

MENSTRUASI DAN OLAHRAGA
(Studi Pengaruh Menstruasi Terhadap Daya Tahan Mahasiswi
Jurusan Kepelatihan FIK-UNP)

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Kepelatihan Olahraga



Oleh:

Dewi Ade Sahara
89648/2007

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012

PERSETUJUAN SKRIPSI

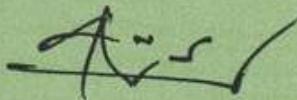
MENSTRUASI DAN OLAHRAGA (Studi Pengaruh Menstruasi Terhadap Daya Tahan Mahasiswi Jurusan Kepelatihan FIK-UNP)

Nama : Dewi Ade Sahara
Nim : 89648
Program Studi : Kepelatihan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

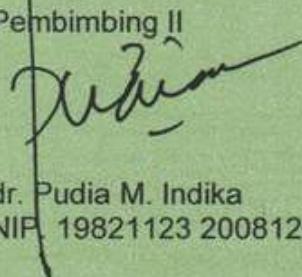
Disetujui oleh:

Pembimbing I,



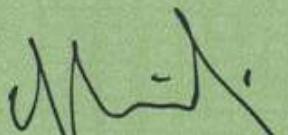
Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd
NIP. 19561020 198003 1 005

Pembimbing II



dr. Pudia M. Indika
NIP. 19821123 200812 1 003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Menstruasi dan Olahraga (Studi Pengaruh Menstruasi Terhadap Daya Tahan Mahasiswi Jurusan Kepelatihan FIK-UNP)

Nama : Dewi Ade Sahara
NIM : 89648
Program Studi : Kepelatihan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

- | | Nama |
|---------------|---------------------------------|
| 1. Ketua | : Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd. |
| 2. Sekretaris | : dr. Pudia M. Indika |
| 3. Anggota | : Drs. M. Ridwan |
| 4. Anggota | : Drs. Maidarman M.Pd |
| 5. Anggota | : Donie, S.Pd., M.Pd |

Tanda Tangan

The image shows five handwritten signatures stacked vertically. Signature 1 is at the top, followed by 2, 3, 4, and 5 at the bottom. Each signature is placed above a corresponding dotted line.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Januari 2012

Yang menyatakan,



Dewi Ade Sahara

ABSTRAK

**Dewi Ade Sahara, 2012: Menstruasi dan Olahraga Studi Pengaruh
Menstruasi Terhadap Daya Tahan Mahasiswi
Jurusan Kepelatihan Universitas Negeri Padang**

Menstruasi sangat berpengaruh terhadap aktifitas kerja seseorang salah satunya ketika melaksanakan aktifitas olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada atau tidak pengaruh menstruasi terhadap aktifitas olahraga mahasiswa FIK UNP.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dimulai dari september sampai november yang dilakukan pada mahasiswi FIK UNP, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sample*, sehingga sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang telah memenuhi kriteria inklusi. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh menstruasi terhadap aktifitas olahraga mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis yang menggunakan uji-t. sebelum uji-t dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji homogenitas dan uji normalitas. Dari hasil hipotesis dengan menggunakan statistic uji-t dapat disimpulkan terdapat pengaruh menstruasi terhadap aktifitas olahraga mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang diperoleh dari t_{hitung} 9,23 > t_{tabel} 1,729.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: "Menstruasi dan Olahraga (Studi Pengaruh Menstruasi Terhadap Daya Tahan Jurusan Kepelatihan Universitas Negeri Padang)". Tujuan penelitian ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan proposal penelitian ini penulis banyak mendapat sumbangan baik materi maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Syahrial B, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Eddy Marheni, M. Pd selaku Pembimbing 1 dan Penasehat Akademik yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan penyusunan skripsi..
3. Bapak dr. Pudia M. Indika selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam penyusunan skripsi.

4. Bapak Drs. M. Ridwan selaku penguji yang telah memberikan arahan dan saran dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak Drs. Maidarman, S. Pd selaku penguji yang juga memberikan arahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Donie, S. Pd., M. Pd selaku penguji yang juga telah memberikan arahan dan perbaikan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Teristimewa buat kedua orangtua tercinta Ayahanda (Irwansyah) dan Ibunda (Surto), serta kakanda tersayang (Dyan Hidayat), yang memberikan semangat dan kasih sayang hingga terselesaiannya skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa-mahasiswi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2007.

Semoga sumbangan dan bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Sebagai penulis pemula, penulis bayak menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan proposal ini, tentunya saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Akhir kata penulis mengucapkan maaf apabila ada kesalahan dalam penulisan.

Padang, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGESAHAN

SURAT PERNYATAAN

UCAPAN TERIMAKASIH

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI..... iv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Hasil Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	6
1. Olahraga	6
2. Pengaruh Olahraga terhadap Wanita	8
3. Menstrusi	11
4. Siklus Menstruasi	13
5. Daya Tahan	19
B. Kerangka Konseptual	20

C. Hipotesis	22
--------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	23
B. Waktu dan Tempat Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Defenisi Operasional	25
E. Jenis dan Sumber Data	27
F. Teknik Pengumpulan Data	28
G. Instrumen Penelitian	28
H. Teknik Analisis Data.....	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	30
1. Deskripsi Data	30
2. Analisis Data	31
B. Pembahasan	31

BAB V KEIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	36
B. Saran	36

DAFTAR PUSTAKA.....	38
----------------------------	----

LAMPIRAN	39
-----------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

I.	Jenis Penelitian	23
J.	Waktu dan Tempat Penelitian	23
K.	Populasi dan Sampel	23
L.	Defenisi Operasional	25
M.	Jenis dan Sumber Data	27
N.	Teknik Pengumpulan Data	28
O.	Instrumen Penelitian	28
P.	Teknik Analisis Data	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

C.	Hasil Penelitian	30
3.	Deskripsi Data	30
4.	Analisis Data	31
D.	Pembahasan	31

BAB V KEIMPULAN DAN SARAN

C.	Kesimpulan.....	36
D.	Saran	36

DAFTAR PUSTAKA..... 38**LAMPIRAN** 39

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam era teknologi maju olahraga menjadi semakin penting, supaya manusia tetap dapat menempatkan diri pada kedudukannya yang mulia. Olahraga memberikan kekuatan serta menyehatkan jiwa dan raga, serta membentuk kepribadian yang sehat supaya dapat menghadapi perubahan dan persaingan serta tangguh dalam mencari jalan keluar dari setiap masalah yang dihadapi. Ini sesuai dengan tujuan keolahragaan nasional salam UU RI No. 3 tahun 2005 Bab II pasal 4, yang menyatakan bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”. (UU RI No. 3 tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional).

Dilihat dari segi kenyataannya, olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Seperti halnya pada wanita yang sedang mengalami menstruasi atau sering disebut dengan haid, olahraga penting untuk menjaga daya tahan pada saat mengalami menstruasi atau haid. Pada dasarnya olahraga memiliki manfaat untuk melancarkan peredaran darah dan memperbesar pembuluh darah. Begitu juga dengan siklus menstruasi yang dialami setiap wanita.

Pada dasarnya olahraga dapat membantu kelancaran siklus menstruasi tanpa merasakan sakit atau nyeri pada saat menstruasi. Tapi dalam catatan olahraga yang tidak berlebihan atau tidak terlalu dipaksakan. Dalam hal ini mahasiswa hanya mengetahui kalau menstruasi adalah penghalang dalam beraktifitas terutama dalam bidang olahraga.

Pada hakikinya semua yang berlebihan tidak pernah memberikan hasil yang baik dan bermanfaat. Sama halnya dengan olahraga, aktivitas olahraga secara berlebihan pun dapat menyebabkan dilepaskannya hormon-hormon tertentu yang bekerja berlawanan dengan hormon reproduksi. Dampaknya, siklus menstruasi dapat terganggu. Untuk mendapatkan siklus menstruasi yang normal, diperlukan adanya keseimbangan kerja antara hormon-hormon reproduksi. Diantara halnya hormon esterogen dan hormon progesteron. Ketika tubuh terlambat lelah akibat aktivitas berlebih, maka keseimbangan kerja antara hormon akan terganggu, maka siklus menstruasi juga ikut terpengaruh. Bahkan, menstruasi juga dapat terhenti (*amenorea*).

Pada saat menstruasi fungsi hormon dalam tubuh akan menurun, pada saat penurunan fungsi hormon terjadilah keluhan-keluhan pada saat beraktifitas, bahkan berhenti beraktifitas yang seharusnya dapat mengurangi rasa sakit atau nyeri pada saat mengalami menstruasi.

Bagaimanapun aktivitas olahraga bukannya tidak memberikan manfaat yang baik bagi tubuh, yang penting untuk diketahui adalah keseimbangan aktivitas olahraga yang teratur dan mencukupi sesuai dengan porsi kebutuhan tubuh. Olahraga yang ringan secara teratur di pagi hari merupakan aktivitas dianjurkan. Dengan melakukan secara konsisten minimal 30 menit dalam sekali latihan, tubuh akan mendapatkan lebih banyak lagi manfaat kesehatan secara luas dari aktivitas berolahraga. Pada saat melaksanakan olahraga, maka dapat diketahui ada tau tidaknya perbedaan daya tahan tubuh pada saat menstruasi dengan setelah berhentinya menstruasi.

Menstruasi merupakan hal yang sangat berpengaruh pada wanita yang sedang mengalaminya. Dari ketegangan prahaid, olahraga penting untuk menjaga stamina atau daya tahan tubuh pada saat menstruasi. Aktivitas berlebihan atau program olahraga yang berlebihan dikatakan memberikan pengaruh terhadap kelancaran siklus menstruasi.

Aktifitas fisik memiliki beberapa pengaruh langsung terhadap siklus menstruasi, tetapi gerakan ini dibatasi dengan tidak terlalu melakukan aktifitas olahraga yang berlebihan atau olahraga-olahraga berat. Olahraga yang diperlukan disini adalah olahraga ringan. Olahraga yang berpengaruh dan bermanfaat pada saat mengalami menstruasi adalah olahraga yang banyak menghirup oksigen (O_2), memberikan kelenturan, dan kekuatan. Salah satu olahraga yang dapat memberikan manfaat tersebut adalah lari 3000 meter.

Dalam penelitian ini penulis hanya mengangkat pengaruh menstruasi terhadap aktifitas olahraga pada wanita. Atas dasar itu penulis tertarik untuk meneliti secara ilmiah dengan judul "Menstruasi dan Olahraga (Pengaruh Menstruasi terhadap Aktifitas Olahraga)

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disampaikan pada bagian terdahulu, maka dapat diklasifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh menstruasi terhadap aktifitas olahraga pada wanita?
2. Olahraga seperti apa yang seharusnya diberikan kepada wanita yang sedang mengalami menstruasi?
3. Apakah ada perbandingan daya tahan seorang wanita yang sedang mengalami menstruasi dengan yang tidak mengalami menstruasi?
4. Apakah olahraga dianjurkan bagi wanita yang sedang mengalami menstruasi?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka agar penelitian lebih terfokus dan terarah, penulis membatasi penelitian ini hanya melihat pada pengaruh menstruasi terhadap aktifitas olahraga pada wanita.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatas masalah yang telah ditetapkan tersebut, maka perumusan masalah adalah:

1. Adakah pengaruh menstruasi terhadap aktifitas olahraga pada wanita?
2. Bagaimana rata-rata waktu pada saat mengalami menstruasi?
3. Bagaimana rata-rata waktu pada saat setelah mengalami menstruasi?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang:

1. Pengaruh menstruasi terhadap aktifitas olahraga pada wanita.
2. Rata-rata waktu pada saat mengalami menstruasi pada hari kedua.
3. Rata-rata waktu pada saat tiga hari setelah berhentinya menstruasi.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Bagi penulis sendiri, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan untuk mengetahui lebih jelas tentang pengaruh olahraga terhadap aktifitas olahraga pada saat menstruasi pada wanita.
3. Sebagai bahan bacaan dan pengetahuan tentang menstruasi

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada saat menstruasi keadaan tubuh psikologis wanita sangat sensitive, seperti terasa nyeri dan sakit di beberapa bagian tubuh seperti dibagian pinggang dan punggung, dan emosi yang kadang-kadang tinggi dari biasanya.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa perbedaan daya tahan tubuh mahasiswi yang sedang mengalami menstruasi menstruasi pada saat melakukan aktifitas olahraga dengan mahasiswi yang melakukan aktifitas olahraga setelah 3 hari berhentinya menstruasi.

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Adanya Pengaruh Menstruasi Terhadap Aktifitas Olahraga Mahasiswi Jurusan Pendidikan Kependidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran yang dapat disampaikan adalah:

1. Pada saat mengalami menstruasi, wanita seharusnya melakukan aktifitas olahraga ringan.

2. Kepada seluruh mahasiswi baik atlet atau siapapun yang aktif dalam kegiatan olahraga maupun perkuliahan tidak melakukan beban olahraga yang berlebihan bagi tubuh.
3. Semoga penelitian yang penulis lakukan bisa menjadi suatu kajian untuk peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Arif Mansjoer; dkk. 2001. *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta: Media Aescuapius.

Bafirman, M. Kes, 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Fardi Adnan, 2010. *Statistik Lanjutan /2*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Ibnu Suhadi, Mukhadis Amat, Wayan Dasna. 2003. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Malang: Tim Penerbit Universitas Negeri Malang dan Lembaga Penelitian Universitas Negeri Malang.

Marimba Hanum, 2010. *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta: Medical Book.

Notoadmodjo Soekidjo. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Purwanto Heri, 1999. *Pengantar Perilaku Manusia*. Jakarta: buku Kedokteran EGC.

Sabril, 2010. *Statistik Kesehatan*.Unand, Padang

Suryani,eko dan Hesty Widayati. 2010. *Psikologi Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Fitramaya

Tohidin, Didin. 2007. *Adaptasi Fisiologi Dalam Olahraga*. Malang: Wineka Media.

Undang-undang Republik Indonesia No.3 (2005). Sistem Keolahragaan Nasional

Winaris, Imam Wahyu. 2010. 100 Tanya Jawab Kesehatan Untuk Remaja. Jogjakarta: Tunas Publishing.

http://id.shvoong.com/medicine_and_health/1893680_menstruasi/#xzz1Kfk2qhLZ.

<http://www.BioHealthWorld.com>.

http://www.e_psikologi.com.

<http://www.sinarharapan.co.id/images/logoSHP.jpg>

<http://www.lontar.ui.ac.id/opac/themes/libri2/detail.jps?id=133943&lokasi=okal>.