

**KAJIAN WANITA**



**IMPLIKASI AKTIVITAS INTENSITAS TINGGI TERHADAP  
KESEHATAN REPRODUKSI INSTRUKTUR SENAM AEROBIK  
PEREMPUAN  
DI KOTA YOGYAKARTA**

**LAPORAN PENELITIAN**

**Oleh :**

**Dra. Yoni Astuti, M.Kes.**

**Drh. Zulkhah Noor, M.Kes.**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**USUL PENELITIAN KAJIAN WANITA**

1. a. Judul Penelitian : Implikasi Aktivitas Intensitas Tinggi Terhadap Kesehatan Reproduksi Instruktur Senam Aerobik Perempuan di Kota Yogyakarta
- b. Bidang Ilmu : Kesehatan
- c. Kategori Penelitian : Pengembangan kelembagaan
2. Ketua Peneliti
- a. Nama Lengkap dan Gelar : Dra. Yoni Astuti, M.Kes.
- b. Jenis Kelamin : Perempuan
- c. Golongan / Pangkat / NIP : III/c / Penata / 173009
- d. Jabatan Fungsional : Lektor
- e. Jabatan Struktural : -
- f. Fakultas / Jurusan : Kedokteran/-
- g. Pusat Penelitian : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Jumlah Anggota Peneliti : 1 orang
- a. Nama Anggota Peneliti I : Drh. Zulkhah Noor, M.Kes.
4. Lokasi Penelitian : Kota Yogyakarta
5. Kerjasama dengan Institusi lain : -
6. Lama Penelitian : 6 bulan
7. Biaya yang Diperlukan : Rp. 10.000.000,00 (Sepuluh Juta Rupiah)

Yogyakarta, 22 Oktober 2007

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kedokteran,  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Ketua Peneliti,

(Dra. Yoni Astuti, M.Kes.)

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kemudahan sehingga selesai sudah penelitian ini. Sholawat dan salam untuk Nabi Muhammad SAW, keluarga dan pengikutnya semoga senantiasa mendapat bimbingan Allah untuk meningkatkan kualitas kekalifahannya.

Penelitian ini dilakukan sesuai dengan rencana jadwal yang telah disusun, namun dalam perjalanannya banyak dijumpai kendala yang menjadikan penelitian tertunda antara lain, menemui bulan Ramadan, selama bulan ini tidak banyak instruktur yang aktif melatih sehingga pengamatan tidak bisa selama 2 bulan berturut-turut sehingga harus diperpanjang. Namun demikianlah yang terjadi pada setiap penelitian siapapun yang melakukan pasti menemui kesulitan, sehingga pantaslah peneliti bersyukur atas kemudahan Allah semata penelitian ini selesai.

Penelitian ini berjudul Implikasi Aktivitas Intensitas Tinggi Terhadap Kesehatan Reproduksi Instruktur Senam Aerobik Perempuan di Kota Yogyakarta, dilakukan sebagai salah satu wujud ketertarikan kami pada dunia kesehatan khususnya reproduksi wanita.

Keberhasilan penelitian ini tidak lepas dari bantuan beberapa pihak, oleh karena itu kami ucapkan terima kasih kepada :

1. Dinas Pendidikan Tinggi Republik Indonesia, yang telah memberikan bantuan dana penelitian
2. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah merekomendasikan penelitian ini
3. Lembaga Pengembangan Pendidikan Dan Penelitian Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah merekomendasi penelitian ini
4. Pusat – pusat Kebugaran se kota Yogyakarta atas penyediaan fasilitas penelitian
5. Pihak – pihak terkait lain yang tidak bisa lebih rinci kami sebutkan, semoga keterlibatannya dalam penelitian ini dapat memberikan inspirasi yang positif

Penelitian ini masih sangat sederhana sehingga kami harapkan masukan yang baik sehingga penelitian selanjutnya dapat lebih baik.

## DAFTAR ISI

Halaman Judul	.....	i
Lembar pengesahan	.....	ii
Kata Pengantar	.....	iii
Daftar Isi	.....	v
Daftar Gambar	.....	vi
Daftar Tabel	.....	vii
Abstract	.....	viii
Intisari	.....	ix
<b>BAB I</b>	<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
	A. Latar Belakang Masalah .....	1
	B. Perumusan Masalah .....	3
	C. Tujuan Penelitian .....	3
	D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II</b>	<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
	A. Latihan dalam Senam .....	5
	B. Senam aerobik. ....	6
	C. Kesehatan Reproduksi Perempuan.....	8
<b>BAB III</b>	<b>Metode Penelitian</b> .....	<b>21</b>
	A. Rancangan Penelitian .....	21
	B. Definisi Operasional.....	21
	C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
	D. Instrumen dan teknik pengumpulan data .....	22
	E. Teknik Pengumpulan data.....	22
	F. Teknik Analisis data.....	23
<b>BAB IV</b>	<b>Hasil dan Pembahasan</b> .....	<b>24</b>
	A. Hasil .....	24
	B. Pembahasan .....	27
<b>BAB V</b>	<b>Kesimpulan dan Saran</b> .....	<b>32</b>
	A. Kesimpulan .....	32
	B. Saran .....	32
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>34</b>

KAMPUS

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Struktur bagian dalam uterus .....	9
Gambar 2. Aksis Hipotalamus-Hipofisis-Ovarium-uterus .....	10
Gambar 3. Peningkatan Lh dan FSH dan suhu basal badan selama siklus menstruasi	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik responden instruktur senam.....	24
Tabel.2. Distribusi frekuensi menstruasi pada kelompok instruktur senam intensitas dan intensitas tinggi .....	25
Tabel 3. Kadar hemoglobin ( gr%) instruktur senam sebelum dan sesudah menstruasi .....	26
Tabel 4. Persentase ovulasi, jumlah kehamilan, perdarahan pada kehamilan dan aborsi pada kelompok instruktur senam intensitas rendah dan tinggi	27

## ABSTRACT

The study on the relation of high physical activity with reproduction area was still debated. Uterus is an internal organ that sensitively with fibrating and is protection more than other vital organ. But there was more anovulasi, amenorrhea, dismenorrhea, bleeding and aborstionon female atlit. This Study carry out to know haow significanies of implication of high gym activity towards reproduction health female coach in Kota Yogyakarta.

There were 28 famele.gym coach divided into group higher activity ( $\geq 7$  times a week) contain 19 persons and group low activity ( $\leq 7$  times a week) were 9 persons. The data about reproduction area, menstruation, pregnantcies, were collecting on exercise schedule and quetioner .Data was analyzed with t test and chi square to different between two groups.

The result and conclution of the study were (1) Frequencies of activity gym coach were 5-15 times a week, low intensity were less than 7 times a week or 7 tmes a week,high intensity were 8-15 times a week, (2)Menstruation cycle on female gym coach with low activity were 4-7 days, 12,5 % irregullary,and dismenorrhea were 11 %, on the high intensity female coach , menstruation cycle were 4-8 days, 33,3 % irregullary and dismenorrhea were 33,3 %.There was significant differences on dismenorrhea ( $p=0,001$ ), (3) decreasing of hemoglobin level on high intensity gym coach because of menstruation were  $(0,72 \pm 0,47)$  g%,this wasn't signifcant differented with the decreasing of hemoglobin level on low intensity gym coach because of menstruation were  $(0,87 \pm 0,76)$  g% ( $p=0,654$ ), (4) low intensity gym coach that ovulation were 42,86 %, bleeding were 33,3 %, and abortion were 0 % weren't significant differented with low intensity gym coach that ovulation were 37.5 %, bleeding were 0 %, and aborstio 0 % ( $p=0,166$ ).

**Key words:** Reproduction, high intensity gym coach



## INTISARI

Penelitian hubungan aktivitas fisik tinggi dengan aspek reproduksi pada wanita selama ini menimbulkan hasil yang banyak diperdebatkan. Meskipun uterus adalah organ internal yang sangat anti getaran dan lebih terlindung dibanding organ vital lain, akan tetapi tidak dapat dipungkiri ditemukannya kejadian anovulasi, amenorrhea, dismenorrhrea, perdarahan dan aborsi pada atlet perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa bermakna implikasi aktifitas senam intensitas tinggi terhadap kesehatan reproduksi instruktur perempuan se Kota Yogyakarta.

Observasi telah dilakukan terhadap instruktur senam perempuan sebanyak 28 orang yang bagi menjadi kelompok pelatih intensitas tinggi (frekwensi  $\geq 7$  kali perminggu) sebanyak 19 orang dan kelompok pelatih intensitas rendah (frekwensi  $\leq 7$  kali perminggu) sebanyak 9 orang. Data meliputi berbagai aspek reproduksi menstruasi dan kehamilan dirangkum dalam kalender latihan dan kuesioner. Analisis data menggunakan t-test dan chi square untuk membedakan berbagai aspek reproduksi antara kelompok pelatih intensitas rendah dan tinggi.

Hasil dan kesimpulan penelitian meliputi (1) Frekwensi aktivitas instruktur senam adalah 5-15 kali perminggu, intensitas rendah adalah kurang atau sama dengan 7 kali perminggu, intensitas tinggi adalah 8-15 kali perminggu, (2) Siklus menstruasi pada instruktur perempuan intensitas rendah adalah 4-7 hari, 12,5 % tidak teratur, dan dismenorrhrea sebanyak 11 %, sedangkan siklus menstruasi pada instruktur perempuan intensitas tinggi adalah 4-8 hari, 33,3 % tidak teratur, dan dismenorrhrea sebanyak 33,3 %. Uji beda bermakna pada kejadian dismenorrhrea ( $p=0,001$ ), (3) Penurunan kadar hemoglobin instruktur intensitas rendah karena menstruasi adalah  $0,72 \pm 0,47$  g%, tidak berbeda bermakna dengan penurunan kadar hemoglobin instruktur intensitas rendah karena menstruasi adalah  $0,87 \pm 0,76$  g% ( $p=0,654$ ), (4) Instruktur perempuan intensitas rendah yang mengalami ovulasi adalah 42,86 %, mengalami perdarahan sebanyak 33,3 %, dan aborsi 0 % tidak berbeda bermakna dengan Instruktur perempuan intensitas tinggi yang mengalami ovulasi adalah 37,5 %, mengalami perdarahan sebanyak 0 %, dan aborsi 0 % ( $p=0,166$ ).

*Kata kunci : reproduksi instruktur senam intensitas tinggi*