

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR.....	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	3
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.4.1 Tujuan Umum	4
1.4.2 Tujuan Khusus	4
1.5 Manfaat Penelitian	5
1.5.1 Manfaat Akademis	5
1.5.2 Manfaat Praktis	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Menstruasi.....	6
2.1.1 Definisi Menstruasi	6
2.1.2 Siklus Menstruasi	6
2.1.3 Faktor yang memengaruhi siklus menstruasi.....	9
2.1.4 Gangguan Menstruasi.....	13
2.2 Aktivitas Fisik	15
2.2.1 Definisi Aktivitas Fisik	15
2.2.2 Jenis Aktivitas Fisik	15
2.2.3 Kategori Aktivitas Fisik	16
2.2.4 Manfaat Aktivitas Fisik.....	17
2.3 Berat Badan.....	18

2.3.1 Definisi dan Klasifikasi Berat Badan.....	18
2.3.2 Faktor yang Memengaruhi Berat Badan	18
2.4 Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi	20
2.5 Alat Ukur Tingkat Aktivitas Fisik.....	21
2.5.1 <i>International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)</i>	21
2.5.1 <i>Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)</i>	22
2.6 Hubungan antara Perubahan Berat Badan dan Siklus Menstruasi	23
2.7 Riwayat penelitian serupa	24
BAB III.....	26
KERANGKA PENELITIAN	26
3.1 Kerangka Teori.....	26
3.2 Kerangka Konsep	27
3.3 Hipotesis.....	27
3.3.1 Hipotesis Null.....	27
3.3.2 Hipotesis Kerja.....	27
3.4 Variabel	27
3.4.1 Variabel Independen	27
3.4.2 Variabel Dependen.....	28
3.4.3 Variabel Perancu	28
3.5 Definisi Operasional.....	28
BAB IV	35
METODOLOGI PENELITIAN	35
4.1 Desain Penelitian.....	35
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	35
4.3 Bahan dan Cara Penelitian	35
4.4 Populasi Penelitian	35
4.5 Sampel Penelitian.....	36
4.6 Cara Pengambilan Sampel	36
4.7 Cara Perhitungan Jumlah Sampel	36
4.8 Kriteria Penelitian	37
4.8.1 Kriteria Inklusi	37
4.8.2 Kriteria Eksklusi.....	37
4.9 Alur Penelitian	37
4.10 Pengolahan dan Uji Statistik	38
4.11 Etika Penelitian	38

4.12 Dana Penelitian	38
4.13 Jadwal Penelitian.....	38
BAB V.....	40
HASIL DAN PEMBAHASAN	40
5.1 Hasil	40
5.1.1 Karakteristik Responden	40
5.1.2 Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi	42
5.1.2 Hubungan antara Perubahan berat badan dan Siklus Menstruasi	43
5.2 Pembahasan.....	44
5.2.1 Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi.....	44
5.2.2 Hubungan antara Perubahan Berat Badan dan Siklus Menstruasi	45
5.3 Keterbatasan Penelitian	46
BAB VI.....	48
KESIMPULAN DAN SARAN	48
6.1 Kesimpulan	48
6.2 Saran.....	48
6.2.1 Saran untuk tenaga kesehatan	48
6.2.2 Saran untuk masyarakat	48
6.2.3 Saran untuk peneliti selanjutnya	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	59

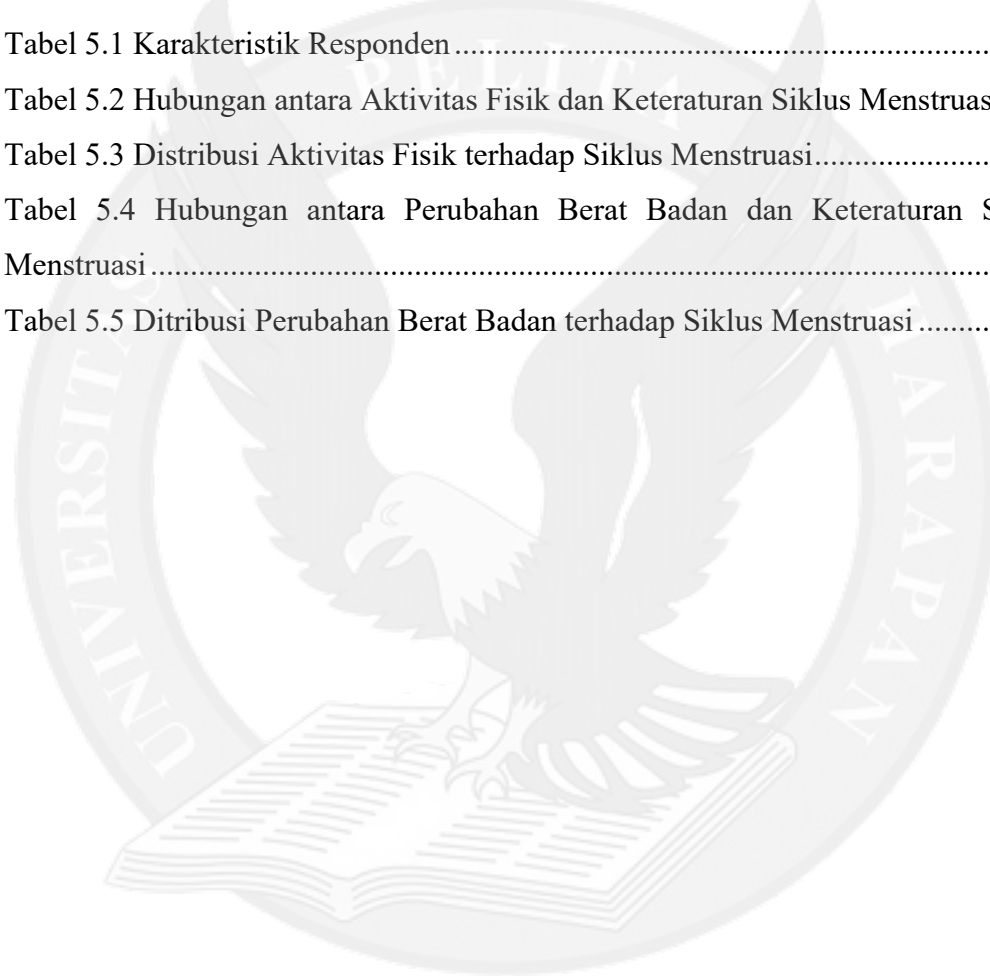
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Menstruasi	9
Gambar 3.1 Kerangka Teori.....	26
Gambar 3.2 Kerangka Konsep	27
Gambar 4.1 Alur Penelitian.....	37



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh di Asia.....	18
Tabel 2.2 Riwayat Penelitian Serupa	24
Tabel 3.1 Definisi Operasional	28
Tabel 4.1 Dana Penelitian	38
Tabel 4.2 Jadwal Penelitian.....	38
Tabel 5.1 Karakteristik Responden.....	40
Tabel 5.2 Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Keteraturan Siklus Menstruasi ..	42
Tabel 5.3 Distribusi Aktivitas Fisik terhadap Siklus Menstruasi.....	42
Tabel 5.4 Hubungan antara Perubahan Berat Badan dan Keteraturan Siklus Menstruasi	43
Tabel 5.5 Ditribusi Perubahan Berat Badan terhadap Siklus Menstruasi	43



DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: <i>Adrenocorticotrophic hormone</i>
CDC	: <i>Centers for Disease Control and Prevention</i>
COVID-19	: <i>Coronavirus disease</i>
CRH	: <i>Corticotropin-releasing hormone</i>
FSH	: <i>Follicle stimulating hormone</i>
GnRH	: <i>Gonadatropin releasing hormone</i>
GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
HIIT	: <i>High-intensity interval training</i>
HPA axis	: <i>Hypothalamic-pituitary-adrenal axis</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
LH	: <i>Luteunizing Hormone</i>
MET	: <i>Metabolic Equivalent Task</i>
NCD	: <i>Noncommunicable disease</i>
NPY	: <i>Neuropeptide-Y</i>
PCOS	: <i>Polycystic Ovarian Syndrome</i>
PMS	: <i>Premenstrual syndrome</i>
SHBG	: <i>Sex hormone-binding globulin</i>
SPSS	: <i>Stastical Package for the Social Sciences</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
PSBB	: Pembatasan Sosial Berskala Besar
PPKM	: Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat di Indonesia
PJJ	: Pembelajaran Jarak Jauh