

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**

Skripsi, Maret 2017

Fitri Yanna Setyowati

Gambaran Pola Menstruasi Pada Remaja Putri di Kelompok Latihan Pencak Silat SMA Negeri di Wilayah Purwokerto

xiv + 66 halaman + 22 tabel + 2 bagan + 9 lampiran

Abstrak

Pencak silat merupakan beladiri asli Indonesia. Pada olahraga ini tidak jarang diadakan kompetisi pertandingan yang seringkali mengharuskan adanya persiapan dengan melakukan latihan rutin meliputi latihan daya tahan (latihan fisik) yang frekuensinya ditingkatkan. Pada remaja perempuan apabila latihan ini dilakukan secara berlebihan dapat menyebabkan terjadinya disfungsi hipotalamus yang akan menyebabkan gangguan pada sekresi GnRH sehingga menyebabkan gangguan pada pola menstruasinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola menstruasi pada remaja putri di kelompok latihan pencak silat SMA Negeri di wilayah Purwokerto. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dilakukan pada bulan Maret 2017 dengan populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri SMAN di Purwokerto yang mengikuti latihan pencak silat sebagai ekstrakurikuler di sekolah yaitu 183 anak dengan jumlah sampel 126 anak yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia menarche termuda adalah 9 tahun, sebanyak 60 responden (47.6%) memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur, 103 responden (81.7%) memiliki lama menstruasi 3-7 hari, 86 responden (68.2%) menggunakan 3-4 pembalut per hari saat menstruasi, 4 responden (3.2%) pernah mengalami metroragia, dan 67 responden (53.2%) tidak mengalami dismenore saat menstruasi. Penelitian ini merekomendasikan agar melakukan latihan pencak silat tidak lebih dari 2x dalam seminggu.

Kata kunci : pola menstruasi, remaja putri, pencak silat
Pustaka : 37 (2006-2016)

**UNDERGRADUATE NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING AND HEALTH SCIENCE
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SEMARANG**

Mini Thesis, March 2017

Fitri Yanna Setyowati

Description of Menstrual Patterns in adolescent girls in Pencak Silat Group of SMA Negeri in Purwokerto Region

xiv + 66 pages + 22 tables + 2 charts + 9 appendix

Abstract

Pencak silat is the original martial art of Indonesia. This sport often held competition that require the preparation by doing a routine exercise including endurance exercise (physical exercise) the frequency is increased. If this exercise is excessively by adolescent girls, it can cause the occurrence of hypothalamus dysfunction that will cause disruption in GnRH secretion that affect the menstrual pattern becomes abnormal. The purpose of this research was to known the description of menstrual pattern in adolescent girls in pencak silat group of SMA Negeri in Purwokerto region. This research is a descriptive research with quantitative approach, conducted in March 2017. Population in this research is adolescent girl students of SMAN in Purwokerto who follow the pencak silat as an extracurricular in school that is 183 students with total sample 126 students selected using purposive sampling technique. The results showed that the age of the youngest menarche was 9 years, as many as 60 respondents (47.6%) had irregular menstrual cycles, 103 respondents (81.7%) had a menstrual period of 3-7 days, 86 respondents (68.2%) using 3-4 pads Per day during menstruation, 4 respondents (3.2%) had metroragia, and 67 respondents (53.2%) did not have experience dysmenorrhoea during menstruation. This research recommends to do pencak silat practice not more than 2 times a week.

Keywords : menstrual pattern, adolescent, martial arts

References : 37 (2006-2016)