



UNIVERSITAS PERTAHANAN RI

**HUBUNGAN BERAT BADAN, AKTIFITAS FISIK, DAN
TEKANAN PSIKOLOGIS PADA PROGRAM PENDIDIKAN
DASAR MILITER DENGAN PERUBAHAN SIKLUS
MENSTRUASI KADET MAHASISWI COHORT 4 FAKULTAS
KEDOKTERAN MILITER UNIVERSITAS PERTAHANAN**

RIFQI CHARIS BAGASKARA

320200101065

**Skripsi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana**

**FAKULTAS KEDOKTERAN MILITER
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEDOKTERAN**

BOGOR, 2024

Lembar Persetujuan Skripsi

Nama : Rifqi Charis Bagaskara
NIM : 320200101065
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Fakultas : Fakultas Kedokteran Militer
Judul Skripsi : Hubungan Berat Badan, Aktivitas Fisik, dan Tekanan Psikologis pada Program Pendidikan Dasar Militer dengan Perubahan Siklus Menstruasi Kadet Mahasiswi Cohort 4 Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan

Dosen Pembimbing I



**dr. Handrian Rahman
Purawijaya, Sp. EM., MARS**

Tanggal:

Dosen Pembimbing II



dr. Mirna Albertina Wijaya, Sp.PA

Tanggal:

Mengetahui,

**Kepala Program Studi
Fakultas Kedokteran Militer**



**dr. Lila Irawati Tjahjo Widuri,
M.Kes., Sp.An-TI., KIC**
Kolonel Laut (K/W) NRP. 12434/P
Tanggal:




**Dekan Fakultas Kedokteran
Militer**



**dr. Prihati Pujo Waskito,
Sp.JP(K), FIHA, MARS**
Mayjen TNI (CKM) NRP. 32998
Tanggal:

Lembar Pengesahan Skripsi

Nama : Rifqi Charis Bagaskara
NIM : 320200101065
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Fakultas : Fakultas Kedokteran Militer
Judul Proposal Skripsi : Hubungan Berat Badan, Aktivitas Fisik, dan Tekanan Psikologis pada Program Pendidikan Dasar Militer dengan Perubahan Siklus Menstruasi Kadet Mahasiswi Cohort 4 Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan

No.	Nama	Tanda tangan	Tanggal
1.	Pembimbing I Nama: dr. Handrian Rahman Purawijaya, Sp.EM., MARS		
2.	Pembimbing II Nama: dr. Mirna Albertina Wijaja, Sp.PA		
3.	Penguji I Nama: dr. Andri Welly, Sp.OG.		

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Hubungan Berat Badan, Aktivitas Fisik, dan Tekanan Psikologis pada Program Pendidikan Dasar Militer dengan Perubahan Siklus Menstruasi Kadet Mahasiswi Cohort 4 Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan" adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya atau sebagian karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan jenjang apapun di suatu perguruan tinggi; dan sepanjang sepengetahuan saya pula tidak terdapat istilah, frasa, kalimat, paragraf, subbab atau bab dari karya yang pernah ditulis atau diterbitkan, kecuali yang secara tertulis diajukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar referensi.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa terdapat plagiat dalam skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan/undang-undang yang berlaku

Bogor, 3 Januari 2024



Rifqi Charis Bagaskara

KATA PENGANTAR

Pertama-tama, penulis ingin mengungkapkan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkah-Nya, yang memungkinkan penulis menyelesaikan karya ilmiah skripsi berjudul "Hubungan Berat Badan, Aktivitas Fisik, dan Tekanan Psikologis pada Program Pendidikan Dasar Militer dengan Perubahan Siklus Menstruasi Kadet Mahasiswi Cohort 4 Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan." Skripsi ini disusun sebagai syarat penyelesaian studi untuk memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih atas penyelesaian penulisan skripsi ini, yang tentu saja tidak terwujud tanpa dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dan dukungan dalam penulisan skripsi ini patut mendapatkan apresiasi yaitu :

1. Letnan Jenderal TNI Jonni Mahroza, PhD. selaku Rektor Universitas Pertahanan Republik Indonesia,
2. Mayor Jenderal TNI Dr. dr. Prihati Pujowaskito, Sp,JP(K)., FIHA., MMRS. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Militer,
3. Kolonel Laut (K/W) dr. Lila Irawati Tjahjo Widuri, Sp.An-TI., M.Kes., KIC selaku Kepala Program Studi Sarjana Kedokteran serta seluruh jajaran staff Program Studi Sarjana Kedokteran yang telah dengan sungguh-sungguh mengupayakan segala keperluan dalam penyusunan hingga ujian skripsi,
4. dr. Handrian Rachman Purawijaya, Sp.EM., MARS dan dr. Mirna Albertina Wijaja Sp.PA Selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, yang senantiasa membina kami hingga kami selaku peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir kami dengan baik. Terimakasih telah membimbing, membagikan ilmu serta selalu memastikan kami selaku peneliti tetap terjadwal dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Laksamana Muda TNI (Purn) Prof. Dr. Ir. Siswo Hadi Sumantri., M.MT., IPU, Ratna Dewi Meyrawanti, S.H. , Lettu Laut (P) Veryan Hilman Fakhruzy, S.Tr., Lettu Laut (P) Naufal Irfanda Guardian, S.Tr., drg. Rahajeng Sitra, Junita Hesty, S.H. selaku keluarga yang menjadi alasan utama dalam menyelesaikan studi kami.
6. Keluarga besar ASPERTUM, khususnya rekan kelompok bimbingan yaitu, M. Hafizh Akram, Tharissa novianti, dan Suzandi Imam, yang menjadi penyemangat, rekan seperjuangan, dan tempat diskusi dalam menyelesaikan penelitian ini.

7. Farhan Yustian Hanura, Trevicko Mahottama, Wahyu Iman Utomo, Rade Artorito, M Jovanka Arya, Rafli Ahmad Fuad, M Chairin, Abdul Aziz Maulana, Anry Christianto, Ammar Harahap, M Hafizh Akram, saudara-saudara seperjuangan rawamangun yang selalu siap membantu dan mendukung dalam menyelesaikan penelitian ini.

Bogor, 3 Januari 2024

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke extending to the right. To the right of the signature, the initials 'RC' are written in a simple, handwritten style.

Rifqi Charis Bagaskara

ABSTRAK

Hubungan Berat Badan, Aktivitas Fisik, dan Tekanan Psikologis pada Program Pendidikan Dasar Militer dengan Perubahan Siklus Menstruasi Kadet Mahasiswi Cohort 4 Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan

Rifqi Charis Bagaskara

Latar Belakang: Penelitian ini menginvestigasi fenomena siklus menstruasi pada wanita dengan fokus pada faktor-faktor yang dapat memengaruhinya. Aktivitas fisik berat dapat mengganggu regulasi hormon yang mendukung siklus menstruasi, sedangkan tekanan psikologis, terutama pada tingkat berat, menjadi faktor paling berpengaruh. Penelitian ini juga menyoroti pengalaman kadet mahasiswi cohort 4 yang menjalani DIKSARMIL.

Metode: Penelitian menggunakan model deskriptif analitik korelasional. Sampel didalam penelitian adalah kadet mahasiswi fakultas kedokteran militer cohort 4 yang ada untuk menjadi kriteria inklusi sebanyak 40 subjek. Pengumpulan data primer berupa kuisioner GPAQ dan DASS 42 serta pengambilan data IMT. Analisis dilakukan secara univariat dan regresi linear berganda untuk melihat adanya hubungan antar variabel.

Hasil: Pada penelitian didapatkan hasil hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi melalui uji peason correlation yang menunjukkan $0,34 < 0,05$ yang berarti ada korelasi positif antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Hasil hubungan berat badan dengan siklus menstruasi dengan uji pearson correlation yang menunjukkan $0,039 < 0,05$ yang berarti ada korelasi positif yang sangat kecil antara berat badan dengan siklus menstruasi. Hasil hubungan tekanan psikologis dengan siklus menstruasi dengan uji pearson correlation yang menunjukkan $0,209 < 0,05$ yang berarti ada korelasi positif sangat kecil antara tekanan psikologis dengan siklus menstruasi.

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan perubahan siklus menstruasi, tidak terdapat hubungan signifikan antara berat badan dengan perubahan siklus menstruasi dan tidak terdapat hubungan signifikan antara tekanan psikologis dengan perubahan siklus menstruasi.

Kata Kunci: aktivitas fisik, berat badan, tekanan psikologis, siklus menstruasi

ABSTRACT

Relationship between Body Weight, Physical Activity, and Psychological Stress in the Basic Military Education Program and Menstrual Cycle Changes of Cadet Student Cohort 4 of the Faculty of Military Medicine, Republic of Indonesia Defense University

Rifqi Charis Bagaskara

Background: This study investigates the phenomenon of the menstrual cycle in women with a focus on the factors that may affect it. Strenuous physical activity can disrupt the hormonal regulation that supports the menstrual cycle, while psychological stress, especially at severe levels, is the most influential factor. This study also highlights the experience of cohort 4 female cadets undergoing DIKSARMIL.

Methods: This study uses descriptive and correlational analytics. The sample in this study were cadet female students of the military medical faculty cohort 4 who met the inclusion criteria as many as 40 respondents. Data collection used primary data in the form of GPAQ and DASS 42 questionnaires and data collection of height and weight. Analyses were conducted univariately and multiple linear regression to see the relationship between variables.

Results: In this study, the results of the relationship between physical activity and menstrual cycle through the Pearson correlation test showed $0.34 < 0.05$, which means there is a positive correlation between physical activity and menstrual cycle. The results of the relationship between body weight and menstrual cycle with Pearson correlation test which shows $0.039 < 0.05$ which means there is a very small positive correlation between body weight and menstrual cycle. The results of the relationship between psychological stress and menstrual cycle with Pearson correlation test which shows $0.209 < 0.05$ which means there is a very small positive correlation between psychological stress and menstrual cycle.

Conclusion: There is a significant relationship between physical activity and menstrual cycle changes, there is no significant relationship between body weight and menstrual cycle changes and there is no a significant relationship between psychological stress and menstrual cycle changes.

Keywords: physical activity, weight, psychological stress, menstrual cycle

DAFTAR ISI

Lembar Persetujuan Skripsi.....	ii
Lembar Pengesahan Skripsi.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
KATA PENGANTAR	v
Bogor, 3 Januari 2024	vi
Rifqi Charis Bagaskara	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
BAB I	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II	6
2.1 Landasan Teori.....	6
2.1.1 Menstruasi.....	6
2.1.2 Fisiologi Menstruasi.....	6
2.1.3 Fungsi Hormon saat Menstruasi.....	8
2.1.4 Gangguan pada Siklus Menstruasi.....	9
2.1.5 Faktor-Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi	11
2.2 Hasil Penelitian Terdahulu	13
2.3 Kerangka Berpikir	16
2.4 Hipotesis.....	17
Hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut	17
BAB III	18
3.1. Metode dan Desain Penelitian	18

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	18
3.2.1. Tempat Penelitian	18
3.2.1. Waktu Penelitian	18
3.3. Alat dan Bahan	18
3.4. Kriteria Inklusi dan Ekslusi	18
3.4.1. Kriteria Inklusi.....	18
3.4.2. Kriteria Ekslusi	19
3.5. Variabel Penelitian	19
3.5.1. Variabel Bebas	19
3.5.2. Variabel Terikat	19
3.5.3. Variabel Perancu.....	19
3.5.4 Definisi Operasional.....	19
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Menstruasi	7
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	14
Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	14
Gambar 3.1 Alur Penelitian	20
Gambar 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Kadet Mahasiswi di Universitas Pertahanan Bogor, Desember 2023	24
Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan BMI Kadet Mahasiswi di Universitas Pertahanan Bogor, Desember 2023	24
Gambar 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Psikologis Kadet Mahasiswi di Universitas Pertahanan Bogor, Desember 2023	25
Gambar 4.4 Uji normalitas data.....	25
Gambar 4.5 Uji korelasi Pearson Aktivitas Fisik dengan Perubahan Siklus Menstruasi	26
Gambar 4.6 Uji korelasi Pearson berat badan dengan perubahan siklus menstruasi	27
Gambar 4.7 Uji korelasi Pearson tingkat penyakit dengan tekanan psikologis.....	28

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Hasil Penelitian Terdahulu.....	13
Tabel 3.1 Definisi Operasional	17

DAFTAR SINGKATAN

IMT	: Indeks Massa Tubuh
DIKSARMIL	: Pendidikan Dasar Militer
UNHAN RI	: Universitas Pertahanan Republik Indonesia
DASS 42	: Depression Anxiety Stress Scale
GPAQ	: Global Physical Activity Questionare
FIGO	: Fédération Internationale de Gynécologie et d'Obstétrique
HPO	: Hipotalamus Pituitary Ovarian
WHO	: World Health Organization
FKM	: Fakultas Kedokteran Militer
BMI	: Body Mass Index