

**HUBUNGAN OLAHRAGA AEROBIK DENGAN PREMENSTRUASI
SINDROM PADA REMAJA PUTRI DI SMP
NEGERI 1 LABUHAN DELI
TAHUN 2018**

SKRIPSI

Oleh:

LIA AUDINA
1701032019



**PROGRAM STUDI D4 KEBIDANAN
FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA
MEDAN
2018**

**HUBUNGAN OLAHRAGA AEROBIK DENGAN PREMENSTRUASI
SINDROM PADA REMAJA PUTRI DI SMP
NEGERI 1 LABUHAN DELI
TAHUN 2018**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan Pendidikan
Program Studi D4 Kebidanan dan Memperoleh
Gelar Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb)
Fakultas Farmasi Dan Kesehatan Umum

OLEH

LIA AUDINA
1701032019



**PROGRAM STUDI D4 KEBIDANAN
FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA
MEDAN
2018**

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : **HUBUNGAN OLAHRAGA AEROBIK
DENGAN PREMENSTRUASI SINDROM
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1
LABUHAN DELI TAHUN 2018**

Nama Mahasiswa : **LIA AUDINA**
Nomor Induk Mahasiswa : **1701032019**
Minat Studi : **D4 Kebidanan**

Menyetujui :
Komisi Pembimbing
Medan, 08 Oktober 2018

Pembimbing I

Pembimbing II

(Elvi Era Liesmayani, S.Si.T, M.Keb)

(Erni Naibaho, SST, M.Kes)

Diketahui Oleh :
Fakultas Farmasi dan Kesehatan
Institut Kesehatan Helvetia
Dekan

(Darwin Syamsul, S.Si., M.Si., Apt)
NIDN : 0125096601

Telah di Uji Pada Tanggal : 08 Oktober 2018

Panitia Penguji Skripsi

Ketua

Anggota

: Elvi Era Liesmayani, S.Si.T. M.Keb

: 1. Erni Naibaho, SST, M.Kes

2. Novitri Adelina Sipayung, SST, M.Keb

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb), di Fakultas Farmasi Dan Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan masukkan tim penelaah/tim penguji.
3. Isi Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan ini.

Medan, 08 Oktober 2018
Yang membuat pernyataan,

Lia Audina
1701032019

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF AEROBIC EXERCISE WITH PREMENSTRUAL SYNDROME IN FEMALE ADOLESCENT AT SMP NEGERI 1 LABUHAN DELI YEAR 2018

***LIA AUDINA
1701032019***

Premenstrual syndrome is a collection of symptoms of physical discomfort or pain and has a recurrence cycle when menstruating. In Indonesia, the frequency of symptoms of premenstrual syndrome is quite high at 80-90%. Premenstrual syndrome can be caused due to lack of aerobic exercise. Aerobic exercise is an activity that can reduce the symptoms of premenstrual syndrome because it can increase the production of endorphins. This study aims to determine the relationship of aerobic exercise with premenstrual syndrome in female adolescents in Labuhan Deli 1 Public Middle School in 2018.

This study uses observational design with cross sectional approach. The study sample was 43 female students. The sampling technique uses total sampling, while this research instrument uses questionnaires and a list of books present at Labuhan Deli 1 Junior High School.

The results of this study indicate there is a relationship of aerobic exercise with premenstrual syndrome with the results of p value (0,000). Analysis using chi-square showed that there was a relationship between aerobic exercise and premenstrual syndrome in young women in Labuhan Deli 1 Public Middle School in 2018.

The conclusion of this study is that there is a relationship between aerobic exercise and premenstrual syndrome in Labuhan Deli 1 Public Middle School in 2018. It is expected that young women will always follow aerobic exercise conducted every week to prevent or reduce the occurrence of premenstrual syndrome, and can improve physical fitness and intelligence .

Keywords : Aerobic Exercise, Premenstrual Syndrome

Bibliography : 15 Books and 12 Internet (2012-2017)

ABSTRAK

HUBUNGAN OLAHRAGA AEROBIK DENGAN PREMENSTRUASI SINDROM PADA REMAJA PUTRI DI SMPNEGERI 1 LABUHAN DELI TAHUN 2018

LIA AUDINA
1701032019

Premenstruasi sindrom merupakan kumpulan gejala ketidaknyamanan fisik atau rasa nyeri dan memiliki siklus kekambuhan saat akan menstruasi. Di Indonesia, frekuensi gejala sindrom premenstruasi cukup tinggi yaitu 80-90%. Premenstruasi sindrom dapat disebabkan karena kurangnya olahraga aerobik yang dilakukan. Olahraga aerobik merupakan kegiatan yang dapat mengurangi gejala sindrom premenstruasi karena dapat meningkatkan produksi dari *endorfin*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan olahraga aerobik dengan premenstruasi sindrom pada remaja putri di SMP Negeri 1 Labuhan Deli tahun 2018.

Penelitian ini menggunakan desain observasional dengan pendekatan *crosssectional*. Sampel penelitian adalah 43 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sedangkan instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner dan buku daftar hadir di SMPN 1 Labuhan Deli.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan olahraga aerobik dengan premenstruasi sindrom dengan hasil *p value* (0,000). Analisis menggunakan *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan olahraga aerobik dengan premenstruasi sindrom pada remaja putri di SMP Negeri 1 Labuhan Deli Tahun 2018.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan olahraga aerobik dengan premenstruasi sindrom di SMP Negeri 1 Labuhan Deli Tahun 2018. Diharapkan bagi remaja putri untuk senantiasa mengikuti olahraga aerobik yang dilakukan pada setiap minggunya untuk mencegah maupun mengurangi terjadinya premenstruasi sindrom, serta dapat meningkatkan kebugaran fisik dan kecerdasan.

Kata Kunci : Olahraga Aerobik, Premenstruasi Sindrom
Daftar Pustaka : 15 Buku dan 12 Internet (2012-2017)

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas semua berkat dan rahmatNya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini, yang diajukan guna melengkapi dan memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Studi D IV Kebidanan Institusi Kesehatan Helvetia Medan dengan judul **“Hubungan Olahraga Aerobik Dengan Premenstruasi Sindrom di SMPN 1 Labuhan Tahun 2018”**.

Dalam menyelesaikan laporan penelitian ini, saya selaku peneliti telah mendapatkan bantuan dan bimbingan serta dukungan moril dari berbagai pihak, oleh sebab itu izinkan peneliti menyampaikan ucapan terimakasih terutama kepada yang terhormat :

1. Dr. Hj. Razia Begum Suroyo, M.Sc., M.Kes. Selaku Pembina Yayasan Helvetia.
2. Iman Muhammad, S.E., S.Kom., M.M., M.Kes. Selaku Ketua Yayasan Helvetia.
3. Dr. H. Ismail Efendy, M.Si. Selaku Rektor Institusi Kesehatan Helvetia.
4. Dr. dr. Arifah Devi Fitriani, Selaku Wakil Rektor Institusi Kesehatan Helvetia.
5. Darwin Syamsul, S.Si., M.Si., Apt. Selaku Dekan Fakultas Farmasi dan Kesehatan Institusi Kesehatan Helvetia.
6. Elvi Era Liesmayani, S.Si.T, M.Keb. Selaku Ketua Program Studi D4 Kebidanan Fakultas Farmasi dan Kesehatan Institusi Kesehatan Helvetia, Sekaligus Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, pikiran, bimbingan serta arahan, dan petunjuk kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Erni Naibaho, SST, M.Kes. Selaku Pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu, pikiran, nasehat, arahan, ilmu dan keikhlasan membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Novitri Adelina Sipayung, SST, M.Keb selaku Penguji yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran yang membangun dalam penyempurnaan skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu dosen beserta seluruh staf Institusi Kesehatan Helvetia yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
10. Kepada Kepala Sekolah SMPN 1 Labuhan Deli Kota Medan yang telah bersedia menerima dan memberi kesempatan pada peneliti untuk melakukan penelitian di SMPN 1 Labuhan Deli.
11. Teristimewa untuk Kedua Orangtuaku Mama dan Papa tercinta yang selalu menjadi sumber inspirasi dan motivasi juga telah semangat doa serta memberikan dukungan moril dan materil sampai penulis menyelesaikan pendidikan ini.

Medan, 08 Oktober 2018

Penulis

Lia Audina

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. IDENTITAS

Nama : Lia Audina
Tempat / Tanggal Lahir : Pekanbaru, 21 Maret 1996
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Anak Ke : 1 (Satu) dari 5 (Lima) bersaudara

Nama Ayah : M. Taufik
Pekerjaan : Wiraswasta
Nama Ibu : Juliana Rastuti
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : JL. Pertanian Blok G No 7, Pekanbaru, Riau.

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Tahun 2002-2008 : SD Negeri 032 Pekanbaru
2. Tahun 2008-2011 : SMP Negeri 8 Pekanbaru
3. Tahun 2011-2014 : SMA Handayani Pekanbaru
4. Tahun 2014-2017 : D-III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pekanbaru Medical Center

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR PANITIA PENGUJI	
LEMBAR PENYATAAN KEASLIAN	
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABLE	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Penelitian	6
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Tinjauan Penelitian Terdahulu	8
2.2 Telaah Teori	9
2.2.1. Remaja	9
2.2.2. Masa Pubertas	11
2.2.3. Menstruasi	12
2.2.4. Premenstruasi Sindrom	13
2.2.5. Olahraga	19
2.2.6. Olahraga Aerobik	22
2.3 Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian.....	28
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	28
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	28
3.2.2 Waktu Penelitian	28
3.3 Populasi Dan Sampel	29
3.3.1 Populasi	29

3.3.2	Sampel	29
3.4	Kerangka Konsep	29
3.5	Definisi Operasional dan Asekk Pengukuran	30
3.5.1	Definisi Operasional	30
3.5.2	Aspek Pengukuran	31
3.6	Metode Pengumpulan Data	31
3.6.1	Jenis Data	31
3.6.2	Teknik Pengumpulan Data	32
3.6.3	Uji Validitas dan Reabilitas	32
	a. Uji Validitas	32
	b. Uji Reliabilitas	35
3.7	Metode Pengolahan Data	36
3.8	Analisa Data	37
3.8.1	Analisis Univariat	37
3.8.2	Analisis Bivariat	37
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1	Gambaran Lokasi Penelitian	38
4.1.1	Sejarah, Visi, Misi SMPN 1 Labuhan Deli	38
4.1.2	Letak dan Data Geografis	40
4.1.3	Tenaga Pendidikan	40
4.1.4	Struktur Organisasi Sekolah	41
4.2	Hasil Penelitian	42
4.2.1	Analisa Univariat	42
4.2.2	Analisa Bivariat	43
4.3	Pembahasan	44
4.3.1	Olahraga Aerobik	44
4.3.2	Pre-menstruasi Sindrom	46
4.3.3	Hubungan olahraga Aerobik dan PMS	48
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1	Kesimpulan	51
5.2	Saran	51
5.2.1	Aspek Teoritis	552
5.2.2	Aspek Praktis	51
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	29
Gambar 4.1 Struktur Organisasi SMP Negeri 1 Labuhan Deli	41

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Aspek Pengukuran	31
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas.....	35
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Olahraga Aerobik	42
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Premenstruasi Sindrom.....	42
Tabel 4.3 Tabulasi Silang.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
Lampiran 1 : Kuesioner	56
Lampiran 2 : Master Data Uji Validitas	58
Lampiran 3 : Master Data Penelitian	59
Lampiran 4 : Hasil Uji Validitas	62
Lampiran 5 : Hasil Output Penelitian	72
Lampiran 6 : Surat Survey Awal	74
Lampiran 7 : Surat Balasan Survey Awal	75
Lampiran 8 : Surat Izin Uji Validitas	76
Lampiran 9 : Surat Balasan Izin Validitas	77
Lampiran 10 : Surat Izin Penelitian	78
Lampiran 11 : Surat Balasan Izin Penelitian	79
Lampiran 12 : Permohonan Pengajuan Judul Skripsi	80
Lampiran 13 : Lembar Revisi Proposal	81
Lampiran 14 : Lembar Revisi Skripsi	82
Lampiran 15 : Lembar Bimbingan Proposal	83
Lampiran 16 : Lembar Bimbingan Skripsi	85
Lampiran 17 : Dokumentasi	87