

ABSTRAK

PERBANDINGAN SIKAP ANTARA MAHASISWI YANG AKTIF DAN TIDAK AKTIF BEROLAHRAGA KETIKA MENJELANG DAN PADA MASA MENSTRUASI

Oleh :

ANDREANSYAH DWI WIBOWO

0700962

Penelitian ini dilatar belakangi oleh menurunnya aktifitas jasmani pada mahasiswa. Dengan banyaknya manfaat aktifitas jasmani bagi tubuh manusia, maka penurunan tingkat aktifitas jasmani bisa menjadi sebuah masalah bagi kehidupan mahasiswa. Pada umumnya tingkat aktifitas jasmani pada mahasiswa menurun sekitar 20 – 30 % daripada masa SMA. Penurunan tingkat aktifitas jasmani ini berpengaruh pada kondisi fisik, psikologis dan sosial. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat aktifitas fisik adalah suasana hati. Sedangkan suasana hati dapat dilatih melalui olahraga. Wanita yang jarang berolahraga pada umumnya suasana hatinya tidak stabil, khususnya pada masa menstruasi. Oleh karena itu diperlukan sebuah penelitian untuk menunjukkan manfaat olahraga terhadap kondisi psikologi wanita yang sedang dalam masa menstruasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Ex Post Facto, yaitu untuk memperoleh atau mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya dari suatu sampel yang mendapat perlakuan dari suatu lembaga atau orang lain. Teknik penelitian meliputi pengumpulan data yang berupa angket sedangkan pengolahan data dilakukan dengan uji normalitas data dan uji signifikan. Uji signifikan dilakukan dengan rumus statistik uji-t. Hasil pengolahan data dengan taraf signifikan 0,05 dan derajat kebebasan 6 diperoleh t hitung 5,002 dan t tabel 2,048. Dengan demikian jika t hitung > t tabel yaitu 5,002 > 2,048 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dalam penelitian ini pernyataan H_1 adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara sikap mahasiswi yang aktif dan tidak aktif berolahraga ketika menjelang dan saat menstruasi.

Kata kunci : *Olahraga, sikap mahasiswi, menstruasi*