

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala berkat yang telah diberikan-Nya, sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan.

Tugas Akhir yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN DERAJAT KEPARAHAN *PRE-MENSTRUAL SYNDROME* PADA MAHASISWI UNIVERSITAS PELITA HARAPAN” ini ditujukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Pelita Harapan.

Terima kasih atas doa serta bimbingan dari berbagai pihak yang telah mengambil bagian dalam proses pembuatan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. dr. Flora Agustina, Sp.BA selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukkan kepada penulis.
2. dr. Glory Clementine, MPH dan dr. Jephthah Furano Lumban Tobing, Sp. OT, yang telah memberikan bimbingan statistik kepada penulis.
3. dr. Dyana Safitri Velies, Sp. OG selaku Dosen Penguji Proposal yang telah memberikan bimbingan dan masukan selama pelaksanaan sidang proposal kepada penulis
4. Keluarga yang selalu memberikan dukungan baik materiil, moral dan doa.
5. Seluruh dosen yang telah mengajarkan penulis selama berkuliah di Universitas Pelita Harapan.
6. Staf karyawan Fakultas Kedokteran yang telah membantu penulis dalam kegiatan administratif.
7. Teman serta kerabat terdekat penulis yaitu Angel, Biancha, Della, Devita, Fadhila, Kintan, Luna, Nesya, dan Verena yang telah memberikan bantuan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Seluruh responden yang bersedia meluangkan waktu untuk mengisi data untuk penelitian ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Tangerang, 14 Juni 2021

Penulis



Aprillia Almaas




DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PROPOSAL.....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	ii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR SINGKATAN.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN.....	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Pertanyaan Penelitian	3
1.4. Tujuan.....	3
1.4.1. Tujuan Umum.....	3
1.4.2. Tujuan Khusus.....	3
1.5. Manfaat Penelitian.....	4
1.5.1. Manfaat Akademik.....	4
1.5.2. Manfaat Praktisi.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1. Aktivitas Fisik	5
2.1.1. Pengertian.....	5
2.1.2. Dimensi Aktivitas Fisik.....	5
2.1.3. Domain Aktivitas Fisik.....	6
2.1.4. Intensitas Aktivitas Fisik.....	6
2.1.5. Manfaat Aktivitas Fisik.....	8
2.1.6. Pengukuran Aktivitas Fisik.....	8
2.1.7. Mengukur Satuan Ukuran Indikasi Tingkat Aktivitas Fisik....	10
2.1.8. Rekomendasi Aktivitas Fisik berdasarkan Usia.....	11
2.2. Mensturasi.....	12

2.2.1. Pengertian.....	12
2.2.2. Fisiologi.....	13
2.2.3. Siklus normal menstruasi.....	15
2.2.4. Gangguan Menstruasi.....	15
2.3 Pre-menstrual Syndrome.....	16
2.3.1 Pengertian.....	16
2.3.2 Epidemiologi.....	17
2.3.3 Etiologi.....	17
2.3.4 Patofisiologi.....	19
2.3.5 Manifestasi Klinis.....	20
2.3.6 Diagnosis Banding.....	20
2.3.7 Jenis-jenis Pre- menstrual syndrome.....	20
2.3.8 Kriteria Diagnosis.....	22
2.3.9 Pencegahan dan Penangan PMS.....	23
2.4. Mekanisme Aktivitas Fisik mempengaruhi Sindrom Pra-Menstruasi..	24
BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS.....	27
3.1. Kerangka Teori.....	27
3.2. Kerangka Konsep.....	28
3.3. Hipotesis.....	28
3.3.1. Hipotesis Kerja.....	28
3.3.2. Hipotesis Null.....	29
3.4. Variabel Penelitian.....	29
3.4.1. Variabel Bebas.....	29
3.4.2. Variabel Terikat.....	29
3.5. Variabel Perancu.....	29
3.6. Definisi Operasional.....	29
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....	30
4.1. Desain Penelitian.....	30
4.2. Waktu dan Tempat.....	30
4.3. Bahan dan Cara penelitian.....	30
4.3.1. Alat dan Bahan.....	30

4.3.2. Cara.....	30
4.4. Populasi Penelitian.....	31
4.4.1. Populasi Penelitian.....	31
4.4.2. Populasi Sampel.....	31
4.5. Cara Pengambilan Sampel.....	31
4.6. Cara Perhitungan Jumlah Sampel.....	31
4.7. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	32
4.7.1. Kriteria Inklusi.....	32
4.7.2 Kriteria Eksklusi.....	32
4.8. Alur Penelitian.....	33
4.9. Pengolahan Data.....	34
4.10. Uji Statistik.....	34
4.11. Etik.....	34
4.12. Dana Penelitian.....	34
4.13. Jadwal Penelitian.....	35
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
5.1. Hasil.....	36
5.2. Data Demografi.....	37
5.3. Hasil Analisis Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Derajat Keparahan Pre-Menstrual Syndrome.....	38
5.4. Pembahasan.....	39
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
6.1. Kesimpulan halaman.....	43
6.2. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR SINGKATAN



UPH	= Universitas Pelita Harapan
FK	= Fakultas Kedokteran
PMS	= <i>Pre-menstrual Syndrome</i>
WHO	= <i>World Health Organization</i>
dsb.	= dan sebagainya
AHA	= <i>American Heart Association</i>
METs	= <i>Metabolic Equivalent</i>
FSH	= <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
LH	= <i>Luteinizing Hormone</i>
ACOG	= <i>American College of Obstetricians and Gynecologists</i>
CRH	= <i>Corticotropin-releasing hormone</i>
ACTH	= <i>Adenocorticotropic Hormone</i>
GLUT4	= <i>Glucose Transporter</i>
GPAQ	= <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
SPAF	= <i>Shortened Premenstrual Assessment Form</i>
PSS	= <i>Perceived Stress Scale</i>
FFQ	= <i>Food Frequency Questionnaire</i>
Ref.	= Referensi

DAFTAR TABEL

- Tabel 1 - Dimensi Aktivitas Fisik: Mode, Frekuensi, Durasi, dan Intensitas
- Tabel 2 - Domain Aktivitas Fisik
- Tabel 3 - Kategori Aktivitas Fisik Intensitas Sedang dan Intensitas Berat.
- Tabel 4 – Nilai MET berdasarkan domain
- Tabel 5 - Rumus METs
- Tabel 6 - Kriteria Diagnosis PMS menurut *American College of Obstetricians and Gynecologists*.
- Tabel 7 – Definisi Operasional
- Tabel 8 – Dana Penelitian
- Tabel 9 – Jadwal Penelitian
- Tabel 10 – Data Demografi
- Tabel 11– Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Derajat Keparahan *Pre-Menstrual Syndrome*

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 – Kerangka Teori

Bagan 2 – Kerangka Konsep

Bagan 3 – Alur Penelitian

Bagan 4 – Alur Penelitian di Lapangan

