

**GAMBARAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA ATLET
VOLI
DI KECAMATAN MAJENANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat

Mencapai Derajat Sarjana

NENDEN NADILA

1611020215

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Nenden Nadila
NIM : 1611020215
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Purwokerto,
Judul : Gambaran Siklus Menstruasi pada Remaja
Atlet Voli di Kecamatan Majenang

Telah berhasil di pertahankan di hadapan Dewa Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.) pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWA PENGUJI

Penguji 1 : Kris Linggardini, S.Kep., M.Kep.
Penguji 2 : Ns. Atika Dhiah Anggraeni, M.Kep., S.Kep.
Penguji 3 : Ns. Happy Dwi Aprilina, S.Kep., M.Kep

(*[Signature]*)
(*[Signature]*)
(*[Signature]*)

Ditetapkan di : Purwokerto
Tanggal : 24 Januari 2022



Mengetahui:
Dekan FIKES

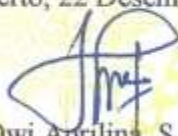
[Signature]
Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep.
NIK: 2160188

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Nenden Nadila
NIM : 1611020215
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Gambaran Siklus Menstruasi pada Remaja
Atlet Voli

Telah diterima dan disetujui
Purwokerto, 22 Desember 2021



Ns. Happy Dwi Aprilina, S.Kep., M.Kep
NIK: 2160532

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Nenden Nadila
NIM : 1611020215
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak ditemukan hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 24 Januari 2022

Yang membuat pernyataan



Nenden Nadila

MOTTO

“Baik untuk merayakan sebuah kesuksesan, namun yang lebih penting
adalah belajar dari sebuah kegagalan”

(Bill Gates)

“Kamu harus bisa menerima berbagai keputusan yang mengecewakan,
tapi jangan pernah putus harapan”

(Marthin Luther King)

“Selesaikan apa yang telah kamu mulai, tanamkan dalam dirimu
kemudian perjuangkan”

(Penulis)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul Gambaran Siklus Menstruasi pada Remaja Atlet Voli. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

- (1) Dr. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto;
- (2) Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep selaku Dekan FIKES yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan skripsi;
- (3) Ns. Happy Dwi Aprilina, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan pembimbing yang telah memberikan berbagai informasi dan bimbingan tata laksana penyusunan skripsi, telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini;
- (4) Kris Linggardini, S.Kep., M.Kep yang telah memberikan berbagai peranyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan;
- (5) Ns. Atika Dhiah Anggraeni, M.Kep., S.Kep yang telah memberikan berbagai peranyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan;
- (6) Bapak dan Ibu serta saudara tercinta yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik material maupun moral;

Akhir kata, semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu. Aamiin.

Purwokerto, 20 Januari 2022

penulis



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nenden Nadila
NIM : 1611020215
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Gambaran Siklus Menstruasi Pada Remaja Atlet Voli Di Kecamatan Majenang

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalihmedia/mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto
Pada tanggal : 24 Januari 2022
Yang menyatakan,



Nenden Nadila

GAMBARAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA ATLET VOLI DI KECAMATAN MAJENANG

Nenden Nadila¹, Happy Dwi Aprilina²
Email : nendennadila1604@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Haid atau menstruasi yang tidak teratur merupakan proses tidak seimbang hormon pada sistem reproduksi wanita dimana antara hormon estrogen dan progesteron harus dalam komposisi yang sesuai. Siklus menstruasi yang normal terjadi setiap 21-35 hari.

Tujuan Penelitian: Mengetahui Gambaran siklus Menstruasi pada Remaja Atlet Voli di Kecamatan Majenang.

Metode: Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian *deskriptif* dengan pendekatan *kuantitatif*, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Sampel penelitian ini adalah seluruh dari remaja putri atlet voli di Kecamatan Majenang dengan jumlah 90 orang yang dilakukan pada 23-28 Desember 2021. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner demografi dan kuesioner siklus menstruasi.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 90 responden yang diteliti, 19 responden mengalami siklus menstruasi tidak normal. Dari responden yang tidak normal siklus menstruasinya, 12 respondennya mengalami *Polymenorrhea* (13,3%) dan 7 (tujuh) responden mengalami *Oligomenorrhea* (7,8%), dan sianya tidak mengalami gangguan terhadap siklus menstruasi.

Kesimpulan : Sebagian besar atlet voli di Kecamatan Majenang mengalami Polimenorrhea dan beberapa mengalami *Oligomenorrhea*.

Kata Kunci : Gangguan siklus menstruasi, remaja putri, atlet voli.

**DESCRIPTION OF THE MENSTRUAL CYCLE IN
ADOLESCENT VOLLEYBALL ATHLETES
IN MAJENANG DISTRICT**

*Nenden Nadila¹, Happy Dwi Aprilina²
Email : nendennadila1604@gmail.com*

ABSTRACT

Background: *Menstruation or irregular menstruation is a process of hormonal imbalance in the female reproductive system where the hormones estrogen and progesterone must be in the right composition. A normal menstrual cycle occurs every 21-35 days.*

Research Objectives: *To determine the description of the Menstrual cycle in Adolescent Volleyball Athletes in Majenang District.*

Methods: *This study uses a descriptive research design with a quantitative approach, the sampling technique in this study is total sampling. The sample of this study was all young female volleyball athletes in Majenang District with a total of 90 people who were conducted on December 23-28 2021. The research instrument used a demographic questionnaire and a menstrual cycle questionnaire.*

Results: *The results showed that of the 90 respondents studied, 19 respondents experienced abnormal menstrual cycles. Of the respondents with abnormal menstrual cycles, 12 respondents experienced polymenorrhea (13.3%) and 7 (seven) respondents experienced Oligomenorrhea (7.8%), and the rest did not experience any disturbances in the menstrual cycle.*

Conclusion: *Most of the volleyball athletes in Majenang District experienced Polimenorrhea and some experienced Oligomenorrhea.*

Keywords: *Menstrual cycle disorders, adolescent girls, volleyball athletes.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Hasil Penelitian Terdahulu	9
B. Landasan Teori	12
1. Menstruasi	12
1.1. Pengertian	12
1.2. Anatomi	13
1.3. Siklus Menstruasi	16

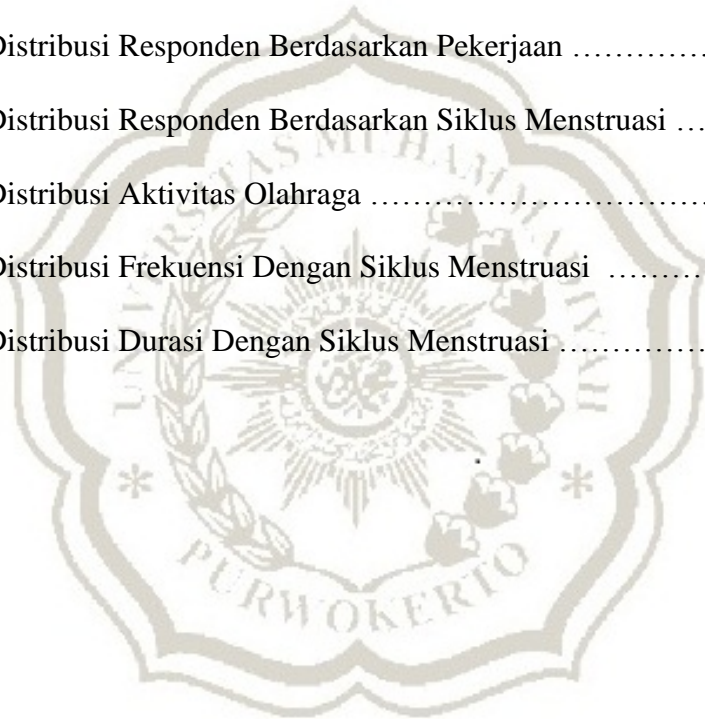
1.4. Mekanisme Menstruasi	18
1.5. Hormon Yang Mempengaruhi Menstruasi	19
1.6. Tanda dan Gejala Menstruasi.....	23
1.7. Faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi	23
1.8. Gangguan Menstruasi	27
2. Remaja	31
2.1. Pengertian.....	31
2.2. Tahapan Fase Masa Remaja	32
2.3. Karakteristik Remaja.....	33
2.4. Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja.....	35
3. Olahraga Voli	38
3.1. Pengertian.....	38
3.2. Manfaat Olahraga Voli	40
3.3. Hubungan Olahraga Dengan Siklus Menstruasi	40
C. Kerangka Teori	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Desain Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel	44
D. Variabel Penelitian	45
E. Definisi Operasional	45
F. Instrumen Penelitian	46
G. Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data	47

H. Alur Penelitian	49
I. Etika Penelitian	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Penelitian	51
B. Pembahasan	55
C. Kesulitan dan Keterbatasan Penelitian	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARA	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
DAFTARPUSTAKA	67



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Hasil Penelitian Terdahulu	9
Tabel 3.1 Jumlah Atlet Voli Di Kecamatan Majenang	44
Tabel 3.2 Definisi Operasional	46
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia	51
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan	52
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan	52
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi	53
Tabel 4.5 Distribusi Aktivitas Olahraga	53
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Dengan Siklus Menstruasi	54
Tabel 4.7 Distribusi Durasi Dengan Siklus Menstruasi	55



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Struktur Anatomi Reproduksi Wanita	16
Gambar 2.2 Siklus Menstruasi	19
Gambar 2.3 Ukuran Lapangan Bola Voli	39
Gambar 2.4 Kerangka Teori Gambaran Siklus Menstruasi	42
Gambar 3.2 Alur Penelitian	49



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Kesiediaan Menjadi Responden	71
Lampiran 2 Lembar Informed Consent	72
Lampiran 3 Lembar Informasi Penelitian	73
Lampiran 4 Lembar Observasi	74
Lampiran 5 Lembar Hasil Penelitian	76
Lampiran 6 Data Penelitian	79
Lampiran 7 Dokumentasi Proses Penelitian	83
Lampiran 8 Lembar Bimbingan Tugas Akhir	84
Lampiran 9 Surat Izin Etik Penelitian	86
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian	87
Lampiran 11 Surat Selesai Penelitian	88

