

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
REMAJA PUTRI**

(Penelitian Korelasional Di SMA Hang Tuah 4 Surabaya)



RAHEL DOLOK SERIBU
202102029

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2025**

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
REMAJA PUTRI**

(Penelitian Korelasional Di SMA Hang Tuah 4 Surabaya)



RAHEL DOLOK SERIBU
202102029

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2025**

HALAMAN PERSYARATAN GELAR
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
REMAJA PUTRI
(Penelitian Korelasional Di SMA Hang Tuah 4 Surabaya)

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep.)

Dalam Program Studi Ilmu Keperawatan

RAHEL DOLOK SERIBU

202102029

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan

Nama : Rahel Dolok Seribu
Program Studi : Ilmu Keperawatan
NIM : 202102029
Tempat, Tanggal lahir : PT. Asam Jawa, 15 Oktober 2001
Alamat : Dusun Sulum, Kec. Pangarungan, Kab.
Torgamba, Labuhan Batu Selatan, Sumatera
Utara

Dengan ini menyatakan bahwa :

**“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di
SMA Hang Tuah 4 Surabaya”**

Adalah hasil pekerjaan saya pribadi, ide, pendapat, atau materi-materi dari sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya termasuk pencabutan gelar Sarjana Keperawatan yang nanti saya dapatkan.

Surabaya, 14 Juli 2025

A yellow rectangular stamp with a red border and a red Garuda emblem at the top. The text on the stamp reads "METERAN TEMPEL" and "88C04AMX443520821". A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Rahel Dolok Seribu
202102029

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 14 JULI 2025

Oleh:

Pembimbing 2



Etik Lusiani., S.Kep., Ners., M.Ked Trop
NRK: 111995015

Pembimbing 1



Veronica Silalahi., M.Kep., Ners
NRK: 112011038

Mengetahui,

Kepala Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Katolik St. Vincentius A Paulo



Arief Widya Prasetya., M.Kep., Ners
NRK : 112002020

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Ni Luh Agustini Purnama., M.Kep., Ners
NRK : 112005023

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI

Penelitian ini diajukan oleh :

Nama : Rahel Dolok Seribu

NIM : 202102029

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada
Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya

Skripsi ini telah diuji dan dinilai

Oleh Panitia Penguji Pada Program Studi Ilmu Keperawatan

STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya

Pada Tanggal 3 Juli 2025

Panitia Penguji,

1. Ketua Penguji : Marcellina R. Widayanti., SST., M.Pd 
2. Anggota Penguji 1 : Veronica Silalahi., M.Kep., Ners 
3. Anggota Penguji 2 : Etik Lusiani., S.Kep., Ners., M.Ked Trop 

MOTO

“Dan Ketekunan Menimbulkan Tahan Uji Dan Tahan Uji Menimbulkan Pengharapan”

(Roma 5:4)

HALAMAN PERSEMBAHAN

**SKRIPSI INI SAYA PERSEMBAHKAN KEPADA TUHAN YANG MAHA
ESA, IBU, AYAH, KAKAK, DAN ADIK SAYA TERCINTA YANG SELALU
MENDUKUNG**

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rahel Dolok Seribu

NIM : 202102029

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di
SMA Hang Tuah 4 Surabaya”**

Beserta perangkat yang diperlukan dengan hak bebas Royalti Non-eksklusif ini STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 14 Juli 2025



(Rahel Dolok Seribu)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya”**. Berbagai hambatan dan kesulitan telah ditemui dalam proses penyusunan skripsi ini, namun berkat usaha dan kerja keras serta bimbingan dan arahan berbagai pihak pada akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan.

Dengan segala kerendahan hati, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih dengan tulus kepada:

- 1) Veronica Silalahi M.Kep., Ners selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu dan dengan sabar untuk membantu, mengarahkan, serta mendorong penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 2) Etik Lusiani S.Kep., Ners., M.Ked Trop selaku dosen pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, membantu dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 3) Ni Nyoman Wahyu Lestarina M.Kep., Ners selaku pembimbing akademik yang telah memberikan dukungan dan meluangkan waktu untuk membantu dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 4) Arief Widya Prasetya M.Kep., Ners selaku Ketua Stikes Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
- 5) Ni Luh Agustini Purnama M.Kep., Ners selaku Ketua Prodi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan dukungan dan mengarahkan peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

- 6) Seluruh dosen serta staf yang telah memberikan motivasi, dukungan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.
- 7) Staf perpustakaan Stikes Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang telah mendukung, membantu dan memberikan fasilitas buku yang berada di perpustakaan guna dalam menyelesaikan skripsi.
- 8) Orang tua peneliti yang tercinta, Bapak Hendri Dolok Saribu dan Ibu Ida Raja Guk-Guk, Kakak tersayang Jekson Parulian Dolok Saribu, Trifosa Yanuari Pratiwi, Dina Dolok Saribu, adik tersayang Ribka Dolok Saribu, keponakan tersayang Vanessa, Gevariel, dan Gabriela serta keluarga besar lainnya yang dengan penuh kasih sayang selalu mendoakan, mendukung dalam bentuk apapun, memberikan nasehat serta motivasi yang tidak berkesudahan dan meluangkan banyak waktu untuk menemani peneliti walaupun secara virtual dalam proses penyelesaian skripsi ini.
- 9) Kartika Sari, S.Pd., M.Pd selaku kepala sekolah serta para guru SMA Hang Tuah 4 Surabaya yang telah memberikan izin dan memfasilitasi peneliti untuk melakukan penelitian.
- 10) Responden yang telah bersedia untuk mengikuti penelitian ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
- 11) Ibu Asrama Sr. Teresa SSpS dan Sr. Ermel SSpS yang telah memberikan motivasi serta fasilitas yang memadai kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

- 12) Sahabat peneliti terkasih Yolla, Elsa, Melan, Ambrita, Sasi, Yenni, Ilin, Dhelastrada, Evan dan Indah yang selalu mengingatkan dan memberikan *support* serta membantu tanpa kenal waktu dalam proses pengerjaan skripsi ini.
- 13) Kakak Solce, kakak Melan, kakak Ansy dan kakak Maria yang telah memberikan *support* dan meluangkan waktu dalam proses pengerjaan skripsi ini.
- 14) Teman-teman Ilmu Keperawatan Angkatan 2021 “Atrofixxi” yang telah terlibat membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 15) Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas budi baik semua pihak yang sudah menyempatkan waktunya untuk memberikan dukungan dan semangat dalam proses penyelesaian skripsi ini. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mohon kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Surabaya, 14 Juli 2025

Penulis

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND MENSTRUAL CYCLE IN FEMALE ADOLESCENTS

RAHEL DOLOK SERIBU
202102029

A normal menstrual cycle can occur when individuals maintain physical activity appropriate to their condition. Based on observations at SMA Hang Tuah 4 Surabaya, some female students who performed light physical activity experienced irregular menstrual cycles, while those who engaged in moderate to vigorous activity tended to have normal cycles. This study aimed to analyze the correlation between physical activity and menstrual cycles among adolescent girls. A correlational study with a cross-sectional approach was used. Population consisted of 11th-grade female students at SMA Hang Tuah 4 Surabaya who met the inclusion criteria. A total of 82 respondents were selected using proportional random sampling. Physical activity was measured using the long version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) in Indonesian, and menstrual cycles were assessed using a menstrual cycle questionnaire. Results showed that 71% of respondents had moderate physical activity and 57% had normal menstrual cycles. Spearman rank correlation test showed a significant correlation between physical activity and menstrual cycles ($p = 0.016$) with a correlation coefficient of 0.265, indicating a low but positive correlation. Schools are encouraged to guide students in maintaining appropriate levels of physical activity, use school facilities to support active lifestyles, and ensure adequate nutritional intake.

Keywords : *Physical Activity, Menstrual Cycle, Female Adolescents*

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

(Di SMA Hang Tuah 4 Surabaya)

RAHEL DOLOK SERIBU

202102029

Siklus menstruasi yang normal bisa terjadi bila seseorang memiliki pengaturan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi tubuhnya. Berdasarkan fenomena yang ditemukan di SMA Hang Tuah 4 Surabaya, terdapat remaja putri yang melakukan aktivitas fisik ringan mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sedangkan remaja putri yang melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat mengalami siklus menstruasi yang normal. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Jenis penelitian yang digunakan studi korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah remaja putri kelas XI di SMA Hang Tuah 4 Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi. Responden berjumlah 82 dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*. Pengukuran aktivitas fisik dinilai dengan IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) versi panjang dalam bahasa Indonesia dan siklus menstruasi dinilai menggunakan kuesioner siklus menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 71% responden memiliki aktivitas fisik sedang dan sebanyak 57% responden mengalami siklus menstruasi normal. Hubungan kedua variabel dinilai menggunakan uji korelasi *rank spearman* dengan nilai $p=0,016$ yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri, koefisien korelasi 0,265 kekuatan hubungan rendah dengan arah positif. Pihak sekolah dapat menghimbau remaja putri untuk mempertahankan pengaturan aktivitas fisik yang sesuai kondisi tubuhnya, memanfaatkan fasilitas disekolah untuk meningkatkan aktivitas fisik dan memperhatikan asupan nutrisi yang cukup.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Siklus Menstruasi, Remaja Putri

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....	vi
MOTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
KATA PENGANTAR.....	x
<i>ABSTRACT</i>	xiii
ABSTRAK.....	xiv
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR DIAGRAM.....	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
DAFTAR SINGKATAN	xxii
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	 7
2.1 Konsep Aktivitas Fisik.....	7
2.1.1 Pengertian	7
2.1.2 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik	7
2.1.3 Manfaat Aktivitas Fisik	9
2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	9
2.1.5 Dampak Aktivitas Fisik Terhadap Sistem Reproduksi Wanita	10
2.1.6 Cara Mengukur Tingkat Aktivitas Fisik	11
2.2 Konsep Menstruasi	13
2.2.1 Pengertian Menstruasi	13
2.2.2 Siklus-Siklus Menstruasi	13
2.2.3 Mekanisme Terjadinya Menstruasi.....	14
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi.....	16
2.2.5 Kelainan Menstruasi	19
2.3 Konsep Remaja.....	22
2.3.1 Pengertian	22

2.3.2 Ciri-Ciri Masa Remaja.....	22
2.3.3 Pubertas Remaja Putri	23
2.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi.....	24
2.5 Kerangka Konseptual.....	26
2.6 Hipotesis Penelitian	27
BAB 3 METODE PENELITIAN	28
3.1 Desain Penelitian	28
3.2 Kerangka Kerja.....	28
3.3 Identifikasi Variabel.....	30
3.3.1 Variabel bebas (<i>independent</i>).....	30
3.3.2 Variabel terikat (<i>dependent</i>).....	30
3.4 Definisi Operasional	30
3.5 Populasi, Sampel dan Sampling	34
3.5.1 Populasi	34
3.5.2 Besar sampel.....	35
3.5.3 Sampling.....	36
3.6 Pengumpulan Data dan Analisis Data.....	37
3.6.1 Pengumpulan Data.....	37
3.6.2 Analisis Data.....	41
3.7 Etika Penelitian.....	45
3.7.1 <i>Informed Consent</i>	45
3.7.2 Tanpa Nama (<i>Anonymity</i>).....	45
3.7.3 Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>).....	46
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Hasil Penelitian.....	47
4.1.1 Karakteristik Lokasi Penelitian.....	47
4.1.2 Data Umum.....	48
4.1.3 Data Khusus.....	50
4.1.4 Uji Hipotesis	52
4.2 Pembahasan	53
4.2.1 Aktivitas Fisik pada Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya	53
4.2.2 Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya.....	56
4.2.3 Hubungan Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya.....	57
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	59
5.1 Simpulan.....	59
5.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya.....	31
Tabel 3.2	Interpretasi Koefisien Korelasi.....	44
Tabel 4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Data Demografi Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya, 24 April 2025.....	48
Tabel 4.2	Tabulasi Silang antara Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya, 24 April 2025.....	52
Tabel L-1	Rekapitulasi Data Demografi Responden Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya, 24 April 2025.....	83
Tabel L-2	Rekapitulasi Kuesioner Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya.....	90
Tabel L-3	Tabulasi Silang Antara Aktivitas Fisik dengan Sejak Kecil Rutin Melakukan Aktivitas Fisik pada Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya, 24 April 2025.....	99
Tabel L-4	Tabulasi Silang Antara Aktivitas Fisik dengan Memiliki Penyakit yang Menyebabkan Keterbatasan Aktivitas Fisik pada Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya, 24 April 2025.....	99
Tabel L-5	Tabulasi Silang Antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Pengetahuan Melakukan Aktivitas Fisik akan Memberikan hal yang Positif bagi Tubuh pada Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya, 24 April 2025.....	99
Tabel L-6	Tabulasi Silang Antara Aktivitas Fisik dengan Sering Menghabiskan Waktu bersama Teman untuk Melakukan Aktivitas Fisik secara Bersama-sama pada Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya, 24 April 2025.....	99
Tabel L-7	Tabulasi Silang Antara Aktivitas Fisik dengan Lingkungan tempat Tinggal, Terdapat Lapangan atau Sarana dan fasilitas Olahraga pada Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya, 24 April 2025.....	100

Tabel L-8	Tabulasi Silang Antara Siklus Menstruasi dengan IMT pada Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya, 24 April 2025.....	100
Tabel L-9	Tabulasi Silang Antara Siklus Menstruasi dengan Sering Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya, 24 April 2025.....	100
Tabel L-10	Tabulasi Silang Antara Siklus Menstruasi dengan Sering Mengalami Stres pada Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya, 24 April 2025.....	100
Tabel L-11	Tabulasi Silang Antara Siklus Menstruasi dengan Sering Melakukan Aktivitas Fisik seperti Olahraga pada Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya, 24 April 2025.....	100
Tabel L-12	Tabulasi Silang Antara Siklus menstruasi dengan Berpa Kali dalam Seminggu Melakukan Aktivitas Fisik Seperti Olahraga pada Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya, 24 April 2025.....	101
Tabel L-13	Tabulasi Silang Antara Siklus Menstruasi dengan Sedang Menjalani Diet saat ini pada Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya, 24 April 2025.....	101

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konseptual tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri.....	26
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya.....	29

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya, 24 April 2025.....	50
Diagram 4.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMA Hang Tuah 4 Surabaya, 24 April 2025.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Survei Pendahuluan.....	65
Lampiran 2 Surat Balasan Survei Pendahuluan.....	66
Lampiran 3 Surat Etik.....	67
Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian.....	68
Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian.....	69
Lampiran 6 Surat Sudah Mengambil Data.....	70
Lampiran 7 Lembar Informasi Responden.....	71
Lampiran 8 Persetujuan Keikutsertaan dalam Penelitian.....	74
Lampiran 9 Lembar Kuesioner Penelitian.....	75
Lampiran 10 Penelitian Data Demografi.....	83
Lampiran 11 Data Kuesioner Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi.....	90
Lampiran 12 Tabulasi Silang.....	99
Lampiran 13 Hasil Uji Hipotesa dengan Statistik Korelasi <i>Rank Spearman</i>	102
Lampiran 14 Hasil Uji Turnitin.....	103
Lampiran 15 Lembar Bimbingan Skripsi.....	107
Lampiran 16 Lembar Konsultasi Revisi Proposal Skripsi.....	112

DAFTAR SINGKATAN

ASDPP	: Analisa Statistik Deskriptif Proporsi Prosentase
AUB	: Abnormal Uterine Bleeding
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin Releasing Hormone</i>
GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
HCG	: <i>Hormone Chorionic Gonadtropin</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
Kkal	: Kilokalori
Km	: Kilometer
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
MET	: <i>Metabolic Equivalents of Task</i>
PAL	: <i>Physical Activity Level</i>
PAR	: <i>Physical Activity Ratio</i>
PMS	: <i>Pre Menstrual Syndrome</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>