh berat badan, aktivitas fisik, stress, diet, tingkat pengetahuan, gaya hidup, gangguan endokrin, gangguan pendarahan, paparan lingkungan dan kondisi kerja.

Tujuan : Mengetahui hubungan olahraga aerobic, gaya hidup, diet, tingkat pengetahuan, stress terhadap siklus menstruasi di komunitas Rocca space.

Metodologi : Penelitian ini menggunakan penelitian analitik observasional dan rancangan dengan penelitian *cross-Sectional*. Sampel berjumlah 80 olahragawati yang mengikuti kelas olahraga aerobic diberikan kuesioner. analisis data secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*.

Hasil Penelitian : dari 80 responden, bahwa 55 orang (68,8%) dari olahragawati di komunitas rocca space yang aktif berolahraga aerobic, 59 orang (73,8%) olahragawati memiliki gaya hidup yang baik, 56 orang (70%) olahragawati di melakukan diet, 57 orang (71,3%) memiliki pengetahuan yang baik tentang siklus menstruasi, 58 orang (72,5%) mengalami tingkat stres tinggi.

Kesimpulan : Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga aerobic, gaya hidup, diet, tingkat pengetahuan, stress terhadap keteraturan siklus menstruasi.

Saran : Melakukan olahraga aerobic dengan teratur, melakukan gaya hidup yang baik, mengurangi stress yang berlebihan, memperdalam ilmu tentang siklus menstruasi dan melakukan diet yang baik.

Kata kunci : Olahraga, Siklus menstruasi

Kepustakaan : 36

ABSTRACT

ANALYSIS OF AEROBIC EXERCISE ON THE MENSTRUATION CYCLE IN COMMUNITY AEROBIC EXERCISERS IN THE ROCCA SPACE GELORA BUNG KARNO JAKARTA

Citra amelia, Triana indrayani, Jenny Anna Siauta

Background : Based on WHO (World Health Organization) information in 2018, it is stated that around 80% of women in the world experience irregular menstruation. According to Basic Health Research data, 11.7% of adolescents in Indonesia experience irregular menstruation as much as 14.9%, while the prevalence of menstrual cycle disorders in adolescents in Jakarta is 68.7%. Menstrual cycle disorders are influenced by weight, physical activity, stress, diet, level of knowledge, lifestyle, endocrine disorders, bleeding disorders, environmental exposure and working conditions.

Aim: To identify the relationship between aerobic exercise, lifestyle, diet, knowledge level, stress on menstruation cycle in Rocca space community.

Methods : This was a descriptive study with a cross-sectional approach. The sample was 80 sports women who attended aerobic exercise classes given a questionnaire. Univariate and bivariate data analysis using the chi-square test.

Results : The results showed that 55 people (68.8%) of sportswomen in the rocca space community who are active in aerobic exercise, 59 people (73.8%) sportswomen have a good lifestyle, 56 people (70%) sportswomen have good knowledge about the menstrual cycle, 58 people (72.5%) experience high stress levels.

Conclusion : It can be concluded that there is a significant relationship between aerobic exercise, lifestyle, diet, level of knowledge, stress on the regularity of the menstruation cycle.

Recommendation : Perform aerobic exercise regularly, live a good lifestyle, reduce excessive stress, deepen knowledge about the menstruation cycle and eat a good diet.

Key words : Exercise, menstruation cycle

Bibliography : 36

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
BAB II.....	1
TINJAUAN TEORI.....	5
2.1 Kajian Teori.....	5
2.1.1 Wanita Usia Subur.....	5
2.1.2 Menstruasi.....	5
2.1.2.1 Pengertian menstruasi.....	5
2.1.3 Olahraga Aerobik.....	5
2.1.4 Tingkat Pengetahuan.....	17
2.1.5 Diet.....	21
2.1.6 Gaya Hidup.....	23
2.1.7 Stres.....	26
2.2 KERANGKA TEORI.....	31
2.3 KERANGKA KONSEP.....	32
2.4 HIPOTESIS.....	32

BAB III	33
METODELOGI PENELITIAN	33
3.1 Desain Penelitian	33
3.2 Populasi dan sampel penelitian	33
3.3 Lokasi dan waktu penelitian.....	33
3.4 Variabel penelitian	34
3.5 Definisi operasional.....	34
3.6 Instrumen penelitian	35
3.7 Uji Validitas dan Realibilitas	35
3.8 Prosedur Pengumpulan Data	37
3.9 Analisis Data	38
3.10 Etika Penelitian.....	39
BAB IV	41
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1 Hasil Penelitian.....	41
4.2 Pembahasan	46
4.3 Keterbatasan Penelitian	52
BAB V.....	53
KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional	34
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Pada Olahragawati Di Komunitas Rocca Space.....	41
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Olahraga Aerobik Pada Olahragawati Di Komunitas Rocca Space.....	41
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Pada Olahragawati Di Komunitas Rocca Space	42
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pada Olahragawati Di Komunitas Rocca Space.....	42
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Diet Pada Olahragawati Di Komunitas Rocca Space	43
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Stress Pada Olahragawati Di Komunitas Rocca Space	43
Tabel 4. 7 Hubungan Olahraga Aerobik Terhadap Siklus Menstruasi Di Komunitas Rocca Space.....	44
Tabel 4. 8 Hubungan Gaya Hidup Terhadap Siklus Menstruasi Di Komunitas Rocca Space	44
Tabel 4. 9 Hubungan Tingkat Pengetahuan Terhadap Siklus Menstruasi Di Komunitas Rocca Space.....	45
Tabel 4. 10 Hubungan Diet terhadap Siklus Menstruasi Di Komunitas Rocca Space	45
Tabel 4. 11 Hubungan Stress Terhadap Siklus Menstruasi Di Komunitas Rocca Space	46



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Siklus menstruasi	9
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	31
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep	32



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 3 Uji Etik
- Lampiran 4 Informed Consent
- Lampiran 5 Instrumen Penelitian
- Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 7 Master tabel
- Lampiran 8 Hasil Output Analisis Data
- Lampiran 9 Bukti Foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 10 Biodata Penulis

