



**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI
TERHADAP TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA
REMAJA PUTRI DI SMP N 2 KAYEN PATI**

SKRIPSI

Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh :

Lu'lu'atun Nashikhah

30901900102

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSYARATAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika di kemudian hari ternyata Saya melakukan tindakan plagiarisme, Saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang di jatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada Saya.

Mengetahui,
Wakil Dekan I


(Ns. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat)

Semarang, 21 Februari 2023

Peneliti,



(Lu'lu'atun Nashikhah)



**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI
TERHADAP TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA
REMAJA PUTRI DI SMP N 2 KAYEN PATI**

SKRIPSI

Oleh :

Lu'lu'atun Nashikhah

30901900102

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI TERHADAP
TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA PUTRI
DI SMP N 2 KAYEN PATI**

Dipersiapkan dan

disusun oleh:

Nama: Lu'lu'atun Nashikhah
NIM : 30901900102

Telah disahkan dan disetujui oleh pembimbing pada :

Pembimbing I

Tanggal : 31 Januari 2023



Ns. Hernandia Distinarista, M.Kep
NIDN. 0602098503

Pembimbing II

Tanggal : 02 Februari 2023



Ns. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDN. 0609067504

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI TERHADAP
TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA PUTRI
DI SMP N 2 KAYEN PATI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Lu'lu'atun Nashikhah
NIM : 30901900102

Telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 09 Februari 2023 dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I

Ns. Apriliani Yulianti W, M.Kep., Sp.Kep. Mat
NIDN. 061804890

Penguji II

Ns. Hernandia Distinarista, M.Kep
NIDN. 0602098503

Penguji III

Ns. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDN. 0609067504

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan



Wan Ardian, SKM., M.Kep
NIDN. 0622087403

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Februari 2023

ABSTRAK

Lu'lu'atun Nashikhah

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI TERHADAP
TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 2
KAYEN PATI**

59 hal + 6 tabel + xii + 12 lampiran

Latar Belakang : Pengetahuan saat menstruasi penting bagi remaja untuk mengambil sikap, tindakan cara membersihkan organ kewanitaan dengan benar dan upaya untuk mencegah terjadinya resiko penyakit. Aktivitas fisik merupakan gerakan yang digerakkan oleh tubuh oleh otot rangka yang dapat menghasilkan energi.

Tujuan : Mengetahui hubungan pengetahuan tentang menstruasi terhadap tingkat aktivitas fisik pada remaja putri di SMP N 2 Kayen Pati

Metode : Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel yang digunakan adalah siswi kelas 2 SMP N 2 Kayen Pati. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Jumlah responden sebanyak 96 siswi dengan teknik *simple random sampling*. Uji korelasi yang digunakan pada penelitian ini adalah uji Spearman rank correlation.

Hasil : Nilai korelasi sebesar 0,422 dengan p value = 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti ada hubungan pengetahuan tentang menstruasi terhadap tingkat aktivitas fisik pada remaja putri. Seseorang dengan pengetahuan menstruasi yang baik akan mempunyai aktivitas fisik yang sedang. Nilai korelasi Spearman diperoleh sebesar 0,422, dengan nilai korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan yang sedang antara pengetahuan menstruasi dengan aktivitas fisik.

Simpulan : Sebagian besar responden yang berusia 13 tahun yaitu sebesar 72,9% dan semua responden sudah mengalami menarche yaitu sebesar 100%. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan menstruasi yang cukup yaitu sebesar 66,7%. Sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik pada level rendah yaitu sebesar 68,8%. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan menstruasi dengan tingkat aktivitas fisik ($\rho = 0,422, p = 0,000 < 0,05$). Pengetahuan menstruasi yang baik akan memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah.

Kata kunci : Pengetahuan menstruasi, Aktivitas fisik

Daftar Pustaka : 43(2012-2022)

**BACHELOR OF SCIENCE IN NURSING
FACULTY OF NURSING SCIENCE
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
Thesis, February 2023**

ABSTRACT

Lu'lu'atun Nashikhah

**THE RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE ABOUT MENSTRUATION TO
LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY IN ADOLESCENT WOMEN AT
SMP N 2 KAYEN PATI**

59 pages + 6 tables + xii + 12 attachments

Background : Knowledge during menstruation was important for adolescents to take action on how to clean the female organs properly and efforts to prevent the risk of disease. Physical activity is a movement that is driven by the body by skeletal muscles that can produce energy.

Purpose : Knowing the relationship of knowledge about menstruation to the level of physical activity in young women at SMP N 2 Kayen Pati

Method : Type of quantitative research with a cross-sectional approach. The sample used was grade 2 students of SMP N 2 Kayen Pati. Data collection was carried out using a questionnaire. The number of respondents was 96 female students with a simple random sampling technique. The correlation test used in this study is the Spearman rank correlation test.

Result : The correlation value was 0.422 with p-value = 0.000 ($p < 0.05$). This means there is a relationship between knowledge about menstruation and the level of physical activity in young women. Someone with good menstrual knowledge will have moderate physical activity. Spearman's correlation value was obtained at 0.422, with this correlation value indicating a moderate relationship between menstrual knowledge and physical activity.

Conclusion : Most of the respondents were 13 years old, namely 72.9% and all respondents had experienced menarche, which was 100%. Most of the respondents had sufficient knowledge of menstruation, namely 66.7%. Most of the respondents have a low level of physical activity which is equal 68.8%. The results of the analysis showed that there was a significant relationship between knowledge of menstruation and the level of physical activity ($\rho = 0.422, p = 0.000 < 0.05$). Knowledge of good menstruation will have a low level of physical activity.

Keywords : Knowledge of menstruation, Physical activity

Bibliography : 43(2012-2022)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik pada Remaja Putri di SMP N 2 Kayen Pati?”** dengan sebaik-baiknya.

Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran yang bermanfaat dari berbagai pihak, sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan sesuai dengan yang telah penulis rencanakan. Untuk itu, pada kesempatan kali ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih pada :

1. Prof. Dr. H. Gunarto, SH., M.Hum selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Bapak Iwan Ardian, S.KM, M.Kep, selaku dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Ibu Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep, Sp.Kep.AN selaku Kaprodi S1 Keperawatan fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Ibu Ns. Hernandia Distinarista, M.Kep selaku dosen pembimbing pertama yang telah sabar meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan

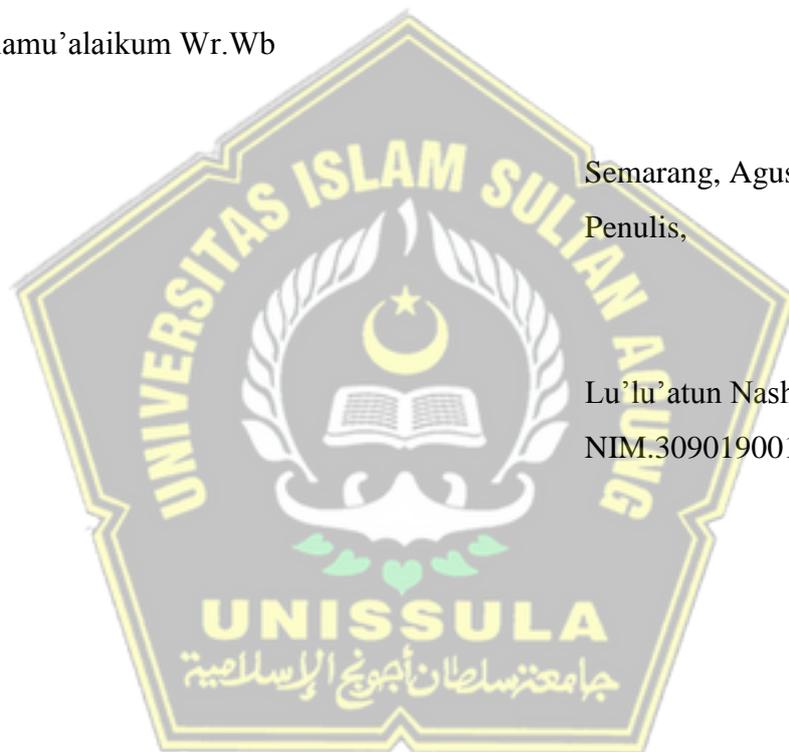
bimbingan, ilmu, nasihat yang berharga, serta memberikan pelajaran kepada saya arti sebuah usaha, tawakal, pengorbanan, dan kesabaran yang akan membuahkan hasil yang memuaskan diakhir penyusunan penelitian ini.

5. Ibu Ns. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku pembimbing kedua yang telah sabar meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan, ilmu dan nasihat yang sangat berharga bagi saya.
6. Bapak Ribut Wisnantoro, S.Pd., M.Pd selaku kepala sekolah SMP N 2 Kayen Pati yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian di SMP N 2 Kayen Pati.
7. Orang tua saya dan adik saya, bapak Kusnin, ibu Kariyati, adik Muhammad Luqmanul Hakim yang telah banyak memberikan bantuan doa, selalu menyemangati, serta memberikan dorongan dan perhatian kepada saya selama ini.
8. Teman-teman departemen maternitas yang selalu memberi dukungan untuk berjuang bersama.
9. Sahabat-sahabat saya Eny, Siska, Meri, Melisa, Laila yang telah memberikan semangat serta memberi bantuan doa kepada saya.
10. Teman-teman S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan 2019 yang saling mendoakan, membantu, mendukung, menyemangati serta tidak lelah untuk berjuang bersama.

11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas segala dukungan, semangat, ilmu dan pengalaman yang diberikan.

Penulis menyadari bahwa didalam penulisan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk mencapai hasil yang lebih baik. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi penulis pada khususnya dan dapat menambah wawasan pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb



Semarang, Agustus 2022

Penulis,

Lu'lu'atun Nashikhah

NIM.30901900102

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Profesi Keperawatan.....	7
2. Institusi Pendidikan.....	7
3. Masyarakat.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori.....	8
1. Pengetahuan.....	8
2. Menstruasi.....	10
3. Aktivitas Fisik.....	14
4. Remaja.....	18
5. Hubungan Pengetahuan Menstruasi terhadap Tingkat Aktivitas Fisik.....	20
B. Kerangka Teori.....	22
C. Hipotesis.....	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	24
A. Kerangka Konsep	24
B. Variabel Penelitian	24
C. Jenis dan Desain Penelitian	24
D. Populasi dan Sampel Penelitian	25
1. Populasi	25
2. Sampel	25
E. Tempat dan Waktu Penelitian	27
F. Definisi Operasional.....	28
G. Instrument/Alat Pengumpulan Data.....	29
1. Instrumen Penelitian	29
2. Uji Validitas	30
3. Uji Reabilitas	31
H. Metode Pengumpulan Data	32
1. Data primer.....	32
2. Data skunder	32
I. Analisis Data	33
1. Pengolahan data	33
2. Analisa Data.....	35
J. Etika Penelitian	36
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	38
A. Pengantar Bab	38
B. Analisis Univariat.....	38
C. Hasil Analisis Bivariat	40
BAB V PEMBAHASAN	42
A. Pengantar Bab	42
B. Interpretasi dan Diskusi Hasil	42
C. Keterbatasan Penelitian	50
D. Implikasi untuk Keperawatan	50
BAB VI PENUTUP	52
A. Kesimpulan	52

B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	58



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi operasional	28
Tabel 3. 2 Penilaian pengisian kuesioner PAQ-A.....	30
Tabel 4. 1 Karakteristik Frekuensi Remaja Putri di SMP N 2 Kayen (n=96).....	39
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Menstruasi Remaja Putri di SMP N 2 Kayen (n=96).....	39
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik Remaja Putri di SMP N 2 Kayen (n=96).....	40
Tabel 4. 4 Uji Hubungan Pengetahuan Menstruasi dan Tingkat Aktivitas Fisik Remaja Putri di SMP N 2 Kayen (n=96).....	41



DAFTAR GAMBAR

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	22
Gambar 3. 1 Kerangka konsep.....	24



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2 Surat Jawaban Penelitian

Lampiran 3 Lolos Uji Etik

Lampiran 4 Instrumen Penelitian

Lampiran 5 Informed Consent

Lampiran 6 Hasil Penelitian SPSS

Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup

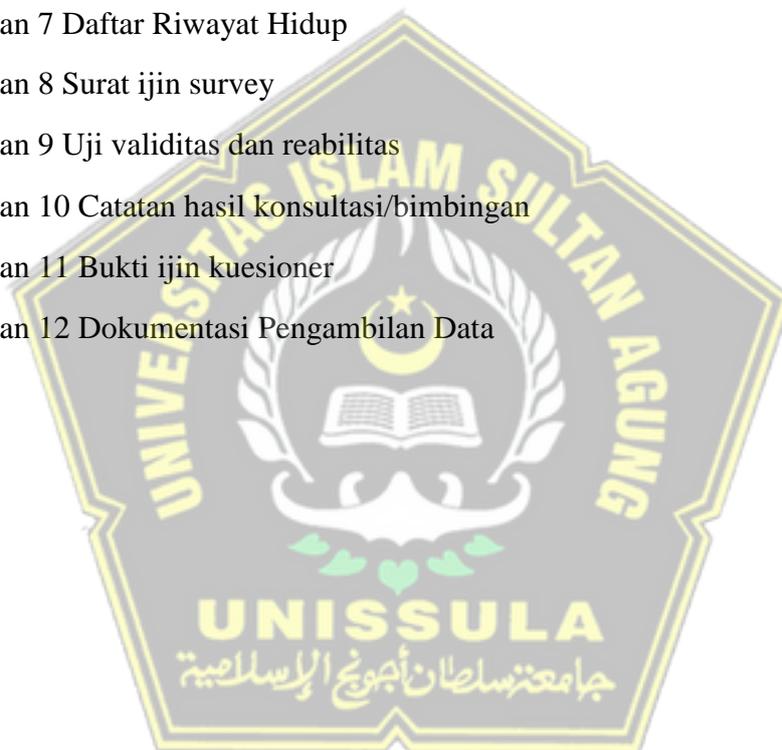
Lampiran 8 Surat ijin survey

Lampiran 9 Uji validitas dan reabilitas

Lampiran 10 Catatan hasil konsultasi/bimbingan

Lampiran 11 Bukti ijin kuesioner

Lampiran 12 Dokumentasi Pengambilan Data



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perubahan kematangan fisik, psikis, dan reproduksi menjadi ciri peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja yang kita sebut remaja (Amalia, 2019). Masa pubertas terjadi pada usia 12-21 tahun, dimana perubahan fisik tersebut setiap remaja berbeda antara remaja yang satu dengan yang lain. Perubahan fisik yang dialami oleh remaja putri salah satunya timbulnya menarche. Menarche adalah siklus menstruasi pertama seorang wanita. Remaja umumnya mengalami menarche antara usia 12 dan 16 tahun. Menstruasi merupakan tanda pertama bagi remaja putri dan tanda bahwa hormon reproduksi mulai berfungsi. Menstruasi bisa disebut salah satu indikator kematangan seksual pada remaja putri (Solehati et al., 2018).

Lama menstruasi terjadi selama 2-7 hari dan jarak menstruasi dari periode sebelumnya ke periode selanjutnya normalnya 22-35 hari. Namun setiap remaja putri memiliki periode menstruasi berbeda-beda. Hormon *Luteinizing*, *Follicle Stimulating Hormone*, dan *Estrogen* yaitu beberapa hormon yang dapat memengaruhi siklus menstruasi. Kondisi mental wanita juga bisa memengaruhi menstruasi, sehingga jarak menstruasinya bisa maju dan mundur (Susant & Lutfiyati, 2020).

Menstruasi pada remaja dipicu oleh beberapa faktor, yaitu aktivitas fisik, status gizi, usia, stress, asupan makanan, dan penyakit reproduksi. Pengetahuan merupakan hasil yang diperoleh dari ketidaktahuan menjadi tahu yang terjadi setelah seseorang mempersepsikan objek tertentu (Susant &

Lutfiyati, 2020). Pengetahuan saat menstruasi penting bagi remaja untuk mengambil sikap, tindakan cara membersihkan organewanitaan dengan benar dan upaya untuk mencegah terjadinya resiko penyakit saat menstruasi. Salah satu bentuk dari membersihkan organ reproduksi saat menstruasi adalah dengan cara mengganti pembalut minimal 4 jam sekali. Saat ini pengetahuan menstruasi bagi remaja putri masih rendah sehingga remaja putri dalam mempersiapkan dan saat kita memasuki masa pubertas, kemampuan kita untuk berkonsentrasi menurun karena kita tidak memiliki pengetahuan dan pemahaman untuk mempersiapkannya. Pengetahuan tentang menstruasi ada dimana-mana, bahkan siswa sekolah dasar pun bisa belajar tentang menstruasi, namun masih sedikit sekolah yang mengajarkan tentang menstruasi. Pengetahuan tentang menstruasi digunakan tidak hanya untuk mempersiapkan remaja putri menghadapi perubahan fisik, tetapi juga untuk mempersiapkan mereka secara psikologis dengan teman sebaya dan lawan jenis. (De Fretes et al., 2020).

Aktivitas fisik merupakan gerakan yang digerakkan oleh tubuh oleh otot rangka yang dapat menghasilkan energi. Pada usia remaja, aktivitas fisik termasuk aktivitas dengan intensitas rendah atau sedang karena aktivitas yang tinggi dapat mengganggu pertumbuhan. Kegiatan aktivitas fisik yang rendah seperti bersih-bersih rumah, jalan-jalan santai, senam, dan olahraga ringan. Remaja yang tidak banyak melakukan aktivitas fisik setiap hari mengalami kekurangan energi pada tubuhnya. Berolahraga secara teratur dan benar akan membuat tubuh Anda bugar dan sehat. Aktivitas fisik seperti olahraga yang

dilakukan juga ada batasannya, misalnya olahraga 3x dalam satu minggu (Kusumawati et al., 2021).

Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dapat meningkatkan penghambatan *gonadotropin-releasing hormon* (GnRH), hormon tersebut dapat menurunkan kadar estrogen yang pada akhirnya dapat mengakibatkan adanya gangguan menstruasi pada wanita sehingga menstruasi menjadi tidak teratur. Menstruasi yang teratur atau tidak teratur bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya yaitu aktivitas fisik yang berlebihan pada masa remaja yang dapat menimbulkan stres dan membuat menstruasi tidak teratur. Aktivitas yang berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan wanita karena dapat menimbulkan kelelahan fisik dan mental (Salmawati et al., 2022). Saat haid salah satu tandanya adalah nyeri perut pada bagian bawah hingga dapat menyebabkan ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas fisik. Hal ini dapat menurunkan kesadaran bahwa aktivitas fisik dalam bentuk olahraga dapat dilakukan ketika menstruasi. Padahal dengan melakukan aktivitas fisik yang rendah juga bisa menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan (Islamiati et al., 2019)

Kementerian Dalam Negeri (2021), menunjukkan bahwa jumlah penduduk di Indonesia adalah 273,88 juta orang. Dari jumlah tersebut, penduduk Indonesia terbesar adalah remaja usia 10-14 tahun, yaitu 24,13 juta orang. Sehingga para remaja ini perlu memiliki pengetahuan yang baik khususnya pada remaja putri. Menurut data yang dikumpulkan Novitasari & Ariwinanti (2017), pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja (KRR)

di kalangan remaja masih rendah, hal ini terlihat dari hasil Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia, secara spesifik hanya sekitar 6,5% remaja putri yang mengetahui bahwa menstruasi merupakan tanda tidak berfungsinya sistem reproduksi. Dari total 78 partisipan, penelitian Auliya (2019) tentang pengetahuan menstruasi di SMPN 200 Jakarta menghasilkan 71 temuan. Masyarakat memiliki pengetahuan cukup (91,0%), pengetahuan di atas rata-rata (7,7%), dan pengetahuan sangat baik (91,0%). Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa lebih dari 80% anak muda di seluruh dunia tidak berolahraga lebih dari satu jam per hari. Pada tahun 2018, 33% lebih banyak orang Indonesia dibandingkan tahun 2013 yang diklasifikasikan sebagai tidak banyak bergerak, menurut data yang dikumpulkan oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.

Hasil survei pendahuluan oleh peneliti pada 10 siswi SMP N 2 Kayen , didapatkan 3 siswi (30%) memiliki pengetahuan menstruasi yang baik, 5 siswi (50%) memiliki pengetahuan yang cukup, dan 2 siswi (20%) memiliki pengetahuan yang kurang. Sedangkan pada tingkat aktivitas fisik 6 siswi (60%) memiliki aktivitas fisik yang rendah, 3 siswi (30%) memiliki aktivitas fisik yang sedang dan 1 siswi (10%) memiliki aktivitas fisik yang tinggi. Hasil dari wawancara pihak SMP N 2 Kayen belum pernah dilakukan penelitian terkait pengetahuan menstruasi pada remaja. Sehingga membuat peneliti merasa tertarik pada penelitian tentang “Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri di SMP N 2 Kayen Pati”.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan aktivitas fisik terhambat, yaitu usia, fungsi kognitif, fungsi psikologis, kesehatan fisiologis, dan aktivitas. Olahraga yang berlebihan sering menyebabkan ketidakaturan menstruasi. Menstruasi yang tidak normal dapat mengindikasikan kurangnya ovulasi (anovulasi) dalam siklus menstruasi. Ini menandakan bahwa seseorang tidak subur. Itu berarti seseorang mengalami kesulitan untuk memiliki anak (Laili & Hatmanti, 2018). Menstruasi dipengaruhi oleh hormon, terutama hormon estrogen dan progesteron. Kedua hormon tersebut disekresikan secara bersamaan oleh ovarium selama reproduksi (Dya & Adiningsih, 2019).

Peran perawat menurut Muslikah (2020) memberikan pendidikan dan penyuluhan kesehatan reproduksi kepada remaja termasuk pengetahuan tentang menstruasi dan gangguan menstruasi. Karena pengetahuan remaja saat ini tentang menstruasi yang berhubungan dengan aktivitas fisik masih kurang, maka perlu disampaikan secara jelas, tepat, dan ringkas agar remaja dapat dengan mudah memahaminya dan menggunakannya untuk mempersiapkan masa depan.

B. Rumusan Masalah

Remaja adalah populasi terbesar di Indonesia dengan 24,13 juta jiwa berusia 10-14 tahun. Salah satu perubahan fisik pada remaja putri yaitu menstruasi. Menstruasi merupakan keluarnya darah dari vagina yang terjadi setiap bulannya. Menstruasi sebagai tanda bahwa berfungsinya organ reproduksi wanita dalam mempersiapkan kehamilan. Tanda dan gejala saat menstruasi, yaitu perut bagian bawah terasa nyeri, punggung sakit, perubahan

mood (perasaan), muncul jerawat, nyeri pada payudara, badan mudah capek. Saat ini pengetahuan mengenai menstruasi pada remaja putri masih kurang, maka dari itu pengetahuan menstruasi perlu dijelaskan pada remaja putri agar dapat menjadi bekal pengetahuan untuk masa depannya nanti. Aktivitas fisik adalah gerakan yang digerakkan oleh tubuh dilakukan untuk menjaga kesehatan. Aktivitas fisik contohnya berolahraga, tubuh kita perlu melakukan olahraga agar dapat menjaga kesehatan dan terhindar dari penyakit.

Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi aktivitas fisik, yaitu usia, kesehatan fisiologis, fungsi kognitif, psikologis, aktivitas. Tingkatan dari aktivitas fisik ada 3 yaitu aktivitas fisik rendah, sedang dan tinggi. Melakukan aktivitas fisik yang berlebihan dapat mengganggu menstruasi seperti melakukan olahraga berat yaitu angkat beban, berlari, berenang. Pengetahuan remaja mengenai menstruasi yang berhubungan dengan aktivitas fisik saat ini masih kurang. Berdasarkan uraian di atas, peneliti merumuskan pertanyaan “Apakah ada hubungan pengetahuan tentang menstruasi terhadap tingkat aktivitas fisik pada remaja putri di SMP N 2 Kayen Pati?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi terhadap Tingkat Aktivitas Fisik pada Remaja Putri di SMP N 2 Kayen Pati.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik usia, menarche remaja putri di SMP N 2 Kayen Pati.

- b. Mengidentifikasi pengetahuan menstruasi pada remaja putri di SMP N 2 Kayen Pati.
- c. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada remaja putri di SMP N 2 Kayen Pati.
- d. Mengetahui hubungan pengetahuan tentang menstruasi terhadap tingkat aktivitas fisik pada remaja putri di SMP N 2 Kayen Pati.

D. Manfaat Penelitian

1. Profesi Keperawatan

Sebagai bahan informasi dalam mengembangkan Ilmu Keperawatan yang terkait dengan hubungan pengetahuan tentang menstruasi terhadap tingkat aktivitas fisik pada remaja putri di SMP N 2 Kayen Pati.

2. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini mampu menjadi panduan bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan khususnya yang akan melakukan penelitian yang berhubungan pengetahuan tentang menstruasi terhadap tingkat aktivitas fisik pada remaja putri.

3. Masyarakat

Untuk meningkatkan pengetahuan tentang menstruasi terhadap tingkat aktivitas fisik pada remaja putri di SMP N 2 Kayen Pati.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Pengetahuan

a. Pengertian

Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting dalam membentuk tindakan atau perilaku seseorang. Ketika seseorang memperoleh pendidikan yang tinggi, maka semakin mudah untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan bertambah. Pengetahuan berperan penting dalam kehidupan, perkembangan individu, sosial maupun organisasi (Solehati et al., 2018).

Pengetahuan yaitu hasil dari ketidaktahuan menjadi tahu yang terjadi setelah seseorang mempersepsikan objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, dan perabaan. Pengetahuan yang baik dapat membuat seseorang memiliki pengalaman yang baik dan wawasan yang luas (Juwita et al., 2018).

b. Faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan

Juwita et al. (2018), menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan diantaranya :

1) Umur

Tingkat pengetahuan seseorang bisa dipengaruhi oleh umur, semakin tua usia seseorang maka semakin banyak pula pengalaman dan pengetahuan yang didapat. Semakin bertambahnya usia, maka semakin tinggi tingkat kematangan dan kemampuan menerima informasi dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih muda atau belum dewasa.

2) Pendidikan

Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi pemikiran dan pengetahuan, semakin tinggi tingkat pendidikan yang diperoleh maka semakin banyak pengetahuan yang didapat.

3) Lingkungan

Lingkungan secara langsung atau tidak langsung mendorong seseorang untuk mengalami dan memperoleh pengetahuan. Hal ini terjadi karena interaksi antar individu atau antar kelompok.

4) Sumber Informasi

Memperoleh sumber informasi dapat membantu untuk mempercepat seseorang menambah pengetahuannya. Sumber informasi tersedia dari berbagai bentuk media massa seperti radio, televisi, surat kabar dan majalah dan memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan opini dan keyakinan untuk memperluas pengetahuan.

2. Menstruasi

a. Pengertian

Menstruasi merupakan perubahan fisik utama yang terjadi pada wanita memasuki usia remaja. Ketika ini terjadi, hormon reproduksi bekerja. Menstruasi merupakan tanda kematangan seksual pada remaja putri (Solehati et al., 2018). Menstruasi yang sering disebut dengan datang bulan terjadi rutin setiap bulannya. Menstruasi pada remaja biasanya terjadi antara usia 12 sampai 16 tahun.

Menstruasi merupakan proses alami yang terjadi pada wanita. Menstruasi adalah pendarahan berulang secara teratur dari rahim sebagai tanda berfungsinya organ rahim. Menstruasi yang normal berlangsung sekitar 2-7 hari (Suryani, 2019).

b. Tanda dan Gejala Menstruasi

Wenda (2018), menjelaskan bahwa tanda dan gejala menstruasi yaitu :

- 1) Rasa nyeri diperut bagian bawah
- 2) Ketidaknyamanan pada payudara (nyeri dan bengkak pada payudara)
- 3) Sakit kepala atau pusing pada saat menstruasi
- 4) Badan mudah capek
- 5) Muncul jerawat

6) Perubahan *mood* (perasaan)

7) Penurunan konsentrasi

Tanda dan gejala tersebut sering terjadi pada seseorang yang usianya di bawah 20 tahun atau yang belum pernah melahirkan.

c. Siklus menstruasi

Siklus menstruasi merupakan selang waktu antara hari pertama saat menstruasi sampai hari pertama menstruasi pada periode bulan berikutnya. Menstruasi teratur jika siklus setiap bulannya memiliki rentang waktu antara 21-35 hari, dengan siklus rata-rata 28 hari (Muslikhah, 2020). Jika periode 20-35 hari, itu dihitung dari hari pertama periode ke hari berikutnya. Lamanya menstruasi dapat ditentukan setelah 2-10 hari hingga perdarahan berhenti. Darah yang keluar dalam sehari tidak bisa disebut haid. Namun jika berlangsung lebih dari 10 hari, maka dapat digolongkan sebagai gangguan atau siklus haid yang tidak teratur. Jumlah darah haid per hari adalah 60-80 cc atau maksimal 5 pembalut penuh per hari (Baadiyah et al., 2021).

d. Faktor yang memengaruhi menstruasi

Kusumawati et al., (2021) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan menstruasi tidak teratur, yaitu :

1) Aktivitas fisik

Seorang yang mempunyai aktivitas fisik yang tinggi bisa menyebabkan tidak teraturnya siklus menstruasi.

2) Status gizi

Asupan gizi yang kurang atau lebih dapat berpengaruh pada siklus menstruasi karena dapat mempengaruhi pematangan fungsi organ reproduksi.

3) Usia

Semakin bertambahnya usia atau menjelang masa menopause, menstruasi tidak lancar dikarenakan produksi dari hormon estrogen dan progesteron didalam tubuh tidak teratur.

4) Stress

Saat stress tubuh akan memproduksi hormone kortisol atau hormon yang dapat menyebabkan stress. Apabila kadar hormon kortisol berlebihan maka bisa mempengaruhi bagian otak yang berperan mengatur haid.

5) Penyakit reproduksi

Seorang yang mempunyai penyakit pada organ reproduksinya seperti kista, kanker rahim akan mempengaruhi siklus menstruasinya.

e. Gangguan Menstruasi

Menurut Marmi (2013), ada beberapa kategori gangguan menstruasi dan siklusnya pada masa reproduksi :

- 1) Kelainan dalam banyak darah dan lamanya darah yang keluar pada menstruasi :

- a) Hypermenorrhea, juga dikenal sebagai menorrhagia, ditandai dengan perdarahan menstruasi yang lebih berat dari biasanya yang berlangsung lebih dari 8 hari dan terkadang disertai dengan gumpalan darah.
 - b) Hipomenorea adalah kurangnya darah menstruasi yang keluar.
- 2) Kelainan siklus :
- a) Polimenorea adalah siklus haid kurang dari 21 hari dan darah haid lebih deras dari biasanya.
 - b) Siklus menstruasi oligomenore adalah siklus yang berlangsung lebih dari 35 hari tetapi tidak menghasilkan lebih banyak atau lebih sedikit darah daripada siklus normal.
 - c) Amenorea adalah haid berhenti selama 3 bulan berturut-turut.
- 3) Gangguan ketika menstruasi :
- a) Premenstrual Tension (ketegangan pre haid) adalah stres yang dialami pada hari-hari menjelang menstruasi.
 - b) Mastodinia adalah payudara terasa keras saat ditekan ketika menjelang menstruasi.
 - c) Nyeri saat ovulasi, juga dikenal sebagai Mittelscherz, biasanya terjadi antara hari ketiga dan kelima dari siklus menstruasi wanita.

d) Dismenore adalah nyeri pada saat datangnya menstruasi. Nyeri pada bagian perut bagian bawah.

f. Pengetahuan Menstruasi

Pemahaman remaja putri mengenai pertanda awal bahwa organ reproduksi sudah mulai matang. Remaja putri perlu mengetahui tentang menstruasi dari tanda-tanda, gejala, gangguan menstruasi agar menjadi bekal untuk masa depannya. Pengetahuan tentang menstruasi sangatlah penting karena pengetahuan yang baik akan meningkatkan kesehatan. Seseorang yang mempunyai pengetahuan tentang menstruasi akan mengetahui bagaimana menjaga kebersihan organ kewanitaannya saat menstruasi untuk mencegah adanya penyakit atau gangguan menstruasi (Susant & Lutfiyati, 2020).

3. Aktivitas Fisik

a. Pengertian

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi menstruasi seseorang. Aktivitas fisik dilakukan dengan menggerakkan tubuh dihasilkan dari otot rangka yang bisa menghasilkan energi dan bisa membakar kalori. Yang dimaksud dari aktivitas fisik adalah setiap aktivitas yang terjadi selama bekerja, bermain, bepergian, atau aktivitas santai. Aktivitas fisik intensitas sedang atau kuat dapat meningkatkan kesehatan fisik (Baadiah et al., 2021).

Aktivitas fisik merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang dihasilkan oleh kontraksi muskuloskeletal yang dapat meningkatkan kebutuhan atau asupan kalori tubuh melebihi kebutuhan energi istirahat. Aktivitas fisik berhubungan dengan masalah kesehatan reproduksi wanita seperti menstruasi, kehamilan dan menopause (Wicaksono, 2020).

b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Dijelaskan dari peneliti Salmawati et al. (2022), bahwa aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori yaitu :

- 1) Aktivitas fisik rendah yaitu aktivitas fisik yang dilakukan selama kurang dari 150 menit per minggu. Contoh aktivitas fisiknya, yaitu memasak, mencuci piring, menyapu.
- 2) Aktivitas fisik sedang yaitu aktivitas fisik yang dilakukan selama 150 menit per minggu. Contoh aktivitas fisiknya yaitu bersepeda, jalan kaki, menari.
- 3) Aktivitas fisik tinggi adalah aktivitas fisik yang dilakukan selama lebih dari 300 menit per minggu. Beberapa bentuk aktivitas fisik, seperti angkat beban, sepak bola, mendaki gunung, lari cepat, berenang.

c. Manfaat Aktivitas Fisik

Menurut Baadiah et al. (2021), manfaat melakukan aktivitas fisik yaitu :

1) Menjaga kebugaran fisik

Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat menjadikan tubuh tetap fit dan bisa mengontrol berat badan karena aktivitas fisik bisa membakar kalori didalam tubuh.

2) Dapat meningkatkan energi dalam tubuh

Aktivitas fisik bisa memberikan oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh sehingga memiliki banyak energi untuk mendukung sistem kardiovaskular.

3) Melatih kekuatan otot

Melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat melatih otot menjadi kuat dan daya tahan tubuh bisa meningkat.

4) Terhindar dari penyakit

Aktivitas fisik yang teratur dan benar dapat menghindari penyakit kronis contohnya jantung, stroke, diabetes, berbagai jenis kanker. Maka dari itu diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik untuk memperlancar aliran darah dalam pembuluh darah agar terhindar dari penyakit.

5) Memperlancar sistem reproduksi

Gangguan pada sistem reproduksi bisa dicegah dengan berolahraga agar bisa memperlancar sistem reproduksinya terutama pada laki-laki. Namun jika olahraga terlalu berat juga dapat berpengaruh pada sistem reproduksi laki-laki dan perempuan.

6) Mengurangi stress

Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi stress karena dapat membuat hati bahagia dan membuat pikiran jadi tenang.

7) Memperbaiki kualitas tidur

Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat menjadikan orang tidurnya lebih mudah atau lebih cepat.

d. Aktivitas Fisik pada Remaja

Aktivitas fisik pada remaja diukur dari kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh remaja tersebut. Melakukan aktivitas fisik secara rutin maka akan terjadi pengeluaran kalori dan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja merupakan bentuk dari kesadaran diri agar bisa terhindar dari penyakit. Contohnya melakukan olahraga seperti lari, jogging, bersepeda, senam. Selain olahraga, melakukan pekerjaan rumah juga bentuk dari aktivitas fisik,

contohnya menyapu, mengepel, mencuci. Saat ini, dengan bertambahnya transportasi dan alat transportasi modern, orang cenderung terlalu malas dan menghabiskan sedikit energi untuk aktivitas sehari-hari. Selain itu, ditambah dengan dampak dari kemajuan teknologi saat ini, para remaja cenderung lebih menyukai game yang lebih hemat energi seperti TV/YouTube, Game/Gadget di PlayStation/Komputer, sehingga tubuh mereka kekurangan energi untuk beraktivitas. Aktivitas fisik remaja saat ini masih rendah dan kurang terarah, maka dari itu harus membiasakan diri untuk gerak agar tubuh menjadi sehat dan terhindar dari penyakit (Baadiyah et al., 2021).

4. Remaja

a. Pengertian

World Health Organization (WHO), mendefinisikan remaja sebagai individu yang mengalami transisi bertahap menuju kematangan seksual, perubahan mental dari masa kanak-kanak hingga dewasa, dan perubahan status ekonomi dari ketergantungan menjadi relatif mandiri. Perubahan primer dan sekunder terjadi selama masa pubertas. Remaja menemukan jati dirinya dengan cara beradaptasi dengan lingkungannya (Juwita et al., 2018).

Masa remaja dimulai antara usia 10 dan 19 tahun (WHO, 2017). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun

2014 menyatakan remaja adalah penduduk yang berusia antara 10 sampai dengan 18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), orang yang berusia antara 10 hingga 24 tahun sekarang dianggap sebagai seseorang yang belum menikah. Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (De Fretes et al., 2020).

b. Perubahan fisik pada remaja putri

Marmi (2013), menjelaskan bahwa tanda-tanda perubahan fisik pada remaja putri ada 2 yaitu :

1) Tanda primer

Adanya kematangan organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya haid. Pertumbuhan wanita salah satunya dipengaruhi oleh hormon estrogen.

2) Tanda sekunder

- a) Tumbuhnya rambut disekitar kemaluan, ketiak, tumbuh bulu dibadan, dan perubahan rambut kepala
- b) Pinggul membesar dan tampak bulat
- c) Payudara tampak membesar dan puting menonjol
- d) Kulit menjadi kasar, tebal, dan pori-pori membesar
- e) Kelenjar lemak dan keringat lebih aktif

- f) Suara menjadi merdu atau nyaring
- g) Otot akan semakin kuat dan besar

5. Hubungan Pengetahuan Menstruasi terhadap Tingkat Aktivitas Fisik

Pengetahuan tentang menstruasi adalah pemahaman remaja mengenai tanda-tanda awal kedewasaan dan memahami cara kerja organ reproduksi. Menstruasi adalah pendarahan berulang dari rahim dan terjadi pada anak-anak yang akan mencapai usia remaja. Gejala menstruasi, yaitu munculnya jerawat, nyeri perut bagian bawah, nyeri payudara, perubahan suasana hati, kelelahan. Salah satu faktor penyebab ketidakteraturan menstruasi adalah aktivitas fisik. Remaja tidak menyadari dampak aktivitas fisik berlebihan yang menyebabkan gangguan menstruasi karena mereka tidak memperhatikan aktivitas fisik selama periode menstruasi terjadi. Contoh aktivitas fisik yang berlebihan yaitu berenang, lari cepat dan olahraga berat lainnya. Dimana aktivitas fisik melalui olahraga menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Kondisi fisik yang buruk seperti kelelahan dan ketidakstabilan emosi mempengaruhi menstruasi, yaitu mengarah pada terjadinya gangguan menstruasi (Baadiah et al., 2021).

Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan yang dihasilkan oleh tubuh dan digerakkan oleh rangka atau otot yang bisa menghasilkan energi. Tingkatan aktivitas fisik ada 3, yaitu aktivitas fisik rendah, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik tinggi. Remaja yang banyak berolahraga dapat mengalami ketidakteraturan menstruasi. Aktivitas berlebihan dapat

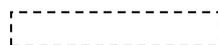
mengakibatkan kelelahan sehingga terjadinya disfungsi hipotalamus yang bisa menyebabkan gangguan pada sekresi GnRH. Saat ini pengetahuan tentang menstruasi pada remaja sangat rendah, sehingga remaja perlu edukasi tentang menstruasi. Kurangnya pengetahuan pada remaja tentang menstruasi menyebabkan remaja tidak tahu tanda-tanda dari menstruasi, gangguan menstruasi (Kusumawati et al., 2021).



B. Kerangka Teori



Keterangan :



Yang diteliti



Yang tidak diteliti

Skema 2. 1 Kerangka Teori

(Sumber : Wenda, 2018 ; Kusumawati et al., 2021 ; Salmawati et al., 2022 ; Marmi, 2013).

C. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah :

1. Hipotesis Alternatif (H_a) : Adanya hubungan pengetahuan tentang menstruasi terhadap tingkat aktivitas fisik pada remaja putri di SMP N 2 Kayen
2. Hipotesis Nol (H_0) : Tidak ada hubungan pengetahuan tentang menstruasi terhadap tingkat aktivitas fisik pada remaja putri di SMP N 2 Kayen



penelitian yang menekankan pada observasi dan pengukuran data variabel dependen dan independen (Fitri & Haryanti, 2020). Dalam riset yang ingin diketahui adalah hubungan pengetahuan tentang menstruasi terhadap tingkat aktivitas fisik pada remaja putri.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Fitri & Haryanti (2020), menjelaskan bahwa populasi merupakan domain umum yang terdiri dari objek dan subjek yang mempunyai jumlah dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari, setelah itu ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja putri kelas VIII pada bulan Juli dan tahun 2022 di SMP N 2 Kayen yang berjumlah 126 orang.

2. Sampel

Barlian (2016), menjelaskan bahwa sampel yaitu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu sampel yang sudah memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Penggunaan sampel dilakukan dengan *probability sampling (random sampling)* yaitu teknik mengambil sampel berdasarkan dari kriteria tertentu yang sudah ditetapkan oleh peneliti, dan setiap anggota dari populasi mempunyai kesempatan untuk dipilih menjadi sampel (Firdaus, 2021).

a. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari populasi subjek penelitian yang dapat dicapai atau diteliti (Nursalam, 2017). Yang termasuk kriteria inklusi penelitian :

- 1) Remaja putri berusia 12-15 tahun yang bersekolah di SMP N 2 Kayen Pati.
- 2) Remaja putri yang sudah haid
- 3) Remaja putri yang bersedia menjadi responden

b. Kriteria eksklusi merupakan hilangnya atau dikeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dengan alasan apapun (Nursalam, 2017).

Yang termasuk dalam kriteria eksklusi penelitian :

- 1) Remaja putri pada saat dilakukan penelitian tidak masuk sekolah.
- 2) Remaja pada waktu dilakukannya penelitian tidak siap menjadi responden.

Rumus :

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

Keterangan :

n = besar sampel

N = besar populasi

d = tingkat pengetahuan yang diinginkan (0,05)

Dalam penelitian ini, jumlah populasi ada 126 siswi putri kelas VIII SMP N 2 Kayen Pati. Jadi, perhitungannya adalah :

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

$$n = \frac{126}{1 + 126(0,05)^2}$$

$$= \frac{126}{1 + 126(0,0025)}$$

$$= \frac{126}{1 + 0,315}$$

$$= \frac{126}{1,315}$$

$$= 95,8$$

$$= 96 \text{ (dibulatkan)}$$

E. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat dilakukannya penelitian di SMP N 2 Kayen, Kabupaten Pati.

Pengumpulan data dan proses penelitian dilaksanakan bulan Desember 2022.

F. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi operasional

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Dan Cara Ukur	Skor	Skala ukur
1	Pengetahuan Menstruasi	Pemahaman remaja mengenai pertanda awal sudah dewasa dan mulai berfungsinya organ reproduksi.	Alat ukur menggunakan kuesioner pengetahuan menstruasi Reza Fajar Sari (2021)	0 : baik jika jawaban benar > 11 soal 1 : cukup : jika jawaban benar 9-11 soal. 2 : Kurang : jika jawaban benar < 8 soal Kriteria : Baik : 76-100% Cukup : 56-75% Kurang : <56%	Ordinal
2	Tingkat Aktivitas Fisik	Gerakan tubuh yang menghasilkan energi, membakar kalori, dan dihasilkan oleh otot rangka dengan skor rendah, sedang, dan tinggi.	Pengukuran dengan menggunakan kuesioner PAQ-A Pita Hudaya S (2019)	Sangat tinggi (ST) : 5 Tinggi (T) : 4 Sedang (S) : 3 Rendah (R) : 2 Sangat Rendah (SR) : 1 Kriteria : (1) Aktivitas fisik rendah : <54 (2) Aktivitas fisik sedang : 54-85 (3) Aktivitas fisik tinggi : >85	Ordinal

G. Instrument/Alat Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yaitu alat yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan penelitian berupa pengukuran, observasi, ataupun untuk melakukan suatu penilaian terhadap suatu variabel yang akan diteliti (Nus Salam, 2016). Peneliti menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Kuesioner yang akan dipakai yaitu kuesioner pengetahuan menstruasi dan kuesioner PAQ-A.

Kuesioner pengetahuan menstruasi yang diambil dari peneliti Sari (2021) dan sudah mendapatkan izin dari pemilik kuesioner. Kuesioner yang berfokus pada pengetahuan menstruasi dengan pertanyaan berjumlah 15 soal yang memiliki indikator penelitian sebagai berikut : baik jika jawaban benar > 11 soal, cukup : jika jawaban benar 9-11 soal, kurang : jika jawaban benar < 8 soal. Dengan kriteria pengetahuan baik : 76-100%, pengetahuan cukup : 56-75%, pengetahuan kurang : <56%.

Kuesioner PAQ-A tentang aktivitas fisik yang pernah dilakukan siswa selama 7 hari. Kuesioner dari peneliti Hudaya (2019) dan sudah mendapatkan izin dari penelitinya. Pertanyaan dalam bentuk kuesioner PAQ-A masuk ke dalam *scaled response questions* (pertanyaan skala respon), yaitu pertanyaan yang diukur menggunakan skala dan untuk meringkas aktivitas fisik responden secara keseluruhan dalam pertanyaan yang diberikan dikuesioner. Skala pengukuran kuesioner ini menggunakan skala Likert dan memiliki total 8 pertanyaan. Kuesioner

yang memiliki indikator penelitian sebagai berikut : Aktivitas fisik rendah : jika skor < 54. Aktivitas fisik sedang : jika skor 54-85. Aktivitas fisik tinggi : jika skor > 85.

Tabel 3. 2 Penilaian pengisian kuesioner PAQ-A

No	Soal	Pilihan Jawaban	Nilai	Total Nilai
1	Soal nomor 1 terdapat 16 Aktivitas/Olahraga	Tidak Pernah	1	Jumlah total nilai
		Kadang-kadang	2	
		Cukup Sering	3	
		Sering	4	
		Sangat Sering	5	
2	Soal pilihan ganda nomor 2-8	Jawaban A	1	Jumlah total nilai dari soal no 2-8
		Jawaban B	2	
		Jawaban C	3	
		Jawaban D	4	
		Jawaban E	5	

2. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk memverifikasi data yang telah diperoleh setelah peneliti melakukan penelitian yang untuk memperoleh data yang valid atau tidak, alat ukur menggunakan kuesioner (Firdaus, 2021). Didalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner pengetahuan menstruasi untuk mengetahui pengetahuan menstruasi dan menggunakan kuesioner PAQ-A untuk tingkat aktivitas fisik.

Hasil dari perhitungan uji validitas kuesioner pengetahuan menstruasi oleh Sari (2021), 15 soal secara keseluruhan dinyatakan valid. Hasil rhitung telah lolos pada uji validitas item dengan skor rtabel sebesar 0,444 sehingga bisa digunakan untuk mengukur pengetahuan menstruasi.

Hasil dari perhitungan uji validitas kuesioner PAQ-A oleh Hudaya (2019), sebanyak 8 item telah valid. Peneliti mengolah data dengan menggunakan SPSS versi 24 *Bivariate* untuk mencari hasil r_{hitung} dengan rumus *Pearson Product Moment*. Hasil dari r_{hitung} yang diujikan kepada 35 responden menunjukkan bahwa setiap item pertanyaan didalam kuesioner PAQ-A yang dimodifikasi telah lolos uji validitas item dengan skor di atas r_{tabel} sebesar 0,361, sehingga dapat digunakan peneliti untuk mengukur tingkat aktivitas fisik siswa.

3. Uji Reabilitas

Uji reabilitas digunakan sebagai alat penelitian untuk mendapatkan hasil pengukuran yang reliabel ketika obyek yang sama telah diukur berkali-kali dengan hasil yang sama (Firdaus, 2021).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner pengetahuan menstruasi dan kuesioner PAQ-A untuk mengetahui pengetahuan menstruasi dan tingkat aktivitas fisik. Kuesioner pengetahuan menstruasi telah diuji reabilitas dan telah dinyatakan reliabel sehingga tidak perlu diuji reabilitas. Pada kuesioner pengetahuan menstruasi telah diuji reabilitas oleh peneliti Sari (2021) dan didapatkan data koefisien alpha sebesar 0,964. Pada kuesioner PAQ-A telah diuji reliabilitas juga dilakukan pada 35 responden oleh peneliti Hudaya (2019) dan didapatkan data koefisien alpha sebesar .721.

H. Metode Pengumpulan Data

1. Data primer

Sugiyono (2014) mengatakan bahwa data yang dapat diperoleh langsung dari data primer disebut juga data primer atau asli. Peneliti juga secara langsung harus mengumpulkan data untuk mendapatkan data primer. Data primer digunakan untuk mendapatkan hasil dari responden mengenai hubungan pengetahuan tentang menstruasi terhadap tingkat aktivitas fisik pada remaja putri di SMP N 2 Kayen Pati.

2. Data skunder

Sugiyono (2014) menjelaskan bahwa data skunder yaitu data yang didapatkan dan dikumpulkan dari beberapa sumber yang baku.

Proses dari pengumpulan data dilakukan dari beberapa tahapan, adapun tahapannya sebagai berikut :

- a. Peneliti melakukan izin ke Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula untuk meminta surat izin studi pendahuluan
- b. Peneliti melakukan pengajuan surat ijin penelitian ke kepala sekolah SMP N 2 Kayen Pati
- c. Peneliti meminta jumlah siswi kelas VIII ke pihak SMP N 2 Kayen
- d. Peneliti melakukan izin ke pihak SMP N 2 Kayen Pati untuk meminta data siswi kelas VIII di SMP N 2 Kayen Pati serta mengatur jadwal melakukan pengisian kuesioner terhadap responden

- e. Peneliti masuk ke dalam kelas VIII dari kelas A-H dibantu oleh teman untuk menyebarkan kuesionernya
- f. Memberikan lembar persetujuan kepada responden agar ikut serta dalam riset penelitian serta menandatangani lembar persetujuan (Informed Consent)
- g. Menjelaskan agar responden faham serta jelas tentang cara pengisian kuesioner yang di berikan terhadap responden
- h. Pengambilan data serta pengisian kuesioner dalam bentuk hard kepada siswi kelas VIII SMP N 2 Kayen Pati yang akan diteliti
- i. Mengolah data serta menganalisis hasil dari penelitian di SPSS 26 version for windows
- j. Menguji hasil penelitian yang sudah disusun

I. Analisis Data

1. Pengolahan data

Nursalam (2013), menjelaskan bahwa melakukan pengolahan data sesuai dengan yang ada di bawah ini:

a. *Editing*

Digunakan untuk kelengkapan data responden seperti identitas remaja, pengisian kuesioner dan lembar kuesioner.

b. *Cleaning*

Peneliti telah melakukan koreksi data untuk kelengkapan dan keakuratan kuesioner. Dilakukan di SMP N 2 Kayen, jika ada kekurangan segera dilengkapi.

c. *Coding*

Perjelas data dengan memberi label yang jelas pada tanggapan dengan kode survei dan kemudian memasukkannya ke dalam lembar data agar data lebih mudah dibaca dan diproses. Memasukkan kode ini sangat penting untuk pemrosesan data dan analisis data.

1) Tingkat aktivitas fisik

1 : aktivitas fisik rendah

2 : aktivitas fisik sedang

3 : aktivitas fisik tinggi

2) Pengetahuan menstruasi

0 : pengetahuan baik

1 : pengetahuan cukup

2 : pengetahuan kurang

d. *Tabulasi data*

Untuk kejelasan saat membaca dan menganalisis data, masukkan data ke dalam komputer kemudian distribusi frekuensi dan silang.

e. *Entering*

Data yang sudah dicatat dimasukkan ke dalam komputer. Pengolahan data dalam bentuk tabel, distribusi frekuensi dan silang.

2. Analisa Data

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini ialah alat bantu komputer melalui program SPSS 26 version for windows. Untuk data yang telah didapatkan kemudian dianalisa dengan analisa univariat dan analisa bivariat.

a. Analisa Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menghitung secara terpisah setiap variabel yang akan diteliti, baik dari variabel dependen maupun variabel independen, dengan cara menghasilkan tabel frekuensi untuk setiap variabel. Analisa univariat menggunakan statistik deskriptif untuk menguji karakteristik usia, menarche, pengetahuan menstruasi dan tingkat aktivitas fisik pada remaja putri kelas VIII di SMP N 2 Kayen Pati (Ersila, 2019).

b. Analisa Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen dan independen (Ersila, 2019). Uji statistik yang digunakan adalah uji statistik non parametrik yang mengukur keeratan hubungan antara data ordinal dan ordinal, antara lain: uji korelasi *rank Spearman*. Untuk mengetahui apakah ada hubungan dan keeratan,

dengan nilai Rank $\alpha = 0,05$ maka kriteria pengujian hipotesis dalam analisis ini adalah sebagai berikut:

$< \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima

$> \alpha$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak

Hubungan keeratan koefisien dikategorikan sebagai berikut :

Kategori	Tingkat keeratan
0,0 - < 0,2	sangat lemah
0,2 - < 0,4	lemah
0,4 - < 0,6	sedang
0,6 - < 0,8	kuat
0,8 - 1	sangat kuat

J. Etika Penelitian

Penelitian keperawatan adalah hal yang krusial, karena langsung berhadapan oleh orang maka dari itu etika penelitian harus diperhatikan (Notoatmojo, 2012). Etika penelitian terhadap calon responden meliputi :

1. *Informed consent*

Informed consent adalah surat persetujuan dari peneliti yang diberikan pada responden sebelum penelitian dilakukan. Tujuan dari surat ini adalah untuk membantu responden memahami tujuan dan implikasi penelitian. Jika responden setuju, mereka harus menandatangani formulir persetujuan. Dan jika responden tidak setuju, maka peneliti tidak boleh memaksa dan harus menghormati keputusan dari responden.

2. Tanpa nama Anonymity

Peneliti tidak menuliskan nama responden saat mengumpulkan data. Untuk menjaga kerahasiaan responden, penulis hanya memberikan kode dengan huruf pertama dari inisial mereka yang disisipkan pada lembar pendataan. Peneliti tidak memberikan nama responden, hanya inisialnya saja.

3. Kerahasiaan Confidentiality

Kerahasiaan adalah masalah etika untuk menanggung kerahasiaan yang diberikan peneliti baik informasi, ataupun yang lain. Peneliti menjamin kerahasiaan semua informasi yang telah diberikan oleh responden dengan menggunakan komputer sendiri dan data mentah hanya di sajikan dalam penelitian tidak dipublikasikan.

4. Keadilan Justify

Hak responden atas perlakuan yang adil dan privasi. Dalam penelitian ini, responden berhak diperlakukan secara adil tanpa diskriminasi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Pengantar Bab

Lokasi penelitian di SMP N 2 Kayen Pati pada remaja putri kelas 8 atau kelas 2. Penelitian dilakukan bulan Desember 2022 dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk hard. Penelitian ini menggunakan *random sampling* agar jumlah dari populasi bisa dijadikan sampel penelitian dan berhasil mendapatkan sebanyak 96 responden untuk menguji hipotesis penelitian, dimana jumlah tersebut sudah sesuai dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan pengetahuan tentang menstruasi terhadap tingkat aktivitas fisik pada remaja putri.

B. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden merupakan ciri-ciri yang dimiliki oleh seorang responden. Pada penelitian ini karakteristik responden meliputi usia dan menarche. Adapun distribusi karakteristik responden sebagai berikut :

- a. Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri di SMP N 2 Kayen tahun 2022 (n=96)

Tabel 4. 1 Karakteristik Frekuensi Remaja Putri di SMP N 2 Kayen (n=96)

Karakteristik	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Usia		
remaja awal (13)	70	72,9%
remaja awal (14)	24	25%
remaja awal (15)	2	2,1%
Total	96	100%
Menarche		
13 tahun	70	72,9%
14 tahun	24	25%
15 tahun	2	2,1%
Total	96	100%

Pada tabel 4.1 karakteristik usia dari 96 responden yang terbanyak berusia 13 tahun yaitu sebanyak 70 responden atau 72,9%. Dan dari karakteristik menarche menunjukkan bahwa semua responden yaitu sebanyak 96 responden atau 100% sudah mengalami menarche.

b. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Menstruasi Remaja Putri di SMP N 2 Kayen (n=96)

Pengukuran mengenai pengetahuan menstruasi diukur dengan menggunakan 15 item pertanyaan. Jumlah nilai jawaban dari responden dibagi menjadi 3 kategori.

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Menstruasi Remaja Putri di SMP N 2 Kayen (n=96)

Pengetahuan menstruasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	13	13,5%
Cukup	64	66,7%
Kurang	19	19,8%
Total	96	100%

Pada tabel 4.2 menjelaskan bahwa dari 96 responden yang mempunyai pengetahuan menstruasi paling tinggi adalah berpengetahuan cukup sebanyak 64 responden dengan presentase 66,7%.

c. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik Remaja Putri di SMP N 2 Kayen (n=96)

Pengukuran mengenai tingkat aktivitas fisik diukur dengan 8 item soal di kuesioner, dimana pada nomor 1 terdiri dari 16 kegiatan yang dilakukan responden. Jumlah nilai pada kuesioner dibagi menjadi 3 kategori.

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik Remaja Putri di SMP N 2 Kayen (n=96)

Tingkat Aktivitas fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	66	68,8%
Sedang	24	25%
Tinggi	6	6,3%
Total	96	100%

Pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik paling tinggi adalah tingkat rendah sebanyak 66 responden dengan presentase 68,8%.

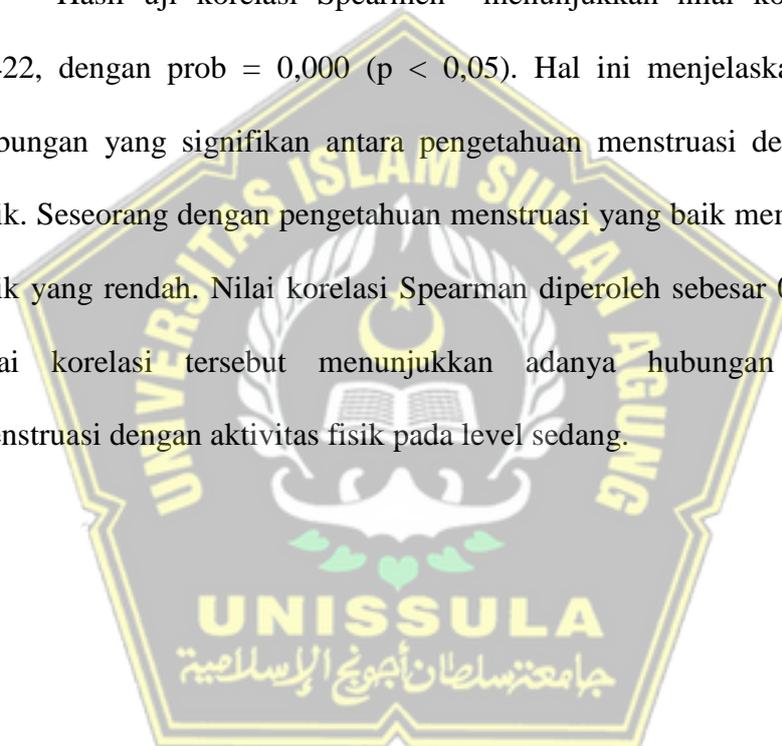
C. Hasil Analisis Bivariat

Analisa bivariat dimaksudkan untuk menguji hubungan antara 2 variabel yaitu hubungan antara pengetahuan menstruasi dengan tingkat aktivitas fisik, selanjutnya diuji menggunakan korelasi Rank Spearman. Hasil pengujiannya disajikan sebagai berikut :

Tabel 4. 4 Uji Hubungan Pengetahuan Menstruasi dan Tingkat Aktivitas Fisik Remaja Putri di SMP N 2 Kayen (n=96)

		Aktivitas fisik			Total	<i>p</i> <i>value</i>	R
		Rendah	Sedang	Tinggi			
Pengetahuan	Baik	8	3	2	13	0,000	0,422
Menstruasi	Cukup	50	12	2	64		
	Kurang	8	9	2	19		
Total		66	24	6	96		

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,422, dengan prob = 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan menstruasi dengan aktivitas fisik. Seseorang dengan pengetahuan menstruasi yang baik memiliki aktivitas fisik yang rendah. Nilai korelasi Spearman diperoleh sebesar 0,422. Dengan nilai korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan pengetahuan menstruasi dengan aktivitas fisik pada level sedang.



BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar Bab

Pada pengantar bab ini peneliti memaparkan hasil dari penelitian yang berjudul hubungan pengetahuan tentang menstruasi terhadap tingkat aktivitas fisik pada remaja putri di SMP N 2 Kayen Pati kelas 2. Hasil yang disajikan menggambarkan karakteristik masing-masing responden yaitu usia dan menarche, sedangkan analisa univariat yaitu pengetahuan menstruasi dan tingkat aktivitas fisik serta analisa bivariat yang menjelaskan hubungan pengetahuan menstruasi dengan tingkat aktivitas fisik. Berikut hasil pembahasannya :

B. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Hasil dari penelitian didapatkan sampel responden yang berusia 13 tahun sebanyak 72,9%, usia 14 tahun sebanyak 25,0% sedangkan usia 15 tahun sebanyak 2,1%. Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas sampel pada siswi kelas 2 yaitu berusia 13 tahun.

Secara umum, usia menjadi faktor dasar pengetahuan, pengalaman, pemahaman mengenai suatu hal sehingga akan membentuk perilaku dan persepsi pada individu. Usia disebut sebagai masa yang tepat untuk perkembangan individu (Khaironi, 2018). Pada usia dewasa, proses

berfikirnya lebih matang dan lebih menggunakan mekanisme koping dengan baik dibandingkan pada kelompok usia yang lebih muda atau usia anak-anak. Pada usia anak-anak belum mempunyai pengalaman yang cukup luas sehingga perlu banyak pemahaman mengenai pengetahuannya. Namun, semakin muda usia seseorang juga akan mempengaruhi pengetahuan dan perilakunya terhadap seseorang (Sinulingga, 2020).

Namun, sampel dalam penelitian ini adalah dari kalangan siswi SMP kelas 2 dan sampelnya berusia antara 13 tahun sampai 15 tahun dan cukup homogen berdasarkan dari usianya. Dari kisaran variasi usia dimana seluruh sampel tergolong pada kelompok remaja awal. Pada sampel penelitian ini hampir mirip dengan penelitian (Marwa, 2020).

Penelitian Riyanto & Mudian, (2019) menjelaskan bahwa usia responden masih menjadi hal yang perdebatan penelitian kaitannya dengan pengetahuan dan aktivitas fisik. Pengetahuan yang dimiliki seseorang berasal dari kesadaran akan keberadaan objek, yang diwakili oleh kemampuan berinteraksi dengan objek tertentu. Menurut peneliti Ginting, (2018) seseorang yang usianya masih muda pengetahuannya kurang tetapi semakin mudah untuk menerima informasi karena daya ingatnya yang masih bagus. Tetapi, ada juga yang berpendapat bahwa usia yang lebih tua akan mudah menerima informasi dan masih mudah untuk mengingat sumber informasi tersebut. Usia menjadi menjadi patokan untuk membantu perkembangan sikap, keterampilan dan mengembangkan potensi seseorang untuk melakukan hal yang baru.

b. Menarche

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden yaitu sebanyak 96 responden atau 100% sudah mengalami menarche. Karakteristik menarche sendiri masuk dalam kriteria inklusi pada penelitian ini, sehingga pada sampel ini responden sudah mengalami menarche. Dengan demikian, bisa dikatakan bahwa mayoritas pada kelas 2 usia 13 tahun sampai 15 tahun sudah mengalami menarche.

Menarche atau menstruasi pertama dapat dikatakan sebagai pertanda awal bagi remaja putri dalam memasuki masa remajanya dan berfungsinya sistem reproduksinya. Remaja yang sudah mengalami menarche akan merasa dirinya sudah dewasa dan mereka akan merasa senang dan bangga (Susanti Evi, 2017). Namun, ada juga remaja yang sudah mengalami menarche beranggapan bahwa dirinya masih anak-anak. Remaja yang mengalami menarche harus mempunyai kesiapan yang memadai agar remaja tidak memiliki perasaan negatif terhadap menarche seperti rasa ketakutan, kebingungan, dan rendah diri (Shah et al., 2019). Pada penelitian ini, responden yang berusia 13 tahun sampai 15 tahun sudah wajar jika semua responden sudah mengalami menarche.

Menarche normalnya terjadi saat usia 12 tahun sampai 14 tahun (Rahmawati, 2018). Namun, dalam terakhir ini usia menarche cenderung terjadi saat usia dini. Ada juga yang berpendapat jika usia menarche terjadi saat usia dini atau usia 12 tahun dapat meningkatkan kerentanan remaja putri untuk mengalami masalah reproduksi, sehingga hal ini menjadi

pertimbangan. Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya menarche yaitu faktor genetik, status gizi, massa tubuh dan keadaan sosial ekonomi. Dan ada faktor lain yang dapat mempengaruhi menarche seperti faktor budaya, iklim (Mutasya & Hasyim, 2018).

2. Analisa Univariat

a. Pengetahuan Menstruasi

Hasil yang didapatkan dari penelitian mendapatkan bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan pada kategori cukup yaitu sebesar 66,7%, kemudian berpengetahuan kurang dengan presentase 19,8% dan berpengetahuan baik sebanyak 13,5%. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini sedikit berbeda dengan penelitian sebelumnya misalnya pada penelitian (Putri Amalia, 2019) yang mendapatkan hasil penelitian bahwa remaja putri sebagian besar berpengetahuan baik.

Pengetahuan menstruasi menjadi hal yang penting bagi remaja putri saat ini agar bisa mengetahui tanda dan gejala menstruasi sampai gangguan menstruasi. Namun, masih banyak remaja yang menganggap bahwa mempunyai pengetahuan tentang menstruasi itu hal yang tidak penting. Beberapa karakteristik individu pasti mempunyai tingkat pengetahuan yang berbeda-beda. Ada juga penelitian yang mengungkapkan bahwa anak perempuan memperoleh informasi tentang menstruasi dan/atau pubertas dari ibunya (Coast et al., 2019).

Menstruasi dan perubahan fisik lainnya, seperti tumbuhnya payudara, tumbuhnya rambut kemaluan, dan lain-lain, sebagai tanda perubahan status sosial dari masa kanak-kanak menjadi dewasa atau remaja (Sinulingga, 2020). Remaja akan lebih siap mengalami menstruasi jika pengetahuannya tentang menstruasi baik, namun remaja sekarang tidak mementingkan pengetahuannya melainkan mereka beranggapan apabila sudah menstruasi berarti mereka sudah bisa melakukan hal yang dilakukan orang dewasa karena mereka menganggap dirinya sudah dewasa. Pengetahuan menstruasi bagi remaja sangat penting untuk bekal pada saat dewasa nanti. Menstruasi terjadi secara teratur setiap bulannya. Meskipun terjadinya teratur itu merupakan bukti kesehatan reproduksi wanita yang sangat baik, namun menstruasi itu sendiri disalahartikan sebagai hal yang merugikan dan hal yang dianggap palsu oleh masyarakat (Michael et al., 2020).

Pengetahuan tentang menstruasi seringkali dikaitkan dengan banyak faktor, salah satunya adalah faktor lingkungan. Lingkungan yang baik juga membentuk pikiran dan sikap yang baik. Faktor lingkungan yang relevan berasal dari lingkungan rumah, sekolah dan masyarakat. Lingkungan keluarga menjadi faktor utama untuk memperoleh informasi, tetapi para orang tua yang menjadi orang terdekat remaja tidak memberikan pengetahuan menstruasi atau arahan terhadap putrinya sehingga pengetahuannya kurang. Karena dukungan dari orang

terdekat juga menjadi faktor pengetahuan menstruasi agar remaja lebih siap untuk menghadapi menstruasi (Priyasti et al., 2021).

b. Tingkat Aktivitas Fisik

Hasil dari penelitian didapatkan responden dengan tingkat aktivitas fisik rendah adalah proporsi yang paling besar yaitu 68,8%, kemudian diikuti dengan tingkat aktivitas fisik sedang sebesar 25,0%, dan yang paling sedikit yaitu pada tingkat aktivitas fisik tinggi sebesar 6,3%. Aktivitas fisik ini dikaitkan pada kegiatan yang pernah atau tidak pernah diikuti oleh siswi. Kegiatan tersebut dilakukan disekolah maupun dirumah.

Secara umum, aktivitas fisik terjadi ketika seseorang menggerakkan anggota tubuhnya untuk melakukan aktivitas yang menjaga kesehatan tubuh. Aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan psikologi seseorang. Dengan kata lain, mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Aktivitas fisik jika dilakukan secara teratur dan benar dapat memperlancar peredaran darah, serta dapat melatih daya tahan otot jantung dan paru-paru (Rosidin et al., 2019). Salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan sirkulasi darah yaitu senam aerobik karena itu salah satu bentuk latihan yang gerakannya menggunakan kelompok otot besar, sehingga memerlukan energi yang banyak. Tubuh memerlukan banyak energi untuk beraktivitas, maka perlu makan makanan yang bergizi seimbang contohnya makanan yang mengandung

karbohidrat, buah-buahan, sayur-sayuran, telur, ikan (Riyanto & Mudian, 2019).

Seseorang yang berolahraga memiliki faktor resiko yang lebih rendah terkena penyakit jantung, tekanan darah tinggi, kolestrol, dibandingkan pada orang yang tidak pernah berolahraga. Di Indonesia sendiri tingkat kesadaran seseorang tentang kesehatan masih rendah, maka dari itu harus dilakukannya edukasi agar masyarakat mempunyai pengetahuan (Rihiantoro, 2017). Tingkat aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, jenis kelamin, budaya, dan faktor lain seperti dukungan sosial, lingkungan tempat tinggal, status ekonomi, pekerjaan, keterbatasan fisik, dan tingkat pengetahuan (Riskawati, 2018).

3. Analisa Bivariat

Analisa bivariate yaitu hubungan antara pengetahuan menstruasi dengan aktivitas fisik menunjukkan ada hubungan yang sedang antara pengetahuan menstruasi dengan aktivitas fisik dimana peningkatan pengetahuan menstruasi pada diri seseorang dapat meningkatkan aktivitas fisik. Nilai korelasi diperoleh 0,422 yang menggambarkan bahwa probabilitas pengetahuan menstruasi yang tinggi diketahui seseorang akan memiliki probabilitas yang sedang untuk melakukan aktivitas fisik.

Menstruasi dapat terjadi ketika seseorang sudah memasuki masa remajanya dan kegiatan yang dapat mengganggu menstruasinya dapat

membahayakan kesehatan. Dengan demikian, mempunyai pengetahuan yang baik juga dapat mencegah gangguan dari menstruasi agar seseorang mengetahui dampak yang baik dan yang buruk. Seseorang yang memiliki pengetahuan menstruasi yang baik akan mengetahui aktivitas fisik yang akan dilakukannya sehingga bisa memperkirakan aktivitas fisik yang dibutuhkan saat mengalami menstruasi (Rahayu, 2020). Adanya kualitas pengetahuan yang didapatkan oleh seseorang dengan kesadaran tentang adanya objek yang terwakili untuk bisa berinteraksi dengan objek tertentu.

Hubungan antara pengetahuan menstruasi dengan tingkat aktivitas fisik dapat dijelaskan secara fisiologis dengan mengatakan bahwa seseorang yang menstruasi dapat melakukan aktivitas fisik yang baik sesuai dengan tingkat aktivitas fisik yang dibutuhkan. Saat haid datang, akan merasakan kram di perut bagian bawah. Hal ini disebabkan oleh pengaruh hormon, keadaan mental, status gizi dan aktivitas fisik (Rosvita et al., 2018). Menstruasi disebabkan oleh penurunan hormon estrogen dan progesteron. Kedua hormon ini bisa turun secara signifikan jika tidak terjadi kehamilan. Namun, hormon estrogen dan progesteron dapat meningkat selama masa kehamilan. Perubahan hormonal yang terjadi pada wanita dapat memengaruhi mereka secara fisiologis. Menstruasi yang tidak teratur dan ketidakseimbangan hormon dapat memengaruhi kesuburan (Purwati & Muslikhah, 2020).

Pada penelitian Mardiyah (2021) menjelaskan bahwa gangguan menstruasi cenderung ditemukan pada responden dengan aktivitas fisiknya yang aktif atau tinggi. Aktivitas fisik dengan intensitas yang tinggi bisa

menjadikan resiko menstruasi yang semakin terjadi, sementara aktivitas fisik dengan intensitas rendah atau sedang dapat menjadikan gangguan menstruasi semakin kecil. Aktivitas fisik yang tinggi contohnya seperti berlari, melompat, angkat beban, berenang, dan aktivitas fisik yang rendah yaitu membersihkan rumah, berjalan, olahraga yang ringan seperti senam, jogging. Remaja perempuan lebih cenderung terkena gangguan menstruasi dan gangguan menstruasi tersebut bisa berkurang jika bertambahnya usia.

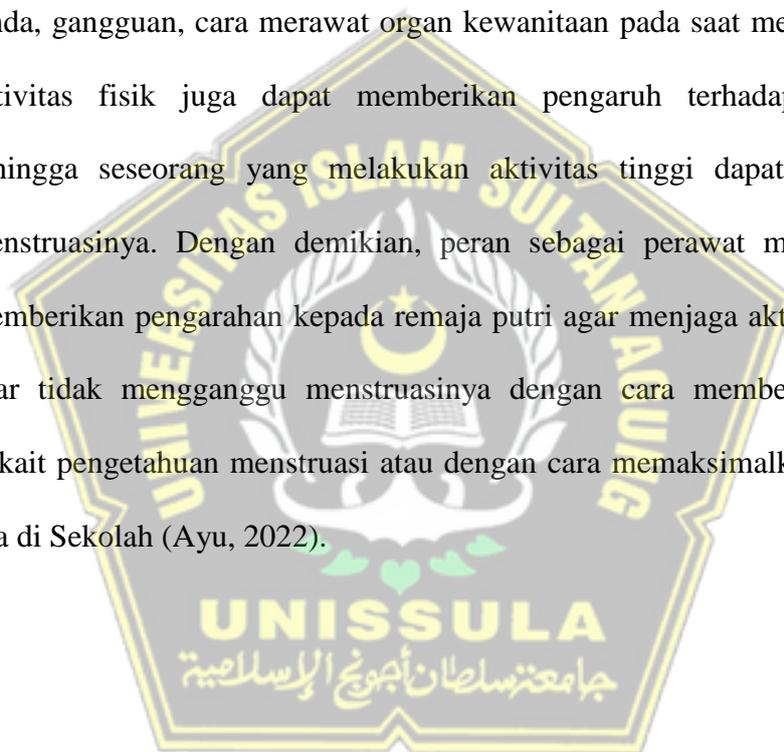
C. Keterbatasan Penelitian

Selama penelitian berlangsung, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki kekurangan. Hal ini disebabkan adanya keterbatasan yang dialami oleh peneliti yaitu banyak siswi yang gaduh saat dilakukan penelitian sehingga dapat mengganggu proses penelitian seperti siswi yang mencontek isi kuesioner dan banyak siswi yang mengganggu temannya, maka dari itu peneliti harus memberi arahan agar proses penelitian berjalan kondusif.

D. Implikasi untuk Keperawatan

Hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan menstruasi dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja putri SMP di kota Pati mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara pengetahuan menstruasi dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja putri SMP. Penelitian ini dapat menjadi informasi untuk institusi yang terkait dengan pengetahuan menstruasi terhadap tingkat aktivitas fisik. Selain itu, juga bisa menambah pengetahuan dan ilmu bagi pembaca yang khususnya pada keperawatan maternitas untuk pengetahuan menstruasi terhadap tingkat aktivitas fisik.

Peran perawat maternitas yang bermitra dengan pihak Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA dalam memberikan solusi kepada remaja terutama pada remaja putri terkait pengetahuan menstruasi, dalam kerja sama tersebut dapat berupa konsultasi. Jadi, perawat maternitas harus memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi dan segala hal yang mengenai menstruasi kepada siswi SMP. Sehingga remaja mengetahui tentang menstruasi dari tanda, gangguan, cara merawat organewanitaan pada saat menstruasi. Pada aktivitas fisik juga dapat memberikan pengaruh terhadap menstruasi, sehingga seseorang yang melakukan aktivitas tinggi dapat mengganggu menstruasinya. Dengan demikian, peran sebagai perawat maternitas agar memberikan pengarahan kepada remaja putri agar menjaga aktivitas fisiknya agar tidak mengganggu menstruasinya dengan cara memberikan edukasi terkait pengetahuan menstruasi atau dengan cara memaksimalkan UKS yang ada di Sekolah (Ayu, 2022).



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disampaikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar responden yang berusia 13 tahun yaitu sebesar 72,9% dan semua responden sudah mengalami menarche yaitu sebesar 100%.
2. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan menstruasi yang cukup yaitu sebesar 66,7%.
3. Sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik pada level rendah yaitu sebesar 68,8%.
4. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan menstruasi dengan tingkat aktivitas fisik ($\rho = 0,422$, $p = 0,000 < 0,05$). Pengetahuan menstruasi yang baik akan memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah atau sedang.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat didapatkan saran sebagai berikut :

1. Profesi Keperawatan

Penelitian ini dapat memberikan informasi bagi profesi keperawatan tentang pengetahuan menstruasi dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja putri. Hasil dari penelitian ini mampu mengembangkan Ilmu

Keperawatan khususnya tentang pengetahuan menstruasi karena pada hasil penelitian ini pengetahuan menstruasi remaja putri masih kurang dan diharapkan bagi profesi keperawatan memberikan tindakan lanjutan atau intervensi kepada remaja putri dengan cara memberikan edukasi.

2. Institusi Pendidikan

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan tentang pengetahuan menstruasi dengan tingkat aktivitas fisik. Hasil penelitian ini untuk pengetahuan menstruasinya masih kurang, apabila penelitian ini dijadikan referensi maka diberikan pendidikan kesehatan tentang pengetahuan menstruasi agar remaja putri mengetahui tentang menstruasi.

3. Masyarakat

Pengetahuan menstruasi bisa didapatkan melalui informasi yang ada diberbagai sumber yaitu sosial media, tv, berita, agar remaja perempuan dapat mengetahui menstruasi dan bisa menjadi bekal untuk masa depannya nanti. Dan pada tatalaksana pada aktivitas fisik dapat dilakukan dengan melakukan kegiatan yang sesuai dengan kebutuhannya dan jangan terlalu sering melakukannya maksimal 3x dalam seminggu contoh aktivitasnya seperti jogging atau berjalan, senam, membersihkan rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ari Muslikhah, Y. P. (2020). Hubungan tingkat aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan kejadian gangguan siklus menstruasi mahasiswi keperawatan universits 'aisyiyah yogyakarta tahun 2020. *Jurnal Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 4(8). From <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/4873> diakses tanggal 14 September 2021
- Ayu., G. B. Kuntoadi., I. N. Sari., N Panjaitan., N. R. Putri. (2022). *Keperawatan Maternitas*. Padang : Global Eksekutif Teknologi.
- Baadiyah, M., Winarni, S., Mawarni, A., & Purnami, C. T. (2021). Hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9, 338–343. from <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm> diakses Mei 2021
- Coast, E., Lattof, S. R., & Strong, J. (2019). Puberty and menstruation knowledge among young adolescents in low- and middle-income countries: a scoping review. *International Journal of Public Health*, 64(2), 293–304. from <https://doi.org/10.1007/s00038-019-01209-0> diakses tanggal 10 Februari 2019
- De Fretes, F., Anastasya Tingginehe, V., & Setiawan, H. (2020). Pengetahuan Tentang Menstruasi Berhubungan Dengan Kesiapan Mental Pra-Remaja Dalam Menjalani Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 10(1), 11–18. <http://www.journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/612> diakses tanggal 28 Januari 2020
- Dya, N. M., & Adiningsih, S. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan. *Amerta Nutrition*, 3(4), 310. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.310-314> diakses tanggal 27 Desember 2019
- Eri Barlian. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Ernika Wenda, S. M. (2018). Gambaran Gejala Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Stikes*, 11(2), 1–90. from <https://jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/STIKES/article/view/513> diakses tanggal 17 november 2020
- Ersila. (2019). Analisis Faktor – Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Persepsi Remaja Tentang Praktik Kesehatan Reproduksi Remaja Di Smk Ype Nusantara Slawi. *Jurnal siklus volume 08 nomor 02. 08*, 166–172. from : <https://core.ac.uk/download/pdf/268056708.pdf> diakses Juni 2019
- Firdaus, M.M. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dilengkapi analisis regresi IBM SPSS statistics version 26.0*. Riau: Dotplus Publisher.

- Fitri, agus zaenul, & Haryanti, N. (2020). Metode Penelitian Pendidikan kuantitatif,kualitatif dan Reasarch and Development. *Madani Media*, 115.
- Ginting, M. (2018). Membangun Pengetahuan Anak Usia Dini Melalui Permainan Konstruktif Berdasarkan Perspektif Teori Piaget. *Jurnal Caksana-Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 159–171.
- Islamiati, Dian, & Mentara, H. (2019). Hubungan Dismenore Primer Terhadap Aktivitas Olahraga Remaja Putri di SMP Negeri 1 Banawa Tengah. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(1), 52–66.
- Juwita, S., Yulita, N., Studi, P., & Universitas, D. K. (2018). Hubungan pengetahuan dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarache. *JOMIS (Journal Of Midwifery Science)*, 2(2).
- Khaironi, M. (2018). Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age Hamzanwadi University* 3(1), 1–12.
- Kusumawati, D., Indanah, Faridah, U., & Ardiyati, R. A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MA Ma ' ahid Kudus. *Proceeding of The URECOL*, 924–927.
- Laili, F. N., & Hatmanti, N. M. (2018). Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 4(1), 7–14. <https://doi.org/10.33023/jikep.v4i1.129>
- Mardiyah, A. A. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Angkatan 2017 Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar. *Jurnal kesehatan*, 6.
- Marmi. (2013). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Michael, J., Iqbal, Q., Haider, S., Khalid, A., Haque, N., Ishaq, R., & Saleem, F. (2020). Knowledge and practice of adolescent females about menstruation and menstruation hygiene visiting a public healthcare institute of Quetta , Pakistan. *BMC journal women's health*. 20(4), 1–8.
- Mutasya, F. U., & Hasyim, H. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menarache Siswi SMP Adabiah. *Jurnal kesehatan andalas*, 5(1), 233–237.
- Notoatmojo. (2012). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Novitasari, S., & Ariwinanti, D. (2017). Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Menarache Pada Siswi Sdn Asrikaton 1. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Nursalam. (2017). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Priyasti, P., Wahyuningrum, E., & Haniyah, S. (2021). Pemberian Dukungan Informasional Keluarga dalam Bentuk Buku Saku : Menjadi Orang Tua Hebat Bagi Anak yang Menghadapi Menarche. *Jurnal Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa*, 896–900.
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>. Diakses tanggal 4 April 2019.
- Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2020). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan 'Aisyiyah*, 16(2), 217–228.
- Putri Amalia, Y. A. (2019). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi. *Jurnal kebidanan*, 5(3), 287–291. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/1423/pdf>. diakses tanggal 12 september 2019.
- Rahayu, S. S. (2020). Meta-Analisis Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Sindrom Pra- Menstruasi. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(1), 1–8.
- Rahmawati, I. M. (2018). Hubungan Antara Dukungan Orang Tua Dan Pengetahuan Siswi Dengan Kesiapan Siswi Dalam Menghadapi Menstruasi Di Mi Sanggrong Tegalrejo Purwantoro Wonogiri Rahmawati, Murwati, Henik Istikhomah. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 14–18.
- Riskawati, P. karina H. Y. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Tahun Kedua, Ketiga, Keempat. *Jurnal kesehatan fakultas kedokteran universitas brawijaya*, 5(1), 26–32.
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339–347. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3801). Diakses desember 2019.
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan Pendahuluan Masalah kesehatan masyarakat saat ini sangat kompleks dan sangat beragam . Masalah tersebut muncul ditentukan oleh kebiasaan masyarakat mengenai perilaku hidup bersih dan se. *Jurnal Media Karya Kesehatan*, 2(2), 108–118.
- Rosvita, N. C., Widajanti, L., Pangestuti, D. R. (2018). Hubungan Tingkat Konsumsi Kalsium , Magnesium , Status Gizi (Imt / U), Dan Aktivitas Fisik Dengan Kram Perut Saat Menstruasi Primer Pada Remaja Putri (Studi Di Sekolah Menengah Atas Kesatrian 2 Kota Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* 6, 519–526.

- Salmawati, N., Usman, A. M., & Fajariyah, N. (2022). Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester Vii Universitas Nasional Jakarta 2021. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 1, 107–115. from : <https://jurnal.ikbis.ac.id/JPKK/article/view/299> diakses tanggal 28 Januari 2022
- Shah, V., Nabwera, H. M., Sosseh, F., Jallow, Y., Comma, E., & Keita, O. (2019). A rite of passage : a mixed methodology study about knowledge, perceptions and practices of menstrual hygiene management in rural Gambia. *BMC Publik Health* 1–15.
- Sinulingga, D. A. Ap. (2020). Pengetahuan remaja putri tentang menarche 1. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 123–127.
- Solehati, T., Trisyani, M., & Kosasih, C. E. (2018). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Keluhan Tentang Menstruasi Diantara Remaja Puteri. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 4(2), 86–91. <https://doi.org/10.33755/jkk.v4i2.110> diakses tanggal 29 juli 2018
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, L. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru. *Jomis (Journal Of Midwifery Science)* 3(2), 68–79.
- Susant, D., & Lutfiyati, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 11(2), 110–114. <https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/JKSI/article/view/119>. diakses tanggal 2 juli 2020.
- Susanti Evi, W. S. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Siswi Kelas VIII MTsN 1 Bukittinggi Tahun 2016. *Jurnal stikes prima nusantara bukittinggi*. 8(2), 155–160.
- Tori Rihiantoro, M. W. (2017). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di kabupaten tulang bawang. *Jurnal Keperawatan*, XIII(2), 159–167.
- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 10–15. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/28446> diakses tanggal 9 november 2020