

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH TINGKAT AKTIVITAS TERHADAP
KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI REMAJA PUTRI
DI KELURAHAN HALIM



MILIK PERPUSTAKAAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS INDONESIA

Oleh

DWI NURVIYANDARI KUSUMA WATI

1398000167

Perpustakaan FIK



0 2 / 0 2 5 0

Tgl Menerima	: 15-4-2002
Beli / Sumbangan	: <i>Munis</i>
Nomor Induk	: 250
Klasifikasi	:

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS INDONESIA

Januari, 2002

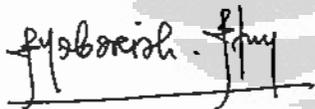
LEMBAR PERSETUJUAN

Laporan penelitian dengan judul
**Pengaruh Tingkat Aktivitas Terhadap
Keteraturan Siklus Menstruasi Remaja Putri**
Telah mendapat Persetujuan

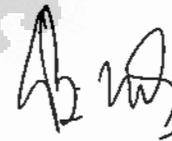
Jakarta, Januari 2002

Mengetahui Ko. Koordinator
Mata Ajar Riset Keperawatan

Menyetujui Pembimbing
Mata Ajar Riset Keperawatan



Sitti Syabariyah ON, SKp. MS.
NIP: 132 129 848



Wiwin Wiarsih, SKp., MN.
NIP: 132 049 972

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT yang hanya dengan rahmat dan ridhoNyalah peneliti dapat menyelesaikan tugas laporan penelitian ini. Sholawat dan salam kami sampaikan kepada pemimpin dan teladan sepanjang zaman Rosulullah SAW, semoga peneliti tetap dapat komitmen mengikuti jejak dan ajaran yang dibawanya.

Setelah melewati berbagai tahap penelitian maka akhirnya peneliti tiba pada tahap akhir dari penelitian ini yaitu pembuatan laporan penelitian. Satu tantangan telah terselesaikan semoga apa yang telah diusahakan menjadi hasil terbaik yang bisa dilakukan oleh peneliti.

Berbagai pihak telah berperan dalam penyelesaian laporan penelitian ini, semoga apa yang telah diberikan mendapat balasan yang sesuai dari Allah SWT. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada:

1. Ibu Dra. Elly Nurachmah, DNSc selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
2. Ibu Dewi Irawaty, MA dan Ibu Sitti Syabariyah, Skp, MS selaku Koordinator dan koordinator mata ajar riset keperawatan.
3. Ibu Wiwin Wiarsih, Skp, MN selaku pembimbing dalam pembuatan proposal dan laporan penelitian ini.
4. Keluarga dirumah yang selalu memberikan dukungan moral dan material dalam penyelesaian tugas penelitian.

5. Adik-adik remaja putri Rw 02 kelurahan Halim yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
6. Dan yang tidak akan terlupakan teman-teman seperjuangan angkatan 1998 yang selalu memberikan semangat dan saran dalam menyelesaikan tugas ini. Semoga kita semua selalu bersama dalam ikatan ukhuwah yang indah dan kekal.

Semoga laporan penelitian dapat menjadi hikmah bagi pribadi peneliti dan juga setiap teman-teman yang membacanya. Sebagai salah satu proses pembelajaran tentu masih banyak kekurangan yang ditemui dalam laporan penelitian ini, untuk itulah peneliti mengharapkan saran, masukan maupun kritikan dari berbagai pihak yang membaca laporan penelitian ini. Semoga saran, masukan, maupun kritikan yang disampaikan pada peneliti dapat menjadi sebuah tantangan untuk terus memperbaiki hasil penelitian dimasa yang akan datang.

Jakarta, Januari 2001

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
ABSTRAK.....	1
BAB I PENDAHULUAN.....	2
Latar Belakang.....	2
Tujuan Penelitian.....	3
Guna Penelitian.....	4
Teori dan Konsep Terkait.....	5
Penelitian Terkait.....	11
Kerangka Konsep.....	13
Pertanyaan Penelitian.....	15
Variabel Penelitian.....	15
BAB II METODA DAN PROSEDUR PENELITIAN.....	20
Desain penelitian.....	20
Populasi dan Sampel.....	20
Tempat Penelitian.....	21
Etika Penelitian.....	21
Alat Pengumpulan data.....	22
Metode Pengumpulan Data.....	23
BAB III HASIL PENELITIAN.....	25
Analisa Data.....	25

Hasil Penelitian.....	26
BAB IV PEMBAHASAN.....	30
Pembahasan Hasil Penelitian.....	30
Keterbatasan penelitian.....	32
Kesimpulan.....	34
Rekomendasi.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN.....	37
Lampiran A Surat Permohonan menjadi Responden.....	37
Lampiran B Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	38
Lampiran C Lembar Angket Penelitian.....	39
Lampiran D Hasil Penghitungan data.....	43
Lampiran E Tabel Nilai Distribusi Koefisien Korelasi.....	45
Lampiran F Surat Izin Penelitian.....	46

ABSTRAK

Remaja adalah satu tahap tumbuh kembang dalam hidup manusia dimana banyak terjadi perubahan berupa pertumbuhan fisik. Pertumbuhan organ reproduksi salah satunya ditandai dengan terjadinya menstruasi pada remaja putri. Belum sempurnanya pertumbuhan organ reproduksi dan sistem endokrin yang terjadi menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Besarnya keinginan remaja untuk mandiri dan menunjukkan eksistensi diri mereka maka dalam kehidupannya sehari-hari remaja banyak melakukan kegiatan. Berbagai kegiatan remaja diantaranya sekolah, olahraga, kegiatan ekstrakurikuler, organisasi kepemudaan, organisasi keagamaan, sosialisasi dengan peer group dan kerja paruh waktu. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dari berbagai tingkat aktivitas remaja putri terhadap keteraturan siklus menstruasi mereka. Penelitian yang dilakukan di RW 02 Kelurahan Halim ini memiliki jumlah responden 25 orang dan menggunakan desain deskriptif korelasi. Dari penelitian didapatkan hasil bahwa siklus menstruasi remaja putri cenderung untuk memanjang dan tingkat aktivitas remaja putri rata-rata dalam tingkatan berat. Dengan menggunakan rumus pearson didapatkan hasil tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas remaja putri dengan keteraturan siklus menstruasi yang mereka alami.

BAB I PENDAHULUAN

Latar Belakang

Menarche adalah periode menstruasi pertama yang terjadi pada wanita muda/remaja antara usia 10-16,5 tahun (Carlson, Eisenstat, & Ziporyn, 1996). Remaja memiliki rentang usia antara 11-20 tahun, yang dibagi menjadi tiga fase yaitu remaja awal 11-14 tahun, remaja tengah 15-17 tahun dan, remaja akhir 18-20 tahun (Wong, 1999). Pada tahap tumbuh kembang ini seorang manusia banyak mengalami perubahan fisik dan emosional, karena tahap ini merupakan transisi dari tahap anak-anak menuju dewasa. Perubahan fisik berupa perkembangan sistem reproduksi pada remaja belum mencapai tingkat kematangan/maturasi yang optimal terutama pada axis hipotalamus-pituitary-gonad (HPG) (Youngkin & Davis, 1998). Belum matangnya axis HPG dapat menyebabkan pada dua-tiga tahun pertama atau lebih dari awal menarche sering mengalami ketidak teraturan siklus menstruasi. Pada wanita normal lama siklus menstruasi rata-rata adalah 28 hari. Ketidak teraturan siklus menstruasi pada remaja dapat berupa siklus yang memanjang atau yang memendek

Remaja dengan segala keterbatasan informasi yang bisa dan sudah mereka dapatkan seringkali merasa khawatir mengenai ketidak teraturan siklus menstruasi yang mereka alami. Mereka seringkali menghubungkan antara tidak teraturnya siklus menstruasi yang mereka alami dengan stress. Stress itu dapat berupa stress fisik maupun stress psikologis. Stress fisik pada remaja sering terjadi karena aktivitas yang berlebihan. Aktivitas fisik yang biasa remaja lakukan adalah berupa sekolah, olahraga, organisasi keremajaan, kerja paruh waktu, atau aktivitas lain bersama kelompok/peer groupnya. Berbagai masalah psikologis pada

remaja sering menimbulkan stress pula buat mereka, mulai dari tuntutan prestasi sekolah dari orang tua, masalah dengan peer nya, dan masalah dalam keluarga terutama mengenai komunikasi dengan orang tua.

Pada remaja seringkali terjadi gangguan siklus reproduksi yang berupa keterlambatan menarche, tidak terjadinya ovulasi, ataupun oligomenorrhea (Wong, 1999). Namun secara jelas hasil riset belum mampu menunjukkan mekanisme yang pasti dari perubahan siklus menstruasi pada remaja putri. Hal yang paling mungkin untuk menjelaskan hal ini adalah karena adanya perubahan level hormon pada tingkat hipotalamus yang memproduksi hormon Gonadotropin Releasing Hormon (GnRH) (Gidwani dalam Wong, 1999). Youngkin dan Davis (1998) menjelaskan mengenai beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi, diantaranya adalah stress, perubahan berat badan, kehamilan, trauma, dan adanya perubahan aktivitas.

Berdasarkan hal tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh dan mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri terutama pada faktor tingkat aktivitas yang dilakukan oleh remaja putri.

Tujuan Penelitian

Peneliti ingin mengetahui pengaruh dari tingkat aktivitas yang dilakukan remaja putri terhadap keteraturan siklus menstruasi.

Guna Penelitian

Peneliti

Mempelajari lebih mendalam tentang ilmu yang telah dipelajari dan mencari kebenaran mengenai hal yang belum jelas dari apa yang telah ada diliteratur.

Masyarakat

Para remaja putri, orang tua, guru, dan tenaga kesehatan dapat mengetahui dengan jelas mengenai pengaruh dari tingkat aktivitas yang dilakukan remaja putri terhadap keteraturan siklus menstruasinya. Remaja putri, orang tua, dan tenaga kesehatan dapat memanfaatkan informasi ini sesuai kebutuhan dan peran mereka masing-masing. Remaja sebagai individu yang mengalami hal ini seharusnya dapat mengatur kembali aktivitas yang mereka lakukan sehingga tidak mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi mereka. Orang tua dan guru sebagai orang yang dapat memberikan informasi dan arahan untuk remaja putri dapat menjelaskan dengan benar tentang hal yang mempengaruhi siklus menstruasi remaja putri. Tenaga kesehatan diharapkan mampu memberikan konseling yang tepat terhadap permasalahan remaja putri terutama yang berkaitan dengan siklus menstruasi mereka.

Keperawatan dan Ilmu pengetahuan

Keperawatan yang dalam intervensinya sering melakukan pendidikan kesehatan pada semua tahap tumbuh kembang sesuai kebutuhan dapat memasukan informasi ini dalam pendidikan kesehatannya terutama untuk para remaja putri. Peneliti juga berharap penelitian ini dapat menjadi dasar bagi peneliti lain untuk meneliti lebih lanjut tentang faktor-faktor

lain yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri, sehingga ilmu pengetahuan senantiasa dapat berkembang.

Teori dan Konsep terkait

Aktivitas dan siklus menstruasi menjadi pokok bahasan yang akan diuraikan dalam sub bab ini, namun tidak hanya itu, teori aktivitas dan siklus menstruasi juga akan dihubungkan dengan tumbuh kembang normal dari remaja terutama remaja putri, sehingga dapat dilihat bahwa aktivitas yang dilakukan remaja putri dapat saja mempengaruhi siklus menstruasi mereka.

Aktivitas

Aktivitas hidup sehari-hari adalah ketrampilan yang sangat dibutuhkan pada kehidupan (independen) seperti membersihkan/merawat rumah, berbelanja, menyiapkan makanan, mengatur keuangan dan personal hygiene (Stuart & Laraia, 1998). Sedangkan menurut Stanhope dan Lancaster (2000) aktivitas sehari-hari adalah hal-hal yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri dalam mempertahankan hidup, kesehatan dan kesejahteraan.

Aktivitas yang dilakukan remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial disekitarnya. Lingkungan sosial pada remaja dapat dibagi berdasarkan model ekologi (Bronfenbrenner dalam Wong, 1999) yaitu:

Mikrosistem adalah lingkungan yang paling dekat dengan remaja. Yang termasuk dalam lingkungan ini adalah keluarga, peer group, sekolah dan tempat kerja. Lingkungan ini

memiliki pengaruh paling besar terhadap perkembangan dan perilaku sehat remaja (Perry, Kelder, & Komro dalam Wong, 1999).

- b. Mesosistem, adalah lingkungan luar yang mengelilingi mikrosistem. Yang termasuk dalam lingkungan ini adalah adanya interaksi yang teratur dengan salah satu anggota keluarga atau personel sekolah yang berpengaruh positif pada pencapaian prestasi remaja.
- c. Eksosistem, adalah lingkungan yang secara tidak langsung mempengaruhi perkembangan dan perilaku sehat remaja. Yang termasuk dalam lingkungan ini adalah masyarakat luas.
- d. Makrosistem, adalah lingkungan terluar yang mempengaruhi remaja. Yang termasuk dalam lingkungan ini adalah budaya, kepercayaan/agama, ekonomi, dan politik.

Berdasarkan lingkungan sosial remaja diatas, maka dapat kita lihat bahwa aktivitas sehari-hari yang remaja lakukan adalah dalam rangka melakukan interaksi dengan keluarga, sekolah, peer group, tempat kerja paruh waktu, organisasi budaya, agama, ekonomi, ataupun politik.

Interaksi yang dilakukan remaja dengan orang tua/keluarganya berbeda dengan interaksi yang dahulu mereka lakukan ketika masih anak-anak/usia sekolah. Pada usia remaja mereka menginginkan kebebasan dan merasa tidak perlu bergantung pada orang tua. Ketergantungan akan bergeser dari orang tua menuju pada peer group dan lingkungan sekitarnya, hal ini yang membuat hubungan remaja dan orang tua menjadi renggang bahkan dapat timbul konflik (Judith, 1982). Kemandirian remaja ini membuat aktivitas remaja akan lebih banyak dilakukan diluar rumah bersama peer group dan lingkungan sekitarnya.

Keinginan melakukan aktivitas yang tinggi pada remaja merupakan ekspresi dari aktualisasi diri remaja untuk membuktikan kemandirian mereka. Kemandirian ini mereka wujudkan dengan memiliki penghasilan sendiri, sehingga seringkali kita jumpai remaja yang bekerja paruh waktu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri. Jenis pekerjaan yang biasa dilakukan oleh remaja yaitu pekerjaan yang tidak memerlukan keahlian khusus atau pengambilan keputusan yang penting. Diantara jenis pekerjaan itu adalah penjaga bayi, penjual koran, pelayan rumah makan, dan penjaga toko (Wong, 1999).

Remaja dengan aktivitas yang tinggi menunjukkan bahwa telah terjadi perkembangan dalam dirinya dari tahap anak-anak menuju tahap yang lebih kompleks yaitu remaja. Perkembangan pada remaja dicirikan dengan adanya akselerasi pertumbuhan fisik dan perkembangan emosional. Kematangan fisik yang terjadi dapat lebih cepat dan komplit dibandingkan perkembangan emosional remaja. Perbedaan perkembangan ini kemudian memicu timbulnya sifat-sifat seperti tidak rasional, tidak matang, kurang bisa memprediksikan sesuatu, dan lebih egois. Namun secara fisik, aktivitas remaja sangat tinggi dan baik, karena pada remaja jumlah energi libidinal yang mereka miliki meningkat (Judith, 1982).

Besarnya jumlah energi yang dimiliki oleh remaja harus disalurkan pada hal-hal yang positif seperti sekolah. Sekolah sebagai aktivitas terbesar yang dilakukan remaja sangat penting untuk diperhatikan. Orang tua hendaknya mencarikan sekolah yang mampu memfasilitasi eksplorasi intelektual dan emosional serta memberikan alternatif kegiatan fisik yang disukai oleh remaja (Judith, 1982).

Ekplorasi intelektual remaja salah satunya adalah melalui penc... Pencarian identitas remaja membuat mereka dan peernya berpetualang kepercayaan/agama yang dapat membuat mereka yakin. Ibadah-ibadah lakukan bersama peer groupnya. Mengikuti aktivitas pada organisasi-c juga menjadi salah satu aktivitas pilihan mereka. Organisasi kepemudaan seperti karang taruna, pengajian remaja, palang merah remaja, dan klub-klub olah raga menjadi salah satu dari beragam aktivitas tambahan yang dilakukan oleh remaja.

Dari berbagai aktivitas yang dilakukan remaja berdasarkan tumbuh kembangnya, maka dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa remaja dalam aktivitasnya sehari-hari melakukan kegiatan sekolah, olah raga, kerja paruh waktu, mengikuti organisasi remaja, organisasi keagamaan, organisasi sosial atau aktivitas lain bersama per groupnya.

Siklus Menstruasi

Organ reproduksi wanita terdiri dari organ internal dan organ eksternal. Organ internal terdiri dari dua ovarium, dua tuba falopii, saluran telur, uterus, dan vagina. Organ eksternal terdiri dari struktur yang tampak dari luar mulai dari pubis sampai perineum yaitu: Mons pubis, labia mayora, labia minora, klitoris, vestibulum, lubang vagina, kelenjar skene, dan kelenjar bartholini (Price & Wilson, 1994). Proses menstruasi tidak hanya melibatkan organ reproduksi saja tapi juga dipengaruhi oleh fungsi hormonal siklik tubuh yang terkait dengan hipotalamus dan pituitary seperti Folicle Stimulating Hormone (FSH), Luitenizing Hormon (LH), dan Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH).

Adanya pengeluaran/sekresi hormon secara periodik membuat siklus menstruasi yang terjadi juga secara periodik atau memiliki siklus yang tetap. Siklus menstruasi rata-rata

pada wanita adalah 28 hari, namun secara normal dapat terjadi antara 21-38 hari dengan lama waktu menstruasi antara tiga-tujuh hari (Carlson, Eisenstat, & Ziporyn, 1996). Pada wanita normal siklus menstruasi dapat berulang antara 300-400 kali selama hidupnya (Youngkin & Davis, 1998). Darah menstruasi terdiri dari mucus serviks, sekresi vagina, jaringan endometrium, darah, korpus luteum dan juga ovum yang jumlahnya dapat mencapai antara 60-80 ml (Price & Wilson, 1994).

Siklus menstruasi pada wanita dapat dibagi menjadi dua siklus utama yaitu siklus ovarium dan siklus endometrium (Price & Wilson, 1994). Pada siklus endometrium dikenal tiga masa utama (Wiknyosastro, 1999), yaitu:

- a. Masa haid. Endometrium dilepaskan dari uterus, sedangkan pengeluaran hormon-hormon ovarium (progesteron dan estrogen) mencapai kadar paling rendah/ minimum.
- b. Masa proliferasi. Endometrium mulai tumbuh kembali dan jumlah estrogen terus meningkat. Masa ini dimulai setelah menstruasi selesai dan diakhiri ketika terjadi ovulasi yaitu antara hari ke 12-14. Pada remaja awal ovulasi sering tidak terjadi, bahkan 75% menstruasi tidak disertai dengan ovulasi (Carlson et al., 1996).
- c. Masa sekresi. Endometrium akan semakin menebal karena peningkatan progesteron oleh korpus luteum. Pembuluh darah berbentuk spiral dan menebal, keadaan ini memudahkan terjadinya nidasi bila sel telur bertemu dengan sperma dan terjadi pembuahan.

Pada siklus ovarium terjadi dua fase (Price & Wilson, 1994), yaitu

- a. Fase folikular. Fase ini diawali dengan hari pertama menstruasi. FSH merangsang pertumbuhan folikel primordial dalam ovarium menjadi folikel deGraff yang akan mengalami ovulasi. Dari banyak folikel primordial hanya satu yang akan tumbuh

menjadi folikel de Graff. Ketika ovulasi, ovum akan keluar dari pembungkus ovum (korpus luteum) yang mensekresi estrogen dan progesteron untuk mempertebal dinding endometrium sebagai tempat nidasi ovum jika terjadi pembuahan.

- b. Fase luteal. LH merangsang ovulasi dari ovum yang matang. Kadar estrogen yang tinggi menghambat produksi FSH. Setelah itu produksi estrogen oleh ovarium akan menurun namun kemudian akan disekresi oleh korpus luteum.

Pada remaja putri ketidakteraturan siklus menstruasi dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu siklus yang memanjang atau siklus yang memendek. Ketidak teraturan siklus itu pada umumnya tidak memerlukan penanganan khusus karena pada umumnya siklus akan teratur dengan sendirinya seiring dengan kelahiran anak pertama atau ketika usia sudah mencapai 20 tahun keatas (Carlson et al., 1996). Ketidak teraturan siklus menstruasi pada remaja biasanya dialami pada lima tahun pertama setelah menarche, hal ini disebabkan sistem endokrin yang belum matur. Selain itu ketidak teraturan siklus menstruasi remaja putri juga dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah: penyakit kronik, stress, cemas, latihan berlebihan, kurang nutrisi, dan faktor genetik (Carlson et al.).

Dari proses menstruasi yang dijelaskan maka dapat diambil beberapa kesimpulan mengenai siklus menstruasi pada remaja. Pada remaja, menstruasi pertama atau menarche terjadi pada awal menstruasi ini sering terjadi ketidakteraturan. Ada banyak faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja diantaranya yaitu belum matang axis HPG pada remaja. Belum matangnya axis HPG membuat siklus menstruasi yang terkait dengan fungsi hormonal berjalan belum teratur.

Dari uraian teori dan konsep aktivitas dan menstruasi diatas maka dapat dilihat bahwa pada remaja siklus menstruasi sangat dipengaruhi oleh aktivitas yang mereka lakukan. Remaja dengan segala karakteristiknya memiliki berbagai aktivitas sehari-hari yang membutuhkan energi besar sedangkan remaja tidak memiliki pengetahuan yang cukup mengenai proses menstruasi, sehingga seringkali mereka tidak dapat menjaga pola aktivitas yang mereka lakukan. Aktivitas yang tidak terkontrol sering terjadi pada remaja, hal itu membuat mereka mengalami stress baik fisik maupun, psikologis. Adanya tekanan yang besar dapat mempengaruhi kondisi fisik mereka berupa penurunan berat badan sehingga siklus menstruasi dapat mengalami gangguan dan tekanan psikologis juga dapat mempengaruhi emosi remaja sehingga dapat mempengaruhi peredaran hormonal siklik pada remaja. Uraian panjang diatas merupakan alasan mengapa peneliti ingin mengetahui secara pasti apakah aktivitas mempengaruhi terhadap keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri.

Penelitian Terkait

Siklus menstruasi diperkirakan dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti latihan fisik/olah raga, nutrisi, tinggi badan, berat badan, ketebalan lemak kulit, energi yang dikeluarkan, persentasi lemak tubuh, dan faktor genetik (Carlson et al., 1996). Brozan dalam Ojellete, MacVicar dan Harlan (1986) menemukan hubungan antara persentasi lemak tubuh dengan adanya gangguan pada siklus menstruasi.

Ojellete, MacVicar dan Harlan (1986) melakukan penelitian dengan judul "Hubungan antara persentasi lemak tubuh dan siklus menstruasi pada atlit dan bukan atlit". Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah benar aktivitas

fisik/olah raga rutin pada mahasiswa atlit dan bukan atlit mempengaruhi siklus menstruasinya. Pada penelitian ini responden terdiri dari 54 orang atlit mahasiswa antara usia 18-22 tahun dan 52 orang bukan atlit antara usia 18-22 tahun. Kriteria yang digunakan untuk memilih responden adalah sudah mengalami menstruasi tiga tahun atau lebih, untuk atlit minimal sudah mengikuti program pertandingan olah raga satu tahun atau lebih dengan jenis olah raga adalah senam, sepatu luncur/skating, renang, bola voli, dan lari. Untuk bukan atlit maka reponden harus belum pernah mengikuti program pertandingan olah raga.

Dari 54 responden atlit dan 52 responden bukan atlit data dikumpulkan selama 10 bulan. Para rersponden masing-masing diberi buku untuk mencatat kondisi kesehatan mereka terutama mengenai hari menstruasi, lama menstruasi, dan gejala ketidaknyamanan karena menstruasi. Selain itu mereka juga harus mencatat jenis aktivitas fisik yang mereka lakukan sehari-hari seperti berjalan, bersepeda, dan lama waktu mereka beraktivitas. Kemudian lama waktu yang digunakan untuk aktivitas ditotal dalam satu bulan. Dari jenis aktivitas akan dihitung jumlah energi yang dikeluarkan (Kilokalori). Setiap bulan para responden diukur berat badan, dan ketebalan lemak kulit pada iliaka, supskapular dan trisep untuk menentukan persentasi lemak tubuh. Sedangkan pengukuran tinggi badan hanya dilakukan satu kali ketika awal menjadi reponden.

Dari data penghitungan energi yang dikeluarkan untuk aktivitas dan persentasi lemak tubuh di dapatkan hasil sebagai berikut: rata-rata persentasi lemak tubuh atlit adalah 16,5% dan bukan atlit 21%. Hasil ini secara signifikan berbeda antara atlit dan bukan atlit. Hasil rata-rata lama 1 siklus menstruasi pada atlit ($n=24$) adalah 35,91 hari dengan simpang deviasi (SD)=13,5 dan pada bukan atlit ($n=40$) adalah 35,15 hari dengan SD=14,2. Total

waktu selama satu bulan yang dihabiskan seorang atlet untuk beraktivitas olah raga dan bukan olah raga adalah 95,2 jam/bulan. Sedangkan pada mahasiswa bukan atlet total waktu yang dihabiskan untuk aktivitas olah raga dan bukan olah raga adalah 24,3 jam/bulan.

Dari data yang diperoleh ini kemudian dianalisis lebih lanjut dengan menggunakan chi-square. Dari pengolahan data didapatkan hasil bahwa ternyata tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara persentasi lemak tubuh dan aktivitas fisik/olah raga dengan lama siklus menstruasi pada kelompok bukan atlet dan kelompok atlet.

Dari hasil penelitian diatas dapat diidentifikasi bahwa persentasi lemak tubuh dan lama waktu yang digunakan untuk beraktifitas fisik tidak mempengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswa atlet dan bukan atlet.

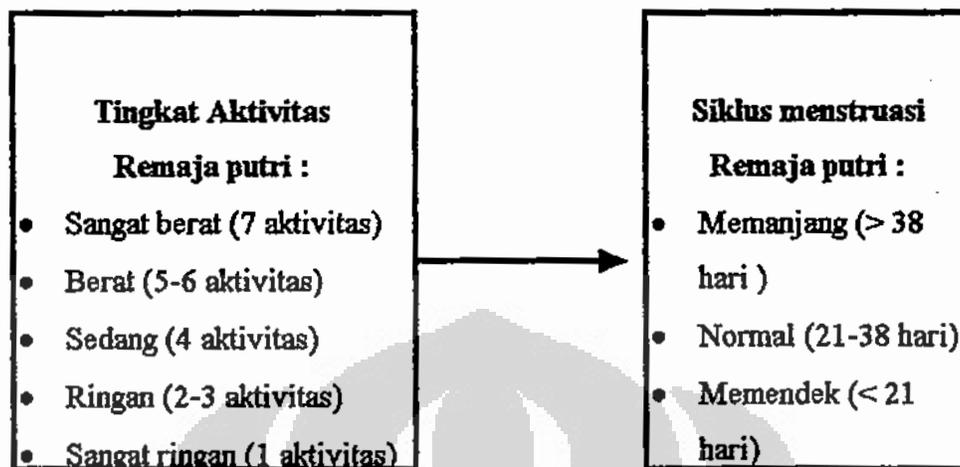
Penelitian yang akan dilakukan akan mencoba untuk mencari hubungan antara tingkat aktivitas remaja putri dengan keteraturan siklus menstruasi. Aktivitas yang ditekankan yaitu pada aktivitas hidup sehari-hari remaja dalam rangka sosialisasinya dengan lingkungan sekitar.

Kerangka Konsep

Menstruasi pertama kali dialami oleh seorang wanita ketika berusia remaja, yaitu antara 10-16,5 tahun (Carlson et al., 1996). Pada remaja putri siklus menstruasi sering mengalami gangguan yaitu berupa siklus yang memanjang atau memendek. Siklus normal menstruasi pada wanita rata-rata adalah 28 hari, namun rentang yang sering dialami adalah antara 21-38 hari (Carlson, et al.). Siklus menstruasi dikatakan memanjang bila lebih dari 38 hari dan memendek bila kurang dari 21 hari.

Aktivitas seorang remaja putri sesuai tumbuh kembangnya maka dapat dibagi menjadi beberapa jenis yaitu: sekolah, olah raga, organisasi kepemudaan (karang taruna), organisasi agama (remaja masjid), organisasi ekstrakurikuler (Osis, Rohis), kerja paruh waktu (pelayan toko, penjaga bayi, kasir), dan sosialisasi dengan peer group (Jalan-jalan, dan nonton bioskop). Dari ketujuh pokok aktivitas remaja diatas maka tingkat aktivitas seorang remaja putri dapat dikategorikan menjadi sangat berat, berat, agak berat, sedang, ringan, dan sangat ringan. Dikatakan beraktivitas sangat berat apabila melakukan seluruh (tujuh) aktivitas pokok diatas, beraktivitas berat apabila lima-enam aktivitas dilakukan, beraktivitas sedang apabila empat aktivitas dilakukan, beraktivitas ringan apabila dua-tiga aktivitas dilakukan, dan beraktivitas sangat ringan apabila satu aktivitas dilakukan.

Menstruasi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang diantaranya yaitu berat badan, tinggi badan, persentasi lemak tubuh, penyakit kronik, cemas, latihan/olah raga berlebih, kurang nutrisi, dan faktor genetik. Dalam penelitian ini peneliti ingin melihat pengaruh dari aktivitas yang dilakukan remaja putri terhadap keteraturan siklus menstruasi. Dari tingkatan aktivitas yang dilakukan remaja putri dilihat pengaruhnya pada keteraturan siklus menstruasi remaja, bila mengalami gangguan maka dapat diketahui pula jenis gangguan siklus menstruasinya yaitu memanjang atau memendek. Kerangka konsep peneliti dapat dilihat pada bagan berikut:



Pertanyaan Penelitian

Dari penelitian ini peneliti ingin mengetahui mengenai beberapa hal yaitu teraturkah siklus menstruasi remaja putri ? dan apa saja aktivitas harian remaja putri?. Pada akhirnya peneliti ingin mengetahui apakah tingkat aktivitas yang dilakukan remaja putri berpengaruh terhadap keteraturan siklus menstruasinya ?

Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Yang dimaksud dengan variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat aktivitas remaja putri, sedangkan yang dimaksud dengan variabel terikat dalam penelitian ini adalah keteraturan siklus menstruasi remaja putri. Berikut ini merupakan penjelasan mengenai variabel dan subvariabel yang digunakan dalam penelitian ini.

Aktivitas

Definisi teoritis

Kerja atau salah satu kegiatan kerja yang dilaksanakan dalam tiap bagian di dalam perusahaan (Penyusun kamus pusat pembinaan dan pengembangan bahasa, 1989).

Definisi operasional

Kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh remaja putri dalam rangka aktualisasi dirinya di keluarga, masyarakat/lingkungan, dan peer groupnya.

Siklus menstruasi

Definisi teoritis

Urutan peristiwa dalam uterus yang berlangsung secara siklus dimana pengeluaran darah (haid) terjadi selama kurang lebih lima hari untuk setiap 28 hari. Siklus haid diatur oleh hormon di kelenjar hipofise anterior dan ovarium (Hinchliff, 1999).

Definisi operasional

Pengeluaran darah haid pada remaja putri yang terjadi setiap 21-38 hari selama tiga-tujuh hari.

Remaja (Adolescen)

Definisi teoritis

Periode antara onset pubertas dan maturitas sempurna (Hinchliff, 1999). Masa tumbuh kembang manusia antara usia 11-20 tahun, yang dibagi menjadi tiga fase yaitu

remaja awal 11-14 tahun, remaja tengah 15-17 tahun dan remaja akhir 18-20 tahun (Wong, 1999).

Definisi operasional

Tahap tumbuh kembang wanita antara usia 11-17 tahun yang telah mengalami siklus menstruasi minimal tiga kali.

Sekolah

Definisi teoritis

Lembaga untuk belajar dan mengajar serta tempat menerima dan memberi pelajaran, menurut tingkatannya ada dasar, lanjutan, dan tinggi (Penyusun kamus pusat pembinaan dan pengembangan bahasa, 1989).

Definisi operasional

Aktivitas yang dilakukan oleh remaja putri sehari-hari pada tingkatan SMP dan SMU.

Olah raga

Definisi teoritis

Gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh (seperti sepak bola, berenang, dan senam) (Penyusun kamus pusat pembinaan dan pengembangan bahasa, 1989).

Definisi operasional

Latihan fisik yang dilakukan secara teratur minimal setiap minggu secara terorganisir dalam kelompok tertentu dengan jenis olah raga yang tertentu pula.

Organisasi

Definisi teoritis

Kesatuan/susunan yang terdiri atas bagian/orang di dalam perkumpulan untuk tujuan tertentu (Penyusun kamus pusat pembinaan dan pengembangan bahasa, 1989).

Definisi operasional

Aktivitas yang diikuti oleh remaja putri diluar waktu sekolah secara rutin tiap minggu, berdasarkan jenisnya ada organisasi keagamaan (Remaja masjid), organisasi kepemudaan (karang taruna), organisasi ekstrakurikuler (Osis, Rohis), kerja paruh waktu, dan sosialisasi dengan peer group (jalan-jalan, nonton bioskop, belajar bersama).

Peer group

Definisi teoritis

Kelompok dimana seseorang termasuk ke dalam kelompok tersebut secara temporer atau permanen untuk mendapatkan support (Hinchliff, 1999).

Definisi operasional

Kelompok yang terdiri dari beberapa orang remaja putri yang di dalamnya terjalin ikatan yang kuat, satu sama lain saling mendukung dan bersama-sama melakukan aktivitas tertentu (jalan-jalan, belajar bersama, nonton bioskop) untuk menunjukkan eksistensi mereka.

Bekerja

Definisi teoritis

Melakukan sesuatu perbuatan (berbuat sesuatu) untuk mencari nafkah (Penyusun kamus pusat pembinaan dan pengembangan bahasa, 1989).

Definisi operasional

Pekerjaan yang dilakukan oleh remaja putri untuk mendapatkan tambahan uang saku, jenis pekerjaannya tidak memerlukan keahlian khusus atau pengambilan keputusan (penjual koran, penjaga bayi, penjaga toko, dan pelayan restoran).

BAB II

METODA DAN PROSEDUR PENELITIAN

Desain penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasi, bertujuan untuk melihat adanya pengaruh aktivitas yang dilakukan oleh remaja putri terhadap keteraturan siklus menstruasi. Hasil penelitian mengkategorikan tingkatan aktivitas sehari-hari remaja putri menjadi sangat berat, berat, sedang, ringan, dan sangat ringan. Tingkatan aktivitas yang diperoleh dari jumlah dan jenis aktivitas yang dilakukan dilihat pengaruhnya terhadap siklus menstruasi.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri antara usia 11-17 tahun yang bersekolah di SMP dan SMU, bertempat tinggal di RW 02 kelurahan Halim Dirgantara II, dan sudah mengalami siklus menstruasi minimal tiga kali. Responden yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah satu orang responden uji coba dan 25 orang responden penelitian sesungguhnya.

Satu orang responden uji coba memiliki karakteristik yang sama dengan responden penelitian yang lain, yaitu usia antara 11-17 tahun, bersekolah SMP atau SMU, dan sudah mengalami menstruasi tiga kali. Namun responden uji coba tidak berasal dari wilayah tempat penelitian ini dilakukan karena jumlah responden di wilayah penelitian terbatas sehingga agar tidak mengurangi jumlah responden penelitian yang sesungguhnya maka peneliti mengambil responden uji coba berasal dari luar wilayah penelitian.

Peneliti mendatangi calon responden satu persatu untuk memastikan bahwa calon responden memenuhi kriteria kemudian menjelaskan tujuan penelitian dan hak responden yaitu mengenai kerahasiaan data. Dari 25 orang calon responden yang didatangi semua menyatakan bersedia menjadi responden penelitian secara lisan dan tertulis pada lembar persetujuan menjadi responden (lihat lampiran B).

Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di RW 02 kelurahan Halim Dirgantara II. Alasan peneliti memakai tempat ini adalah karena pada saat ini peneliti berdomisili di tempat yang sama sehingga memudahkan peneliti untuk mengumpulkan data dari responden.

Etika Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti mencoba untuk menjaga dengan baik hak-hak responden. Responden berhak menentukan bersedia atau tidak diambil datanya sesuai kemauan dan tidak ada unsur pemaksaan untuk menjadi responden. Responden yang bersedia diambil datanya untuk penelitian ini maka selanjutnya akan diberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden yang harus ditandatangani langsung oleh responden. Responden tidak perlu mencantumkan nama pada lembar angket tetapi cukup nomor responden yang akan diberikan oleh peneliti sebagai identitas angket. Responden berhak untuk bertanya mengenai tujuan dari penelitian dan mengetahui hasil akhir dari penelitian yang dilakukan. Responden juga berhak bertanya lebih jelas mengenai pertanyaan yang ada pada lembar angket pada saat mengisi. Kertas jawaban angket yang terdiri dari data demografi dan data variabel akan dijaga kerahasiaannya. Data tersebut hanya akan dipergunakan untuk

pengolahan data dalam penelitian ini dan akan segera dimusnahkan apabila tidak diperlukan kembali.

Alat Pengumpulan data

Dalam melakukan pengumpulan data peneliti menggunakan alat pengumpul data berupa angket yang dibuat oleh peneliti dengan mengacu pada teori siklus menstruasi dan mengkategorikan tingkat aktivitas dari remaja putri. Angket disusun dalam bentuk pertanyaan tertutup dengan nilai satu sampai dengan lima berdasarkan skala Likert (Narbuko & Achmadi, 1997). Untuk pertanyaan/ Pernyataan yang sifatnya positif digunakan skala sebagai berikut: Satu untuk sangat tidak setuju (STS), dua untuk tidak setuju (TS), tiga untuk ragu-ragu (R), empat untuk setuju (S), dan lima untuk sangat setuju (SS). Sedangkan untuk pertanyaan/ pernyataan yang bersifat negatif digunakan skala sebagai berikut: Satu untuk sangat setuju (SS), dua untuk setuju (S), tiga untuk ragu-ragu (R), empat untuk tidak setuju (TS), dan lima untuk sangat tidak setuju (STS).

Jumlah pertanyaan/ pernyataan dalam angket sebanyak 20 buah yang terdiri dari tiga jenis kategori yaitu: data demografi, pertanyaan/ pernyataan yang berkaitan dengan siklus menstruasi, dan pertanyaan/ pernyataan tentang aktivitas sehari-hari remaja putri (lihat lampiran C).

Sebelum angket benar-benar disebar pada responden penelitian maka terlebih dahulu dilakukan uji coba pada satu orang remaja putri dengan karakteristik yang sama dengan responden penelitian yang diharapkan, namun tidak bertempat tinggal di tempat penelitian. Responden uji coba ini tidak akan dimasukkan dalam responden penelitian yang sesungguhnya. Tujuan dilakukannya uji coba terhadap angket penelitian yang telah dibuat

adalah untuk mengetahui realibilitas dan validitas instrumen, dan mendapatkan masukan dari responden uji coba tentang kemudahan dalam memahami angket penelitian.

Dari responden uji coba didapatkan pernyataan bahwa angket tidak sulit diisi dan kata-katanya mudah untuk dipahami, hanya saja diawal karena belum terbiasa dengan pilihan jawaban angket yaitu: Sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju maka responden harus lebih sering mengulang pertanyaan/pernyataan angket. Namun setelah peneliti mengklarifikasi kembali apakah kesulitan tersebut sangat mengganggu sehingga pilihan jawaban harus diubah responden uji coba mengatakan tidak. Dari hasil tersebut maka peneliti memutuskan tidak perlu ada perubahan pada angket penelitian.

Metode Pengumpulan Data

Sebelum mencari responden maka peneliti meminta izin terlebih dahulu pada orang yang bertanggung jawab terhadap wilayah tersebut yaitu ketua Rw 02 kelurahan Halim. Seluruh proses pengumpulan data ini dilakukan satu hari pada tanggal 15 Desember 2001, pada seluruh wilayah Rw 02 mulai dari Rt 01 sampai dengan Rt 06. Setelah mendapat izin dari ketua Rw maka langkah selanjutnya adalah mencari calon responden dengan sebelumnya menjelaskan maksud, tujuan, dan guna penelitian. Jika calon responden menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian maka peneliti memberikan lembar persetujuan menjadi responden (lampiran B) dan meminta responden untuk menandatangani sebagai tanda kesediaan menjadi responden penelitian. Kemudian peneliti membagikan angket yang sudah diberi nomor dan menjelaskan cara mengisinya. Responden diminta untuk mengisi sendiri seluruh pertanyaan/pernyataan yang ada dalam angket penelitian dengan terlebih dahulu membaca petunjuk pengisian angket. Responden

diberikan kesempatan yang cukup untuk mengisi angket penelitian sendiri tanpa intervensi dari peneliti, peneliti hanya memberikan penjelasan bila ada pertanyaan angket yang tidak dimengerti oleh responden.

Setelah responden selesai mengisi lembar angket, mereka diminta untuk mengumpulkan kembali seluruh angket penelitian yang telah diisi oleh responden dengan terlebih dahulu mengecek apakah seluruh pertanyaan/pernyataan dalam angket telah diisi. Bila ada yang belum dilengkapi maka peneliti akan meminta kembali pada responden untuk melengkapi jawabannya.

BAB III

HASIL PENELITIAN

Analisa Data

Angket yang sudah diisi lengkap dan diberi nomor oleh peneliti kemudian dikumpulkan dan diolah datanya. Untuk data demografi maka peneliti membuat tabel untuk melihat berapa umur tertinggi, terbanyak dan terendah dari responden, selain itu peneliti juga melihat sekolah kelas berapa terbanyak, tertinggi dan terendah dari responden, dan yang terakhir dari data demografi yaitu peneliti ingin mengetahui agama apa yang terbanyak dianut oleh responden.

Data tiap variabel penelitian yaitu data tingkat aktivitas dan siklus menstruasi masing-masing ditabulasikan kemudian dihitung rata-ratanya, dan koefisien korelasinya dengan *pearson moment product correlation coefisien*. Dalam mentabulasikan data responden, peneliti tidak lupa untuk memberikan skor sesuai jenis pertanyaan/pernyataan, bila pertanyaan positif maka nilai terbesar (5) diberikan pada jawaban sangat setuju (SS), sedangkan untuk jenis pertanyaan negatif maka nilai terbesar (5) diberikan untuk jawaban sangat tidak setuju (STS). Berikut merupakan rumus-rumus yang digunakan untuk mengolah data:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

\bar{X} = Mean keseluruhan jawaban responden

$\sum X$ = Jumlah nilai seluruh jawaban responden untuk tiap variabel

n = Jumlah responden

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2) (n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

r_{xy} = Koefisien korelasi untuk variabel x dan y

x = variabel tingkat aktivitas remaja putri

y = Variabel siklus menstruasi remaja putri

n = Jumlah responden

Dari rumus penghitungan, nilai koefisien korelasi (r hitung) diatas akan dibandingkan dengan nilai koefisien korelasi tabel (r tabel) pada $df = n-2$ dan $\alpha = 0,05$ *one tailed* (lihat lampiran E). Hasilnya akan diinterpretasikan sebagai berikut: bila r hitung lebih besar dari r tabel maka terdapat hubungan yang signifikan antar variabel, bila r hitung lebih kecil dari r tabel maka terdapat hubungan yang tidak signifikan antar variabel. Semua penghitungan pada penelitian ini menggunakan kalkulator *scientific* dan *microsoft excel*.

Hasil Penelitian

Dari data yang telah dikumpulkan dan diolah maka dihasilkan berbagai informasi yang diharapkan sesuai dengan hasil penghitungan penelitian. Dari data demografi maka didapatkan informasi yaitu usia terbanyak dari responden adalah antara 15 - 16 tahun yaitu berjumlah 9 responden (36%), usia tertinggi yaitu lebih dari 17 tahun sebanyak 7 orang

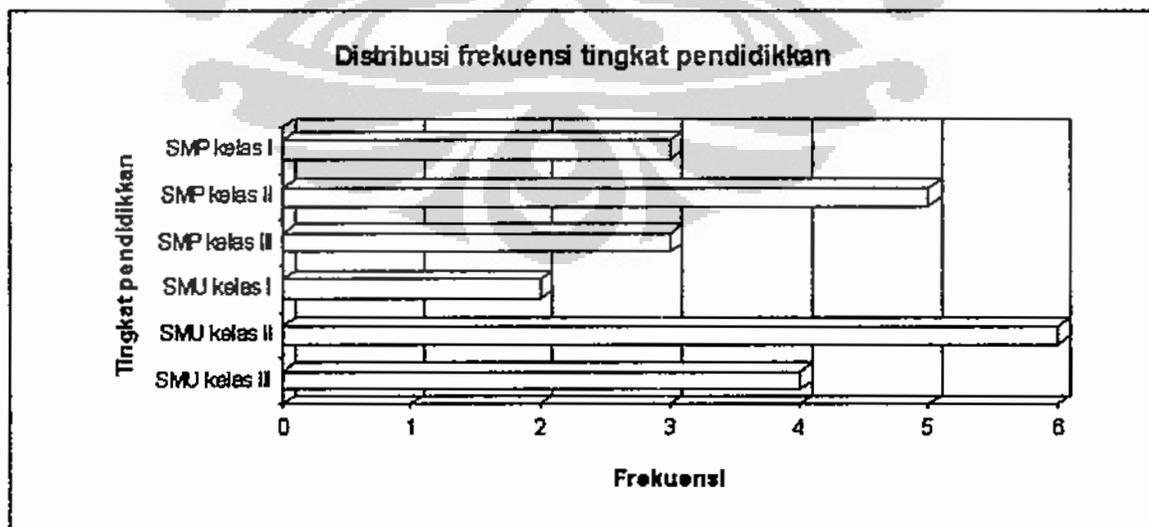
(28%), dan usia terendah yaitu antara 11 - 12 tahun berjumlah 1 responden (4%). Berikut merupakan ringkasan dari data demografi usia responden:

Tabel 1. Data demografi usia

No	Rentang Usia	Jumlah Responden	Prosentase
1	< 11 tahun	0	0
2	11 - 12 tahun	1	4%
3	13 - 14 tahun	8	32%
4	15 - 16 tahun	9	36%
5	>17 tahun	7	21%

Selain usia dari data demografi juga didapatkan bahwa tingkat pendidikan tertinggi responden adalah SMU kelas tiga (empat responden), tingkat pendidikan terbanyak responden adalah SMU kelas dua (enam responden), dan tingkat pendidikan terendah responden adalah SMP kelas satu (tiga responden). Berikut merupakan data lengkap tingkat pendidikan responden:

Diagram 1. Distribusi frekuensi tingkat pendidikan remaja putri



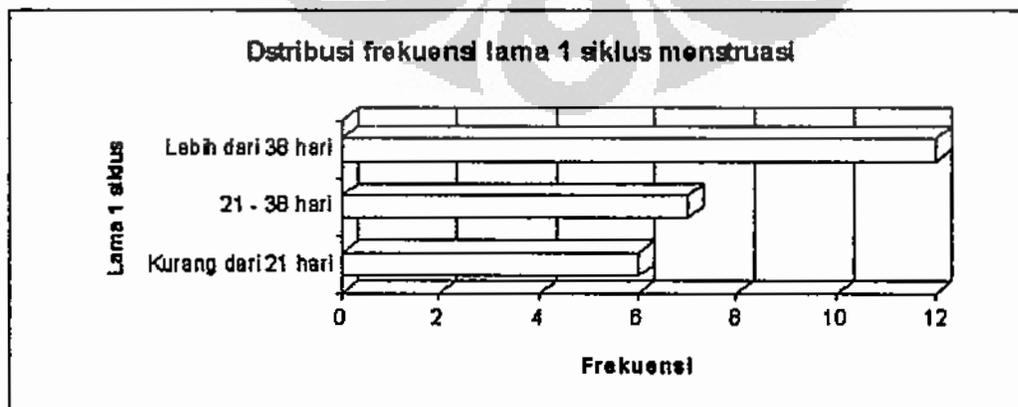
Data demografi juga memberikan informasi mengenai agama terbanyak yang dianut oleh responden adalah Islam yaitu 24 responden (96%).

Dari data siklus menstruasi didapatkan bahwa ternyata nilai rata-rata variabel X responden yaitu 21,48, ini berarti bahwa remaja putri mengalami siklus menstruasi yang teratur. Dari data siklus menstruasi responden juga diketahui bahwa siklus terbanyak yang dialami adalah lebih dari 38 hari, ini berarti bahwa remaja putri mengalami siklus yang memanjang. Selain itu dari pertanyaan angket juga dapat diketahui bahwa remaja putri mengetahui bahwa menstruasi adalah hal alami yang akan dialami oleh wanita ketika sudah remaja. Berikut merupakan data hasil ringkasan dari siklus menstruasi remaja putri:

Tabel 2. Data keteraturan siklus menstruasi

No	Kelas	Rentang skor	Frekuensi	Prosentase
1.	Sangat teratur	29 - 35	-	-
2.	Teratur	22 - 28	15	60%
3.	Kurang teratur	15 - 21	10	40%
4.	Tidak teratur	8 - 14	-	-
5.	Sangat tidak teratur	1 - 7	-	-

Diagram 2. Distribusi frekuensi lama 1 siklus menstruasi



Dari data tingkat aktivitas remaja putri didapatkan bahwa nilai rata-rata variabel Y responden adalah 36,2, ini berarti remaja putri melakukan aktivitas dalam tingkatan berat. Aktivitas itu berupa sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, organisasi keagamaan, organisasi kepemudaan, olah raga rutin, kerja paruh waktu dan sosialisasi dengan peer group. Aktivitas terbesar yang dilakukan oleh remaja putri adalah sekolah, disusul oleh sosialisasi dengan peer group dan mengikuti organisasi keagamaan. Sementara itu kerja paruh waktu merupakan aktivitas terkecil yang dilakukan remaja putri dalam aktivitasnya sehari-hari. Berikut merupakan tingkatan aktivitas remaja putri berdasarkan data responden:

Tabel 3. Data tingkat aktivitas

No	Kelas	Rentang	Frekuensi	Prosentase
1.	Sangat berat	45 - 55	2	8%
2.	Berat	34 - 44	13	52%
3.	Sedang	23 - 33	10	40%
4.	Ringan	12 - 22	-	-
5.	Sangat ringan	1 - 11	-	-

Dari kedua data variabel yaitu siklus menstruasi dan aktivitas remaja putri dilihat hubungan antara keduanya dengan menggunakan rumus statistik *pearson moment product correlation coefisien*. Setelah dilakukan penghitungan maka didapatkan nilai koefisien korelasinya (r hitung) adalah 0,212 sedangkan nilai koefisien korelasi pada tabel (r tabel) adalah antara 0,3598 - 0,3233, bila dirata-rata maka nilai r tabel adalah 0,3415. Nilai r tabel dilihat pada tabel koefisien korelasi dengan nilai $df = n-2$ dan $\alpha = 0,05$ *one tailed*. Dari hasil ini maka dapat diinterpretasikan bahwa hubungan antara siklus menstruasi dan tingkat aktivitas remaja putri adalah tidak signifikan.

BAB IV

PEMBAHASAN

Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa antara tingkat aktivitas dan siklus menstruasi remaja putri tidak memiliki hubungan yang berarti. Ini bermakna bahwa setiap aktivitas yang dilakukan remaja putri tidak akan mempengaruhi siklus menstruasi mereka, mereka bebas untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa ada batasan yang dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi.

Hasil penelitian ini memperkuat *statement* bahwa keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri hanya dipengaruhi oleh kematangan *axis HPG* seperti yang diutarakan Carlson et al (1996). Menstruasi adalah siklus yang tidak hanya dipengaruhi oleh organ reproduksi saja tapi juga fungsi hormonal secara siklik (Price & Wilson, 1994). Hipotalamus melepaskan GnRH untuk merangsang Pituitary (hipofisis). Setelah pituitary terangsang kemudian akan disekresikan FSH dan LH yang sangat berperan dalam kematangan folikel dan penebalan dinding endometrium. Fungsi hormonal siklik ini bekerja secara mekanisme umpan balik, maksudnya adalah bila jumlah salah satu hormon sudah berlebih maka akan menekan pituitary sehingga produksi hormon akan dihentikan. Pada remaja putri proses hormonal siklik yang terjadi belum optimal karena koordinasi antara tiap organ yang mensekresikan hormon belum berjalan dengan baik. Karena hal inilah maka Carlson et al mengatakan bahwa ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri tidak memerlukan penanganan khusus, karena pada umumnya siklus akan berjalan teratur seiring dengan

kematangan axis HPG bahkan dikatakan sampai remaja putri tersebut melahirkan anak yang pertama.

Selain itu hasil penelitian ini juga mendukung penelitian yang telah dilakukan oleh Ojellette, Macvicar dan Harlan (1986) yang mengemukakan bahwa tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara persentasi lemak tubuh dan aktivitas fisik/olah raga dengan lama siklus menstruasi pada kelompok atlet dan bukan atlet. Dari sini dapat diketahui bahwa ternyata memang aktivitas tidak berpengaruh pada keteraturan siklus menstruasi.

Dari hasil penelitian ini didapatkan pula bahwa waktu terbanyak yang dialami remaja putri dalam satu kali siklus menstruasi adalah lebih dari 38 hari, ini berarti bahwa remaja putri mengalami siklus menstruasi yang memanjang. Lama waktu ini berbeda dengan lama waktu rata-rata satu kali siklus pada wanita secara umum yaitu 28 hari. Perbedaan ini kembali dimungkinkan terjadi karena belum matangnya axis HPG. Lamanya waktu yang dibutuhkan pituitary untuk mensekresikan FSH dan LH membuat lama waktu satu siklus menstruasi pada remaja putri mengalami perpanjangan dari waktu normal wanita secara umum. Dari hasil penelitian Ojellette, Macvicar, dan Harlan (1986) juga didapatkan informasi bahwa rata-rata lama satu siklus menstruasi pada atlet adalah 35,91 hari dan pada bukan atlet adalah 35,15 hari. Ini menunjukkan bahwa memang pada remaja putri karena belum matangnya axis HPG membuat siklus menstruasi yang mereka alami cenderung untuk memanjang.

Tingkat aktivitas remaja putri yang rata-rata tergolong dalam tingkatan berat menunjukkan bahwa pada usia remaja lingkungan sosial seorang anak semakin bertambah luas, selain itu juga menunjukkan bahwa remaja memiliki tingkat kemandirian yang lebih

besar dibandingkan pada tingkatan usia sebelumnya. Aktivitas yang tinggi pada remaja putri harus dipahami, diberi dukungan, dan diarahkan oleh orang tua sehingga aktivitas yang mereka lakukan selalu terjaga dalam hal yang baik.

Sekolah sebagai aktivitas terbesar yang dilakukan oleh remaja putri sehari-hari seharusnya merupakan prioritas utama perhatian orang tua, pemerintah, termasuk tenaga kesehatan dalam hal ini perawat. Waktu yang dihabiskan remaja disekolah sangat besar, permasalahan yang terjadi disekolahpun beragam sehingga pendidikan yang diberikan sebaiknya tidak hanya menyentuh sisi pengetahuan saja tapi juga psikologis dan agama.

Kurangnya perhatian remaja terhadap aktivitas kerja paruh waktu menunjukkan bahwa mereka belum memiliki rasa tanggung jawab yang besar terhadap pemenuhan kebutuhan mereka sendiri. Hal ini tidaklah salah terutama apabila orang tua mereka masih dapat mencukupi kebutuhan mereka dengan baik, namun tidak juga salah bila rasa tanggungjawab itu dimunculkan sejak dini. Remaja diajarkan bagaimana beratnya seseorang untuk mencari uang untuk memenuhi kebutuhan hidup sehingga mereka dapat memiliki rasa tanggung jawab yang besar dalam melakukan pengeluaran uang.

Keterbatasan penelitian

Penelitian ini merupakan salah satu tugas akhir dari mata ajar riset keperawatan. Setelah peneliti mempelajari langkah, cara, dan jenis disain riset keperawatan maka peneliti mencoba untuk mengaplikasikannya dalam tugas ini.

Judul penelitian ini yang semula tidak dibatasi pada usia remaja tapi kemudian untuk memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian terutama pengumpulan data maka dilakukan penyempitan obyek penelitian dari wanita secara umum menjadi remaja putri. Hal

ini mempengaruhi dalam pembuatan latar belakang dan juga teori penelitian. Di sini peneliti merasa kesulitan untuk mencari literatur yang secara khusus membahas secara mendalam mengenai siklus menstruasi remaja putri. Yang sering ditemukan adalah pembahasan siklus menstruasi secara umum pada wanita dan berbagai permasalahan seputar siklus menstruasi. Sehingga dalam pembuatan teori penelitian mengenai siklus menstruasi peneliti mencoba untuk merangkaikan cuplikan-cuplikan informasi dari berbagai sumber yang menurut peneliti jauh dari kelengkapan.

Dalam penelitian ini peneliti membatasi usia responden penelitian hanya antara 11 sampai dengan 17 tahun, sementara dilingkungan tempat penelitian responden tersebut tidak berjumlah banyak, sehingga pada kenyataannya peneliti tetap mengambil data responden yang berusia lebih dari 17 tahun namun mereka masih berada pada usia remaja. Berbagai kendala dialami peneliti pada saat mengumpulkan data sehingga mempengaruhi hasil akhir jumlah responden yang didapatkan. Diawal target responden untuk penelitian ini adalah 30 responden namun karena berbagai hal maka jumlah responden yang didapatkan hanya 25 orang ditambah dengan satu orang responden uji coba. Berbagai faktor yang mempengaruhi pengumpulan data ini adalah pertama peneliti hanya memiliki waktu satu hari untuk melakukan pengumpulan data, kedua waktu pengumpulan data bertepatan dengan satu hari sebelum hari raya Idul Fitri 1422 H sehingga banyak warga RW 02 termasuk remaja putri yang merupakan responden penelitian ini pulang ke kampung halamannya masing-masing, ketiga besarnya wilayah RW 02 sedangkan peneliti sendirian dalam melakukan pengumpulan data.

Desain penelitian yang dipilih untuk penelitian ini yaitu deskriptif korelasi dirasa kurang cukup untuk memenuhi harapan peneliti untuk menjawab pertanyaan penelitian. Untuk penelitian ini diperlukan desain yang mampu mengukur dan mengobservasi secara tepat tiap variabel penelitian.

Metode pengumpulan data yang digunakan untuk penelitian yaitu angket, yang dibuat sendiri oleh peneliti belum mampu untuk menyentuh secara spesifik apa yang diharapkan oleh peneliti yaitu mendapatkan data mengenai keteraturan siklus menstruasi dan jenis aktivitas dari remaja putri. Data demografi yang didapatkan dari hasil angketpun setelah dianalisa peneliti untuk membuat laoran penelitian ini ternyata kurang lengkap seperti bagaimana pilihan tingkat pendidikan bagi remaja putri yang sudah tidak bersekolah atau bersekolah disekolah kejuruan. Kurang spesifiknya pilihan usia responden terutama bagi remaja putri yang berusia diatas 17 tahun dan yang berusia diantara pilihan yang disediakan.

Berbagai keterbatasan dalam melakukan penelitian sangat dirasakan oleh peneliti terutama ketika melakukan analisa data, karena dari analisa data itulah hasil penelitian ini ditentukan. Berbagai keterbatasan ini merupakan tantangan bagi penelitian untuk terus memperbaiki hasil penelitian dimasa mendatang.

Kesimpulan

Penelitian yang telah dilakukan ini yaitu tentang pengaruh tingkat aktivitas terhadap keteraturan siklus menstruasi remaja putri mendapatkan beberapa hasil yaitu bahwa siklus menstruasi pada remaja putri cenderung untuk memanjang (lebih dari 38 hari) dari waktu normal satu kali siklus pada wanita (28 hari). Hal ini terjadi dimungkinkan karena lamanya waktu yang dibutuhkan oleh pituitary (Hipofisis) untuk terangsang dan mensekresikan

hormon yang dibutuhkan organ reproduksi terutama untuk kematangan folikel dan penebalan dinding endometrium.

Remaja putri yang memiliki berbagai karakter khusus memerlukan banyak aktivitas yang dapat mengekspresikan diri mereka. Sekolah sebagai aktivitas terbesar yang dilakukan remaja putri perlu mendapatkan perhatian semua pihak sehingga tugas perkembangan yang harus diselesaikan remaja putri pada masa ini dapat terpenuhi dengan baik.

Setelah dianalisa dengan menggunakan desain deskriptif korelasi maka dari data didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang berarti antara tingkat aktivitas yang dilakukan oleh remaja putri dengan keteraturan siklus menstruasi yang mereka alami.

Rekomendasi

Dari apa yang peneliti alami dalam melakukan penelitian ini maka peneliti merekomendasikan untuk melakukan kembali penelitian ini, namun dengan jumlah responden yang lebih besar, tempat penelitian yang berbeda dan metode pengumpulan data yang lebih akurat yaitu tidak dengan angket saja tapi juga observasi. Dari perubahan yang dilakukan dalam melakukan kembali penelitian ini diharapkan didapatkan hasil penelitian yang lebih bisa dipertanggungjawabkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Carlson, K.J., Eisenstat, S.A. , & Ziporyn, T. (1996). The Harvard guide to women's health. Inggris: Harvard University Press.
- Hinchliff, S. (1996). Kamus keperawatan (Edisi 17) (A. Hartono, trans.). Jakarta: EGC
- Judith, H. (1982). Comprehensive psychiatric nursing (2nd ed.).USA: Mc Graw-Hill Inc.
- Narbuko, C. , & Achmadi, A. (1997). Metodologi penelitian. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ojellette, M.D., MacVicar, M.G., & Harlan, J. (1986). Relationship between Percent body fat and menstrual patterns in atheletes and nonatheletes. Nursing research, 6, 330-333.
- Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. (1989). Kamus besar bahasa indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Polit, D.F., & Hurgler, B.P. (1995). Nursing research: principles & methods (5th ed.). Philadelphia: J.B. Lippincott.
- Price, S. A. , & Wilson, L.M. (1992). Patofisiologi: konsep klinis proses-proses penyakit (edisi ke4, Buku II). P Anugerah (trans.). Jakarta: EGC.
- Seaman, C.H.C. (1987). Research methods: principles, practice, & theory for nursing (3rd ed.). Usa: Appleton & Lange a Publishing Division of Prentice-Hall.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2000). Community & public health nursing (5th ed.). St. Louis: Mosby Year Book.
- Stuart, G.W., & Laraia, M.T. (1998). Stuart & Sundeen's principles and practice of psychiatric nursing (6th ed.). St. Louis: Mosby Year Book.
- Wiknyosastro, H. (editor). (1999). Ilmu kebidanan (edisi ke5). Jakarta: Yayasan Bina Aksara.
- Wong, D.L. (1999). Whaley & Wong's nursing care of infants and children (6th ed.). St. Louis: Mosby Year Book.
- Youngkin, E.Q., & Davis, M.S. (1998). Women's health a primary care clinical guide (2nd ed.). Connecticut: Appleton & Lange Stamford.

Lampiran A**Surat Permohonan menjadi Responden**

Jakarta, November 2001

Kepada Ykh.

Calon Responden Penelitian

di tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dwi Nurviyandari Kusuma Wati

Nomor Pokok Mahasiswa : 1398000167

Alamat : Jl. Abimanyu no. 475 dirgantara II Rt 005
Rw 02, Halim PK Jakarta Timur.

Adalah mahasiswa Universitas Indonesia yang sedang melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh tingkat aktivitas terhadap keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri".

Penelitian ini tidak akan merugikan responden. Saya selaku peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas dan jawaban responden. Bila data yang peneliti butuhkan telah selesai digunakan maka data responden akan segera dimusnahkan.

Bersama surat ini saya lampirkan surat persetujuan menjadi responden. Besar harapan saya agar anda bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Atas partisipasi yang diberikan saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya,

Dwi Nurviyandari

Lampiran B

Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Dwi Nurviyandari Kusuma Wati
NPM : 1398000167
Judul penelitian : Pengaruh tingkat aktivitas terhadap keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri.

Saya mengerti penelitian ini tidak akan merugikan bagi saya dan identitas serta jawaban yang saya berikan terjamin kerahasiaannya. Dengan demikian saya bersedia untuk menjadi responden dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, November 2001

Responden

Lampiran C**Lembar Angket Penelitian**

No:

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pertanyaan/ Pernyataan berikut dengan baik.
2. Berikan tanda cek (√) pada salah satu kolom yang menurut anda paling sesuai.
3. Anda dapat bertanya pada peneliti secara langsung bila mengalami kesulitan dalam menjawab pertanyaan/ pernyataan yang diajukan.
4. Waktu yang diberikan untuk menjawab seluruh pertanyaan penelitian ini maksimal 30 menit.
5. Bila anda sudah selesai langsung serahkan kembali lembar angket anda pada peneliti.
6. Lembar angket yang telah diisi akan dijaga kerahasiaan isinya dari orang yang tidak berkepentingan dan akan segera dimusnahkan bila data yang diperlukan sudah selesai dipergunakan.
7. Terimakasih atas partisipasi anda.

Data Demografi

1. Usia : Kurang dari 11 tahun 11 - 12 tahun
 13 - 14 tahun 15 - 16 tahun
 Lebih dari 17 tahun

2. Pendidikan : SMP Kelas I II III

SMU Kelas I II III

3. Agama : Islam Kristen Katolik

Hindu Budha

Data yang Berkaitan Dengan Siklus Menstruasi

Keterangan : SS : Sangat setuju

S : Setuju

R : Ragu-ragu

TS : Tidak setuju

STS : Sangat tidak setuju

NO	PERTANYAAN/PERNYATAAN	SS	S	R	TS	STS
1.	Wanita secara normal akan mengalami menstruasi ketika sudah remaja.					
2.	Menstruasi dialami oleh wanita setiap bulan secara rutin.					
3.	Menstruasi yang saya alami setiap bulannya teratur					
4.	Jarak antar menstruasi yang saya alami kurang dari 21 hari					
5.	Jarak antar menstruasi yang saya alami antara 21-38 hari					

6.	Jarak antar menstruasi yang saya alami lebih dari 38 hari					
----	---	--	--	--	--	--

Data Tingkat Aktivitas

NO	PERTANYAAN/PERNYATAAN	SS	S	R	TS	STS
1.	Sekolah merupakan aktivitas saya sehari-hari.					
2.	Waktu yang saya habiskan untuk sekolah 6-8 jam setiap harinya.					
3.	Selain sekolah saya mengikuti beberapa kegiatan lain (kegiatan ekstrakurikuler: PMR, Paskibra, Rohis) di sekolah.					
4.	Waktu yang saya habiskan untuk kegiatan ekstrakurikuler di sekolah 2-4 jam setiap minggunya.					
5.	Selain di sekolah saya juga mengikuti kegiatan organisasi diluar sekolah					
6.	Saya mengikuti kegiatan organisasi keagamaan (Remas, IRK) yang ada di wilayah saya.					
7.	Saya mengikuti kegiatan organisasi kepemudaan (karang taruna) yang ada diwilayah saya.					
8.	Saya melakukana olah raga rutin diluar jam sekolah dalam kelompok/klub tertentu					
9.	Latihan olah raga yang saya lakukan memakan waktu lebih dari 3 jam per minggu					

10.	Diluar jam sekolah saya bekerja untuk mendapatkan tambahan uang saku.					
11.	Bersama dengan teman-teman dekat saya selalu melakukan kegiatan jalan-jalan ke mal, nonton, belajar bersama, main kerumah teman setiap harinya.					

TERIMA KASIH ATAS PARTISIPASI ANDA

Lampiran D

Hasil Penghitungan data

No	X	X ²	Y	Y ²	XY
1	20	400	51	2601	1020
2	21	441	38	1444	798
3	19	361	38	1444	722
4	18	324	33	1089	594
5	25	625	36	1296	900
6	18	324	35	1225	630
7	22	484	29	841	638
8	20	400	33	1089	660
9	19	361	32	1024	608
10	23	529	41	1681	943
11	22	484	40	1600	880
12	20	400	38	1444	760
13	19	361	32	1024	608
14	22	484	35	1225	770
15	26	676	31	961	806
16	22	484	32	1024	704
17	22	484	28	784	616
18	22	484	28	784	616
19	17	289	31	961	527
20	25	625	46	2116	1150
21	22	484	37	1369	814
22	25	625	43	1849	1075
23	23	529	38	1444	874
24	27	729	36	1296	972
25	23	529	44	1936	1012
Total	542	11916	905	33551	19697

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n} = \frac{542}{25} = 21,68$$

$$\bar{Y} = \frac{\sum Y}{n} = \frac{905}{25} = 36,2$$

$$r = \frac{n \sum xy - (\sum x \cdot \sum y)}{\sqrt{[n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2][n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

$$r = \frac{25 \cdot 19697 - (542 \cdot 905)}{\sqrt{[25 \cdot 11916 - (542)^2][25 \cdot 33551 - (905)^2]}}$$

$$r = \frac{492425 - 490510}{\sqrt{[297900 - 293764][838775 - 819025]}}$$

$$r = \frac{1915}{\sqrt{81686000}} = 0,212$$

Lampiran E

Tabel Nilai Distribusi Koefisien Korelasi

df	Level of Significance for One-Tailed Test				
	.05	.025	.01	.005	.0005
df	Level of Significance for Two-Tailed Test				
	.1	.05	.02	.01	.001
1	.98769	.99692	.999507	.999877	.9999988
2	.90000	.95000	.98000	.990000	.99900
3	.8054	.8783	.93433	.95873	.99116
4	.7293	.8114	.8822	.91720	.97406
5	.6694	.7545	.8329	.8745	.95074
6	.6215	.7067	.7887	.8343	.92493
7	.5822	.6664	.7498	.7977	.8982
8	.5494	.6319	.7155	.7646	.8721
9	.5214	.6021	.6851	.7348	.8471
10	.4973	.5760	.6581	.7079	.8233
11	.4762	.5529	.6339	.6835	.8010
12	.4575	.5324	.6120	.6614	.7800
13	.4409	.5139	.5923	.6411	.7603
14	.4259	.4973	.5742	.6226	.7420
15	.4124	.4821	.5577	.6055	.7246
16	.4000	.4683	.5425	.5897	.7084
17	.3887	.4555	.5285	.5751	.6932
18	.3783	.4438	.5155	.5614	.6787
19	.3687	.4329	.5034	.5487	.6652
20	.3598	.4227	.4921	.5368	.6524
25	.3233	.3809	.4451	.4869	.5974
30	.2960	.3494	.4093	.4487	.5541
35	.2746	.3246	.3810	.4182	.5189
40	.2573	.3044	.3578	.3932	.4896
45	.2428	.2875	.3384	.3721	.4648
50	.2306	.2732	.3218	.3541	.4433
60	.2108	.2500	.2948	.3248	.4078
70	.1954	.2319	.2737	.3017	.3799
80	.1829	.2172	.2565	.2830	.3568
90	.1726	.2050	.2422	.2673	.3375
100	.1638	.1946	.2301	.2540	.3211



UNIVERSITAS INDONESIA
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

Jalan Salemba Raya 4, Telp. 3100752, 330325 Fax. 3154091
JAKARTA 10430

Nomor : 2729 IPT02.H4.FIK/1/2001
Lampiran : --
Perihal : Permohonan Praktek M.A. Riset

29 November 2001

Yth. Kepala
Kelurahan Halim Perdana Kusuma
Kecamatan Makassar
di
Jakarta Timur

Dalam rangka mengimplementasikan mata ajar "Pengantar Riset Keperawatan" mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia (FIK-UI)

Sdr. Dwi Nurviyandari Kusumawati
1398000167

akan mengadakan praktek riset dengan judul : "Pengaruh Tingkat Aktivitas Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri".

Sehubungan dengan hal tersebut, bersama ini kami mohon dengan hormat kesediaan Saudara mengizinkan mahasiswa tersebut untuk mengadakan praktek riset di RW 02 Halim Perdanakusuma Jakarta.

Atas perhatian Saudara dan kerjasama yang baik, disampaikan terima kasih.

Dekan,


Dwi Nurachmah, D.N.Sc
053 336


Tembusan Yth. :

1. Wakil Dekan I FIK-UI
2. Ketua RW 02 Halim Perdanakusuma
3. Koordinator M.A. "Pengantar Riset Keperawatan"
4. Kabag. Taus FIK-UI
5. Kasubbag. Pendidikan FIK-UI