

## DAFTAR PUSTAKA

- Anikwe, C. C., Mamah, J. E., Okorochukwu, B. C., Nnadozie, U. U., Obarezi, C. H., & Ekwedigwe, K. C. (2020). Age at menarche, menstrual characteristics, and its associated morbidities among secondary school students in Abakaliki, southeast Nigeria. *Heliyon*, 6(5), e04018. doi:10.1016/j.heliyon.2020.e04018
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI.
- Aziz, A Asmawati et al. Menstrual Cycle Length in Women Ages 20-30 years in Makassar. IOP Conf. Series: Journal of Physics: Conf. Series 1028 (2018) 012019 doi :10.1088/1742-6596/1028/1/012019
- Basili, I., Puspa, D., Marisa. (2017). Perbedaan Rerata Panjang Siklus Menstruasi Antara Mahasiswi Berstatus Gizi Obesitas dengan Status Gizi Normal di Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran*, 2(4), 23–27.
- Bestari, B. K., & Wati, D. N. K. (2016). Penyakit Kronis Lebih dari Satu Menimbulkan Peningkatan Perasaan Cemas pada Lansia Di Kecamatan Cibinong. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(1), 49-54
- Choirunnisa. (2019). *Perencanaan Dan Perancangan Akademi Kriket Indonesia Di Jakarta*. Fakultas Teknik Universitas Sriwijaya
- Febriananto, Kurniawan, Aldo. (2016). Pengaruh olahraga terhadap keteraturan siklus menstruasi universitas negeri semarang tahun 2016” dalam *Jurnal Kedokteran Di ponegoro.Tembalang Semarang: ejournals1.undip.ac.id*.
- Frisca R. Batubara, Ermita I. Ibrahim. (2018). Amenorea pada Atlet yang Mengalami *Overtraining*. *Majalah Kedokteran UKI April – Juni. Vol XXXIV No.2*
- Grieger JA, Norman RJ. Menstrual Cycle Length and Patterns in a Global Cohort of Women Using a Mobile Phone App: Retrospective Cohort Study. *J Med Internet Res*. 2020;22(6):e17109. Published 2020 Jun 24. doi:10.2196/17109

- Gusti Yani, N. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Pada Atlet Kontingen Pon XIX Jawa Barat Di Koni Sulawesi Selatan, Universitas Hasanudin.
- Hakim, Abdul. (2016). Pengaruh model pembelajaran dan gross motor skill terhadap intensitas aktivitas fisik. Bandung. repository.upi.edu
- Hirschberg, AL. (2020). Female hyperandrogenism and elite sport. *Endocrine Connection*. 9:4 81-92
- Kemenkes RI. (2015). InfoDatin Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia. Jakarta.
- Kurniawan, A. F., Trisetiyono, Y., & Pramono, D. (2016). Pengaruh Olahraga Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, 5(4), 298–306.
- Kusmiran E. (2016) Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika;
- Lacroix AE, Gondal H, Langaker MD. Physiology, Menarche. [Updated 2021 Mar 27]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470216/>
- Lestari, Muji. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus menstruasi Tidak Teratur Pada Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura. *Jurnal Sehat Mandiri*, Volume 14 No 2 Desember p-ISSN 19708-8517, e-ISSN 2615-8760.
- Mardela Romi, Roma Irawan (2015) Validitas Dan Reliabilitas Tes Batting Cabang Olahraga Kriket “Drive Shot Cricket Batting Test”. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Mardela Romi, Yendrizar, Alex A.Y (2019) Modifikasi Permainan Olahraga Kriket Untuk Pemula. Universitas Negeri Padang
- Melati, Arum Putri. (2017). Hubungan Usia Menarche dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA X. FK Usakti Jakarta.

- Mulahasanovic, IC., et al. (2018). Level of Physical Activity of the Students at the University of Tuzla According to IPAQ. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine* 21(1). Hlm 1-2
- Nurjannah, Siti. (2021). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Atlet Wanita Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Medan. Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara. Uisu200243; [Http://Repository.Uisu.Ac.Id/Handle/123456789/590](http://Repository.Uisu.Ac.Id/Handle/123456789/590)
- Nursarita, Fian. Ina Corniawati, Farah Imelda. (2019). The Effect of Aerobic and Anaerobic Sports on The Menstrual Cycle for Female Students at SKOI High School Samarinda in 2019. Kemenkes. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.
- RISKESDAS. (2013). Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013. Jakarta Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.(Penyakit Menular):103. doi:10.1007/s13398-014-0173- 7.2
- Safitri,Adelia Marista. (2020). “8 Tanda anda sebentar lagi haid”, <https://hellosehat.com/wanita/menstruasi/tanda-tanda-menstruasi/>, diperbarui: 29 November 2020
- Sinaga, E. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi, Iwwash, Jakarta.
- Singh M, Rajoura OP, Honnakamble RA. (2019). Menstrual patterns and problems in association with body mass index among adolescent school girls. *J Family Med Prim Care.*;8(9):2855-2858. Published 2019 Sep 30. doi:10.4103/jfmpc.jfmpc\_474\_19
- Suciati, Esti. (2015). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA Di Kota Yogyakarta. Ilmu Keperawatan, UGM. Yogyakarta.
- Sulastri, mery sonory. (2020). Penjelasan Siklus Menstruasi Pada Wanita Terlengkap”.<https://sel.co.id/siklus-menstruasi/>. Diposting Pada Desember 7, 2020 Sel.co.id

- Wati1, N. K., Ernawati, H., & Maghfirah, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Ponorogo.
- WHO. (2015). Physical Activity. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Yulianti, Atika, Rahim, F Anita. (2020) Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Siswi Sman 1 Kraksaan. Faculty Of Health Science Department Of Physiotherapy Universitas Muhammadiyah Malang. [Http://Eprints.Umm.Ac.Id/Id/Eprint/62182](http://Eprints.Umm.Ac.Id/Id/Eprint/62182)

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Kuesioner Penelitian

#### **INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE**

1. Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan aktivitas fisik yang berat seperti angkat besi, menggali, aerobic, atau balap sepeda ?

\_\_\_ hari per minggu (0-7 Hari)

Tidak ada kegiatan fisik yang berat (skip ke pertanyaan 3)

2. Berapa banyak waktu yang anda luangkan selama melakukan aktifitas yang berat pada hari tersebut ?

\_\_\_ jam per hari (0-16 jam)

\_\_\_ menit per hari (0., 10., 20., dst-50)

( ) tidak tahu/tidak yakin

Pikirkan semua aktifitas sedang yang anda lakukan pada 7 hari terakhir. Aktifitas sedang merujuk pada kegiatan yang membutuhkan usaha fisik yang sedang dan membuat anda bernafas lebih sulit dari biasanya., pikirkan aktivitas fisik tersebut yang anda lakukan minimal 10 menit pada satu waktu.

3. Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti mengangkat beban ringan, bersepeda dengan kecepatan biasa, atau bermain tenis ganda ? jangan memasukkan berjalan

\_\_\_ per minggu (0-7 Hari)

( ) tidak ada aktifitas fisisk sedang (Skip ke pertanyaan 5)

4. Berapa banyak waktu yang anda luangkan selama melakukan aktifitas yang sedang pada hari tersebut ?

\_\_\_ jam per hari (0-16 jam)

\_\_\_ menit per hari (0., 10., 20., dst-50)

( ) tidak tahu/tidak yakin

Pikirkan tentang waktu yang anda luangkan untuk berjalan dalam 7 hari terakhir. Hal ini termasuk ketika bekerja dan di rumah, jalan untuk pindah dari tempat ke tempat

lain, dan jalan yang anda lakukan sendiri untuk hiburan, olahraga, latihan, atau bermalas-malasan

5. Selama 7 hari terakhir, berapa hari yang anda gunakan untuk berjalan minimal 10 menit dalam 1 waktu

\_\_\_hari per minggu (0-7 Hari)

( ) Tidak berjalan( skip ke pertanyaan no 7

6. Berapa banyak waktu yang biasanya anda luangkan untuk berjalan pada hari tersebut ?

\_\_\_ jam per hari (0-16 jam)

\_\_\_menit per hari (0., 10., 20., dst-50)

( ) tidak tahu/tidak yakin

Pertanyaan terakhir mengenai waktu yang anda luangkan untuk duduk pada hari kerja dalam 7 hari terakhir. Termasuk dalam waktu kerja, di rumah, sementara anda mengerjakan kegiatan, atau dalam waktu luang. Hal ini termasuk waktu ketika duduk di meja, mengunjungi teman, membaca, atau duduk dan merebah ketika nonton TV

7. Selama 7 hari terakhir, berapa banyak waktu yang anda luangkan untuk duduk pada hari kerja ?

\_\_\_ jam per hari (0-16 jam)

\_\_\_menit per hari (0., 10., 20., dst-50)

( ) tidak tahu/tidak yakin

#### A. Siklus Menstruasi

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah jarak menstruasi anda antara 21-35 hari?		
2.	Apakah jarak menstruasi anda antara 35-90 hari?		
3.	Apakah anda pernah mengalami menstruasi 2 kali dalam sebulan?		
4.	Apakah anda pernah tidak menstruasi lebih dari 3 bulan berturut-turut?		

Lampiran 2 Data Responden

1. DATA RESPONDEN

No	Usia	Usia Pertama Haid	Tinggi Badan	Berat Badan
1	18	13	146	44
2	20	13	149	44
3	20	13	150	47
4	20	13	153	48
5	21	13	153,5	48
6	21	14	155	51
7	21	14	156	53
8	21	14	258	55
9	21	14	159	55
10	21	14	160	57
11	22	14	160	58
12	23	14	161	59
13	24	15	165	62
14	26	15	165	69
15	27	16	168	71

## 2. DATA AKTIVITAS FISIK

No	Aktivitas Fisik						
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7
1	3	3	3	3	2	3	2
2	3	3	2	2	2	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	3	3
5	2	2	2	3	3	2	3
6	3	3	3	3	3	3	3
7	3	3	3	3	3	3	3
8	3	3	3	3	3	3	3
9	3	3	3	3	3	3	3
10	3	3	3	3	3	3	3
11	2	3	3	3	3	3	3
12	3	3	3	3	3	3	3
13	3	3	3	3	3	3	3
14	3	3	3	3	3	3	3
15	3	3	3	3	3	3	3



### 3. DATA SIKLUS MENSTRUASI

No	Siklus Menstruasi			
	Eumenorrhea	Oligomenorrhea	Polimenorhea	Amenorrhea
1	√	–	–	–
2	–	–	–	√
3	–	–	√	–
4	√	–	–	–
5	–	–	–	√
6	–	–	√	–
7	–	–	–	√
8	–	√	–	–
9	–	√	–	–
10	–	–	–	√
11	–	–	–	√
12	–	–	–	√
13	–	–	√	–
14	–	√	–	–
15	–	√	–	–

#### Lampiran 3 Data Analilis

#### Statistics

	Usia	Usia Pertama Haid	Tinggi Badan	Berat Badan	Tingkat Aktivitas Fisik	Siklus Menstruasi
N Valid	15	15	15	15	15	15
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	21.73	13.93	157.233	54.767	2.80	2.87
Median	21.00	14.00	158.000	55.000	3.00	3.00
Std. Deviation	2.374	.884	6.2930	8.2827	.414	1.125

#### Frequency Table

**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	1	6.7	6.7	6.7
	20	3	20.0	20.0	26.7
	21	6	40.0	40.0	66.7
	22	1	6.7	6.7	73.3
	23	1	6.7	6.7	80.0
	24	1	6.7	6.7	86.7
	26	1	6.7	6.7	93.3
	27	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

**Usia Pertama Haid**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	5	33.3	33.3	33.3
	14	7	46.7	46.7	80.0
	15	2	13.3	13.3	93.3
	16	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

### Tinggi Badan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	146.0	1	6.7	6.7	6.7
	149.0	1	6.7	6.7	13.3
	150.0	1	6.7	6.7	20.0
	153.0	1	6.7	6.7	26.7
	153.5	1	6.7	6.7	33.3
	155.0	1	6.7	6.7	40.0
	156.0	1	6.7	6.7	46.7
	158.0	1	6.7	6.7	53.3
	159.0	1	6.7	6.7	60.0
	160.0	2	13.3	13.3	73.3
	161.0	1	6.7	6.7	80.0
	165.0	2	13.3	13.3	93.3
	168.0	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

### Berat Badan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	44.0	2	13.3	13.3	13.3
	47.0	1	6.7	6.7	20.0
	48.0	2	13.3	13.3	33.3
	51.0	1	6.7	6.7	40.0
	53.0	1	6.7	6.7	46.7
	55.0	2	13.3	13.3	60.0
	57.0	1	6.7	6.7	66.7
	58.0	1	6.7	6.7	73.3
	59.0	1	6.7	6.7	80.0
	62.5	1	6.7	6.7	86.7
	69.0	1	6.7	6.7	93.3
	71.0	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

### Tingkat Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	3	20.0	20.0	20.0
	Berat	12	80.0	80.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

### Siklus Menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Eumenorrhea	2	13.3	13.3	13.3
	Oligomenorrhea	4	26.7	26.7	40.0
	Polimenorrhea	3	20.0	20.0	60.0
	Amenorrhea	6	40.0	40.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

**Crosstabs**

### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Siklus Menstruasi * Tingkat Aktivitas Fisik	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%

### Siklus Menstruasi \* Tingkat Aktivitas Fisik Crosstabulation

		Tingkat Aktivitas Fisik		Total
		Sedang	Berat	
Siklus Menstruasi	Eumenorrhea	1	1	2
	Oligomenorrhea	0	4	4
	Polimenorrhea	0	3	3
	Amenorrhea	2	4	6
Total		3	12	15

### Directional Measures

			Value
Nominal by Interval	Eta	Siklus Menstruasi Dependent	.061
		Tingkat Aktivitas Fisik Dependent	.486

Crosstabs

### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Siklus Menstruasi * Tingkat Aktivitas Fisik	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%

### Siklus Menstruasi \* Tingkat Aktivitas Fisik Crosstabulation

		Tingkat Aktivitas Fisik		Total
		Sedang	Berat	
Siklus Menstruasi	Eumenorrhea	1	1	2
	Oligomenorrhea	0	4	4
	Polimenorrhea	0	3	3
	Amenorrhea	2	4	6
Total		3	12	15

## BIODATA PENELITI UTAMA



Nama : Annisa Al-Maghfirah

Nama Panggilan : Fira

NIM : C011181512

Tempat / Tanggal Lahir : Bantaeng, 28 Oktober 1999

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Perempuan

Jurusan/Fakultas : Pendidikan Dokter Umum

Nama Orang tua : Daeng Masinna  
Nurbaya S.Tr. Kes

Anak Ke : 1

Alamat : Jln. Sahabat 5 Unhas Tamalanrea

Telepon : 082347131314

Email : [annisaalmaghfirah2810@gmail.com](mailto:annisaalmaghfirah2810@gmail.com)