

LEVEL AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA  
MAHASISWI PAPUA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh Gelar Sarjana Olahraga  
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh  
Siti Inaya Werfete  
NIM 1608301

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARHAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS  
PENDIDIKAN INDONESIA  
2023

LEVEL AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA  
MAHASISWI PAPUA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Oleh

Siti Inaya Werfete

Sebuah Skripsi yang Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan

© Siti Inaya Werfete 2023

Universitas Pendidikan Indonesia

Oktober 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya, atau sebagian,  
Dengan dicetak ulang, diphotocopy atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

SITI INAYA WERFETE

LEVEL AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA  
MAHASISWI PAPUA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Surdiniaty Ugelta, M.Kes., AIFO

NIP. 195911041986 01 1001

Pembimbing II



Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd

NIP. 19631107 199803 2 002

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D

NIP. 19760812 200112 1 001

Siti Inaya Werfete, 2023

LEVEL AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI PAPUA UNIVERSITAS  
PENDIDIKAN INDONESIA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## ABSTRAK

### LEVEL AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI PAPUA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Siti Inaya Werfete

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara level aktivitas fisik dan siklus menstruasi pada mahasiswa Papua Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian ini merupakan jenis penelitian Korelasi dengan desain Cross Sectional dan menggunakan pendekatan Kuantitatif. Populasi dari penelitian adalah mahasiswa Papua yang berkuliah di Universitas Pendidikan Indonesia yang berusia antara 20 - 27 tahun. Sampel dari penelitian ini berjumlah 22 orang dengan metode *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui level aktivitas fisik adalah International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) dan untuk siklus menstruasi menggunakan lembar observasi yang sudah divalidasi. Analisis data menggunakan teknik analisis *bivariate product momen* dengan uji spearman  $r_{ho}$  dalam software SPSS. Dari hasil penelitian didapati bahwa nilai  $R = 0.360$ ,  $Sig. = 0.903 > 0.05$ , maka  $H_0$  diterima yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara level aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Papua Universitas Pendidikan Indonesia.

**Kata Kunci:** Level aktivitas fisik, siklus menstruasi

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.5 Struktur Organisasi .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
2.1 Teori yang Relevan .....	7
2.1.1 Pengertian Siklus Menstruasi .....	7
2.1.2 Pengertian Aktivitas Fisik .....	8
2.1.3 Hubungan Olahraga dengan Siklus Menstruasi pada wanita Papua .....	10
2.1.4 Cara menghitung Aktivitas Fisik .....	13

2.2 Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	15
2.3 Kerangka Berfikir .....	16
2.4 Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III METODE PENELITIAN .....	18
3.1 Desain Penelitian .....	18
3.2 Prosedur Penelitian .....	19
3.3 Partisipan .....	19
3.4 Populasi .....	19
3.5 Sampel .....	20
3.7 Instrumen Penelitian .....	20
3.8 Analisis Data.....	21
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....	22
4.1 Deskriptif Data.....	22
4.2 Uji Normalitas Data .....	25
4.3 Uji Hipotesis .....	27
4.4 Pembahasan .....	28
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....	31
5.1. Kesimpulan .....	31
5.2 Implikasi .....	31
5.3 Rekomendasi.....	31

DAFTAR PUSTAKA .....	32
LAMPIRAN .....	35
1) Lampiran 1 <i>INFORMED CONSENT</i> .....	35
2) Lampiran 2 Lembar <i>Observasi Menstruasi</i> .....	36
3) Lampiran 3 <i>International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)</i> .....	37

### DAFTAR TABEL

Tabel 2 . 1 Tingkat Aktivitas berdasarkan jenis Pekerjaan .....	8
Tabel 4.1 Distribusi Responden Penelitian .....	22
Tabel 4.2 Deskripsi Data Panjang Siklus Menstruasi.....	24
Tabel 4.3 Deskripsi Data Level Aktivitas Fisik .....	24
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data Level Aktivitas Fisik dengan Distribusi dan karakteristik Responden .....	25
Tabel 4.5 Hasil Korelasi Hubungan Level Aktivitas Fisik dengan siklus menstruasi....	31

### DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Penelitian Cross Section .....	18
--	----

## DAFTAR PUSTAKA

- American college of sport medicine. (2015). Menstrual Cycle Dysfuntion. [https://www.acsm.org/docs/current\\_comments/menstrualcycledysfunction.pdf](https://www.acsm.org/docs/current_comments/menstrualcycledysfunction.pdf)
- Annesa Ainun Mardiyah. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Angkatan 2017 Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Makasar.
- Arikunto, S. (2002). Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek) Edisi Revisi V. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Asmarani, R. (2010). Pengaruh Olahraga Terhadap Siklus Haid Atlit. Universitas Diponegoro
- Azizah Nurlaela Elza. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Model Man 2 Kota Madiun. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/755/1/1.pdf>
- Craig, A. Marshall, M. Sjostrom, A. Bauman, M. Booth, B. Ainsworth, et al. International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*, 35 (2003), pp.1381–1395
- Constantini NW & Warren MP. (1995). Menstrual dysfunction in swimmer : a dintinct entity. *Journal of clinical Endocrinology and Metabolism* 80 2740-2744
- Ellya, ES. (2010). Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta: CV Trans Info Media
- Ella M sari. (2013). Amenorrhea
- Fajaryati N. Hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenore primer remaja putri di SMP N 2 Mirit Kebumen. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*. 2012;3 (1):1-11
- Fatmah. (2011). Gizi Kebugaran dan Olahraga. Bandung: Penerbit CV Lubuk Agung



- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta: Gosen Publishing
- Harber, V.J dan Sutton, J.R. (2005). Endorphins and Exercise. *Sport Med* : h 87-93
- International Physical Activity Questionnaire. (2016). Home. Retrieved from <https://sites.google.com/site/theipaq/>
- Kanca, I. N. (2012). Olahraga dan Kesehatan Reproduksi. *Medikora*. Vol 2 No 2, 205-218
- Lee, P.H., Macfarlane, D.J., Lam, T.H., Stewart, S.M. (2011). Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 8:115.
- Lee LK, Chen PCY, Lee KK, Kaur J. Menstruation among adolescent girls in Malaysia: a cross-sectional school survey. *Singapore Med J*. 2006; 47(10): 869-74
- MacGregor, A. (2010). Migraine and menstruation. *Migraine in Women*, 22(7), 33–48. [https://doi.org/10.4324/9780203427187\\_chapter\\_7](https://doi.org/10.4324/9780203427187_chapter_7)
- Manuaba, Sri K.D.S. (2010). *Buku Ajar Ginekologi*. Jakarta : EGC
- Muslimahtun Baadiah (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Volume 9, Nomor 3*
- Norton Kevin, Lynda Norton, Daryl Sadgrove. (2010). *Nursalam*. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta

- Putri Anindita, E. D. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Jurnal Kesehatan Andalas. Vol 5 No 3. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Rosiana, D. (2016). Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Kleas XII di SMK Batik 1 Surakarta, 23(45), 5–24
- Sayogo, Savitri (2006). Gizi Remaja Putri. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Sarwono, P. (2011). Ilmu Kebidanan. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Sasworo P. Ilmu Kandungan. Third Edit. Malang: Yayasan Bina Pustaka; 2014. 485 p.
- Springs, S. (2007). Menstrual Disturbances of Female Athlete, Georgia Reproductive Specialists, USA
- Tambing, Y. (2012). Aktivitas Fisik dan Sindrom Premenstruasi pada Remaja. Universitas Gadjah Mada
- Tristiana, A. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Santri di Pondok Pesantren X di Kabupaten Bogor. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. UIN Syarif Hidayatullah. <http://repository.uinjkt.ac.id>
- U. S. Departement of Health and Human Services. Physical activity and health: A report of the surgeon general executive summary. Atlanta, GA: U.S Dept. Of Health and Human Services. Centers for Disease Control and Prevention, S/N: 017-023-00196-5, 1996.
- Van Poppel MNM, Chinapaw MJM, Mokkink LB, Van Mechelen W, Terwee CB: Physical activity questionnaires for adults: A systematic review of measurement properties. Sports Medicine. 2010, 40: 565-600. 10.2165/11531930-000000000-00000
- WHO (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization. Position statement on physical activity and

exercise intensity terminology. University of South Australia, Adelaide, South Australia, Australia. *Journal of Science and Medicine in Sport* 13 496–50

