

**SKRIPSI**

**PERBEDAAN SIKLUS, LAMA MENSTRUASI DAN TINGKAT  
AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA KEBIDANAN  
SEBELUM DAN PADA MASA PANDEMI *COVID-19***

**Studi dilakukan di Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Kebidanan  
Tahun 2021**



**Oleh:  
L. MAY HELEEN  
NIM. P07124217 010**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEBIDANAN  
DENPASAR  
2020**

**SKRIPSI**

**PERBEDAAN SIKLUS, LAMA MENSTRUASI DAN TINGKAT  
AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA KEBIDANAN  
SEBELUM DAN PADA MASA PANDEMI *COVID-19***

Studi dilakukan di Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Kebidanan

Tahun 2021

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan  
Mata Kuliah Skripsi Pada Program Studi Sarjana Terapan  
Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar**

Oleh:

**L. MAY HELEEN**  
**NIM. P07124217 010**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEBIDANAN  
DENPASAR  
2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN  
SKRIPSI**


**PERBEDAAN SIKLUS, LAMA MENSTRUASI DAN TINGKAT  
AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA KEBIDANAN  
SEBELUM DAN PADA MASA PANDEMI *COVID-19***


Studi dilakukan di Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Kebidanan  
Tahun 2021

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

  
Ni Wyan Suarniti, S.ST., M.Keb.  
NIP. 198108312002122001

  
Ni Wyan Armini, S.ST., M.Keb.  
NIP. 198101302002122001

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN KEBIDANAN  
POLITELNIK KESEHATAN KEMENKES  
DENPASAR

  
  
Dr. Ni Nyoman Budiani, S.Si.T., M.Biomed.  
NIP. 197002181989022002

**LEMBAR PENGESAHAN  
SKRIPSI**

**PERBEDAAN SIKLUS, LAMA MENSTRUASI DAN TINGKAT  
AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA KEBIDANAN  
SEBELUM DAN PADA MASA PANDEMI *COVID-19***

Studi dilakukan di Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Kebidanan  
Tahun 2021

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : SENIN**

**TANGGAL : 10 MEI 2021**

**TIM PENGUJI :**

1. Made Widhi Gunapria Durmapatni, S.ST., M.Keb. (Ketua) 
2. Ni Wyan Suarniti, S.ST., M.Keb. (Sekretaris) 
3. Dra. I Gusti Ayu Surati, M.Kes. (Anggota) 

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES  
DENPASAR



**Dr. Ni Nyoman Budiani, S.Si.T., M.Biomed.**  
NIP. 197002181989022002

# PERBEDAAN SIKLUS, LAMA MENSTRUASI DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA KEBIDANAN SEBELUM DAN PADA MASA PANDEMI *COVID-19*

## ABSTRAK

Sebuah survei klinis mengenai hubungan antara pembatasan aktivitas fisik dengan kesehatan reproduksi wanita didapatkan peningkatan 76% gangguan menstruasi selama Pandemi *COVID-19*. Pembatasan aktivitas fisik selama Pandemi *COVID-19* sangat dirasakan terutama pada mahasiswa Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan siklus, lama menstruasi dan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa kebidanan sebelum dan pada masa Pandemi *COVID-19*. Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan rancangan *cross sectional*. Pelaksanaan pada bulan Maret-April 2021 dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data siklus, lama menstruasi dan tingkat aktivitas fisik menggunakan teknik wawancara. Analisis data menggunakan univariat distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* untuk variabel siklus dan lama menstruasi, uji *Paired Sample T-Test* untuk variabel aktivitas fisik. Kedua uji bivariat memiliki kemaknaan  $p < 0,05$ . Hasil penelitian dari 45 responden menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan siklus ( $p = 0,096$ ) dan lama menstruasi ( $p = 0,157$ ) sebelum dan pada masa Pandemi *COVID-19*. Analisis bivariat tingkat aktivitas fisik menggunakan uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan ( $p = 0,000$ ) sebelum dan pada masa Pandemi *COVID-19*. Mahasiswi kebidanan diharapkan lebih memperhatikan pola menstruasi selama Pandemi *COVID-19* dan peneliti selanjutnya diharapkan menambahkan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap menstruasi.

Kata Kunci: Siklus menstruasi, lama menstruasi, aktivitas fisik, Pandemi *COVID-19*

**THE DIFFERENCES CYCLES, LENGTH OF MENSTRUATION AND  
PHYSICAL ACTIVITY TO MIDWIFERY STUDENT BEFORE AND  
DURING PANDEMIC COVID-19**

**ABSTRACT**

*In a clinical survey the relation between physical activity border and women health reproductive system obtained escalation 76% of menstrual disorder during Pandemic COVID-19. Physical activity border during Pandemic COVID-19 were perceived particularly to midwifery student Poltekkes Kemenkes Denpasar. The objectives of this research were to know the differences menstrual cycles, length of menstruation and physical activity to midwifery student before and during Pandemic COVID-19. The type of this research was analytical research with cross sectional design which conducted from March to April 2021 used simple random sampling. Data of menstrual cycles, length of menstruation and physical activity collected by interview guidelines used interview method. Data analysis univariate used frequency distribution and data analysis bivariate used Wilcoxon test for cycle and length of menstruation variable, Paired Sample T-Test for physical activity variable. Both of the tests based on significant level  $p < 0,05$ . The result of 45 respondents showed there were no significant differences between menstrual cycle ( $p = 0,096$ ) and length of menstruation ( $p = 0,157$ ) before and during Pandemic COVID-19. Physical activity level showed significant differences ( $p = 0,000$ ) before and during Pandemic COVID-19. Midwifery student expected more heeded on menstruation cycle and further researcher expected adding variables which affect the menstruation.*

*Keywords: menstrual cycle, length of menstruation, physical activity, Pandemic COVID-19*

## RINGKASAN PENELITIAN

Perbedaan Siklus, Lama Menstruasi dan Tingkat Aktivitas Fisik pada Mahasiswa  
Kebidanan Sebelum dan pada Masa Pandemi *COVID-19*

Oleh: L. MAY HELEEN (NIM: P07124217010)

Menstruasi merupakan pendarahan secara periodik dari uterus yang disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Setiap wanita mengalami menstruasi dengan siklus dan lama yang berbeda (Prayuni *et al.*, 2018). Normalnya siklus menstruasi wanita yaitu 21-35 hari dan lama menstruasi 3-7 hari (Young-Joo, 2021). Menurut Rosyida (2020: 140), menyatakan bahwa pola menstruasi dipengaruhi oleh berat badan, aktivitas fisik, proses ovulasi dan adekuatnya fungsi luteal.

Pada masa Pandemi *COVID-19*, pemerintah membuat kebijakan yang salah satunya membatasi aktivitas fisik masyarakat Indonesia (*physical distancing* dan karantina mandiri). Pembatasan aktivitas di luar ruangan yang diterapkan selama pandemi *COVID-19* menyebabkan perubahan gaya hidup (penurunan tingkat aktivitas fisik tersebut disertai dengan peningkatan perilaku *sedentary*) masyarakat berupa penurunan partisipasi dalam aktivitas fisik dan perubahan pola makan (Ardella, 2020).

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui perbedaan siklus, lama menstruasi dan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa kebidanan sebelum dan pada masa Pandemi *COVID-19*. Jenis penelitian ini adalah analitik komparasi dengan rancangan *cross sectional*. Lokasi penelitian ini adalah Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Kebidanan dengan periode penelitian dari bulan

Maret-April 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kebidanan Sarjana Terapan tingkat II dan tingkat III serta seluruh mahasiswa kebidanan DIII tingkat II yang berjumlah 83 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *Simple Random sampling*. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 45 orang. Sumber data menggunakan data primer dan sumber dana penelitian adalah swadana.

Prosedur dimulai setelah peneliti mendapat ijin penelitian. Responden ditentukan sesuai dengan kriteria inklusi. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian ini kepada reponden, kemudian memberikan lembar persetujuan (PSP) setelah responden bersedia menjadi sampel penelitian. Setelah responden siap dan menentukan waktu maka wawancara dimulai melalui *Whatsapp*. Pengolahan data menggunakan tahap *editing*, *coding* dan *entry data*. Uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas pada data siklus menstruasi yaitu nilai  $p < 0,05$  ( $p = 0,000$  sebelum Pandemi *COVID-19* dan  $p = 0,002$  pada masa Pandemi *COVID-19*), hasil uji normalitas pada data lama menstruasi yaitu nilai  $p < 0,05$  ( $p = 0,000$  sebelum Pandemi *COVID-19* dan pada masa Pandemi *COVID-19*), hasil uji normalitas pada data aktivitas fisik yaitu nilai  $p > 0,05$  ( $p = 0,325$  sebelum Pandemi *COVID-19* dan  $p = 0,134$  pada masa Pandemi *COVID-19*). Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon* pada siklus dan lama menstruasi. Analisis data bivariat tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa Kebidanan menggunakan uji *Paired Sample T-Test*.

Analisis perbedaan siklus menstruasi sebelum dan pada masa Pandemi *COVID-19* menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai Z adalah -1,667 dan nilai p adalah 0,096 ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan siklus



menstruasi sebelum dan pada masa Pandemi *COVID-19*. Berdasarkan analisis perbedaan lama menstruasi sebelum dan pada masa Pandemi *COVID-19* menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai Z adalah -1,414 dan nilai  $p = 0,157$  ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan lama menstruasi sebelum dan pada masa Pandemi *COVID-19*. Analisis perbedaan tingkat aktivitas fisik mahasiswa kebidanan sebelum dan pada masa Pandemi *COVID-19* menggunakan *Paired Sample T-Test* didapatkan nilai T adalah 5,346 dan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat aktivitas fisik yang signifikan pada mahasiswa kebidanan sebelum dan pada masa Pandemi *COVID-19*.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut mahasiswa disarankan agar tetap memperhatikan pola menstruasi selama Pandemi *COVID-19*. Bagi institusi pendidikan Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Kebidanan diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang lebih luas mengenai kesehatan reproduksi khususnya mengenai menstruasi serta faktor-faktor yang mempengaruhinya agar mahasiswa bisa berupaya untuk menjaga pola menstruasinya pada masa Pandemi *COVID-19*.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Siklus, Lama Menstruasi dan Tingkat Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Kebidanan Sebelum dan pada Masa Pandemi COVID-19 “** tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Mata Kuliah Skripsi pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat banyak bimbingan dan bantuan sejak awal sampai terselesainya skripsi ini, untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Anak Agung Ngurah Kusumajaya,SP.,MPH sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar
2. Dr. Ni Nyoman Budiani,S.Si.T.,M.Biomed sebagai Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Denpasar.
3. Ni Wayan Armini,S.ST.,M.Keb sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Denpasar dan sebagai Pembimbing Pendamping dalam penyusunan skripsi.
4. Ni Wayan Suarniti,S.ST.,M.Keb sebagai Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi.
5. Seluruh pegawai di Jurusan Kebidanan Poltekkes Denpasar yang telah membantu selama proses perkuliahan khususnya dalam pengurusan administrasi.
6. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu.

Dalam skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki beberapa kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan masukan dan saran dari para pembaca demi perbaikan dan menjadi pedoman bagi peneliti.

Denpasar, April 2021

Peneliti

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : L. May Heleen

NIM : P07124217 010

Program Studi : Sarjana Terapan

Jurusan : Kebidanan

Tahun Akademik : 2020/2021

Alamat : Jl. Dukuh Sari, gang Banteng, No. 4, Sesetan, Denpasar

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Perbedaan Siklus, Lama Menstruasi dan Tingkat Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Kebidanan Sebelum dan pada Masa Pandemi *COVID-19* adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain**.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 30 April 2021

Yang membuat pernyataan



L. May Heleen  
P07124217 010

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
RINGKASAN PENELITIAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Menstruasi.....	7
B. Pandemi <i>COVID-19</i> .....	18
C. Aktivitas Fisik.....	26
BAB III KERANGKA KONSEP.....	32
A. Kerangka Konsep.....	32
B. Variabel dan Definisi Operasional.....	33
C. Hipotesis.....	35
BAB IV METODE PENELITIAN.....	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Alur Penelitian.....	37
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
D. Populasi dan Sampel.....	38
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	40

F. Pengolahan dan Analisis Data .....	43
G. Etika Penelitian .....	46
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Hasil Penelitian .....	47
B. Pembahasan .....	55
C. Kelemahan Penelitian.....	68
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	70
A. Simpulan .....	70
B. Saran .....	71
DAFTAR PUSTAKA .....	72
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional .....	33
Tabel 2	Karakteristik Subjek Penelitian di Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Kebidanan .....	48
Tabel 3	Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Sebelum dan Pada Masa Pandemi <i>COVID-19</i> .....	49
Tabel 4	Lama Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Sebelum dan Pada Masa Pandemi <i>COVID-19</i> .....	50
Tabel 5	Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Kebidanan Sebelum dan Pada Masa Pandemi <i>COVID-19</i> .....	51
Tabel 6	Perbedaan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Sebelum dan Pada Masa Pandemi <i>COVID-19</i> .....	52
Tabel 7	Perbedaan Lama Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Sebelum dan Pada Masa Pandemi <i>COVID-19</i> .....	53
Tabel 8	Perbedaan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Kebidanan Sebelum dan Pada Masa Pandemi <i>COVID-19</i> .....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian .....	32
Gambar 2. Alur Penelitian.....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Perhitungan Besar Sampel
- Lampiran 2 Laporan Pertanggungjawaban Biaya Penelitian
- Lampiran 3 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*)
- Lampiran 5 Lampiran 6 Lembar Kuesioner Pedoman Wawancara
- Lampiran 6 Panduan Wawancara Tingkat Aktifitas Fisik Kuesioner IPAQ
- Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Kuesioner Pedoman Wawancara Aktivitas Fisik
- Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Pedoman Wawancara
- Lampiran 9 Hasil Respon Wawancara Aktivitas Fisik
- Lampiran 10 Hasil Respon Wawancara Siklus dan Lama Menstruasi
- Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas Data
- Lampiran 12 Hasil Uji Univariat
- Lampiran 13 Hasil Uji Bivariat
- Lampiran 14 *Ethical Clearance*
- Lampiran 15 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian di Poltekkes Kemenkes  
Denpasar Jurusan Kebidanan
- Lampiran 16 Surat Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
- Lampiran 17 Surat Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
- Lampiran 18 Dokumentasi