SKRIPSI

PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA SWASTA TELADAN MEDAN TAHUN 2026

Oleh:

JIHAN JOGINA

NIM: P07124425142

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUPLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEBIDANAN MEDAN

PRODI SARJANA TERAPAN

TAHUN 2026

SKRIPSI

PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA SWASTA TELADAN MEDAN TAHUN 2026

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Terapan (S.Tr.Keb) pada Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Medan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Oleh:

JIHAN JOGINA

NIM: P07124425142

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUPLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEBIDANAN MEDAN

PRODI SARJANA TERAPAN

TAHUN 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA SWASTA TELADAN MEDAN TAHUN 2026

Diusulkan Oleh

Jihan Jogina
Nim. P07124425142

Telah disetujui di Medan

Pada bulan Juni 2026

Pembimbing Utama,	Pembimbing Pendamping,
Ardiana Batubara, SST, M.Keb	**Suryani, SST, M.Kes**
NIP: 196605231986012001	**NIP: 196511121992032002**

Ketua Jurusan Kebidanan Medan

Arihta Br. Sembiring, SST, M.Kes
NIP: 197002131998032001

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA SWASTA TELADAN MEDAN TAHUN 2026

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

Jihan Jogina
Nim. P07124425142

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada bulan Juni 2026

Tim Penguji:

Ketua Penguji	:	**Ardiana Batubara, SST, M.Keb** **NIP: 196605231986012001**	( )
Penguji Utama	:	**Irwan Batubara, A.Kp, S.Pd. MPH** **NIP: 196202011983031004**	( )
Anggota Penguji	:	**Suryani, SST, M.Kes** **NIP: 1965111219920322002**	( )

Medan, 2026

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan Medan

Arihta Br. Sembiring, SST, M.kes
NIP:197002131998032001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama	: Jihan Jogina
Nim	: P07124425142
Program Studi	: Sarjana Terapan
Jurusan	: Kebidanan
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Skripsi saya yang berjudul:

Pengaruh Senam Aerobik terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Swasta Teladan Medan Tahun 2026

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, Juni 2026

Penulis,

Jihan Jogina

P07124425142



BIODATA PENULIS

Nama	: Jihan Jogina
Tempat/Tgl Lahir	: Panyabungan, 14 Juli 2004
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat Rumah	: Jl. Sibaroar Lintas Barat, Panyabungan II, Kab. Mandailing Natal

RIWAYAT PENDIDIKAN

1.	SDN 081 PANYABUNGAN	2010-2016
2.	MTsN 2 Mandailing Natal	2016-2019
3.	MAN 1 Mandailing Natal	2019-2022
4.	Poltekkes Kemenkes Medan Prodi D-III Kebidanan Medan	2022-2025

ABSTRAK

PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA SWASTA TELADAN MEDAN TAHUN 2026

Jihan Jogina, Ardiana Batubara, SST, M.Keb, Suryani, SST, M.Kes
Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan
Jihanjogina14@gmail.com

Keteraturan siklus menstruasi merupakan indikator penting kesehatan reproduksi remaja putri, namun ketidakteraturan masih banyak ditemukan. Data Riskesdas 2018 menunjukkan sekitar 11,7% remaja putri di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur, sedangkan penelitian pada siswi SMA di Kota Medan menemukan hampir separuh responden (46,8%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Swasta Teladan Medan Tahun 2026. Desain pre-experimental menggunakan rancangan One Group Pretest-Posttest. Populasi penelitian adalah 110 siswi kelas XI, dengan sampel sebanyak 52 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner keteraturan siklus menstruasi sebelum dan sesudah intervensi senam aerobik, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji McNemar dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, 48,1% siklus menstruasi teratur dan 51,9% tidak teratur. Setelah intervensi, responden dengan siklus teratur meningkat 9,4% menjadi 61,5%, sedangkan yang tidak teratur menurun 38,5%. Hasil uji McNemar diperoleh p-value sebesar 0,016 ($p < 0,05$), sehingga H0 ditolak dan Ha diterima. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan dari senam aerobik terhadap keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Swasta Teladan Medan Tahun 2026. Senam aerobik yang dilakukan secara rutin dapat menjadi upaya non-farmakologis untuk mendukung keteraturan siklus menstruasi. Disarankan agar remaja putri membiasakan aktivitas fisik secara teratur dan pihak sekolah memfasilitasi kegiatan senam aerobik sebagai bagian dari program kesehatan reproduksi remaja.

Kata Kunci: Senam Aerobik, Keteraturan Siklus Menstruasi, Remaja Putri.

ABSTRACT

THE EFFECT OF AEROBIC EXERCISE ON MENSTRUAL CYCLE REGULARITYAMONG ADOLESCENT GIRLS AT TELADAN PRIVATE HIGH SCHOOL MEDAN IN 2026

Jihan Jogina, Ardiana Batubara, SST, M.Keb, Suryani, SST, M.Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of HealthBachelor of Applied Midwifery Study Program Medan
Jihanjogina14@gmail.com

Menstrual cycle regularity is an important indicator of reproductive health in adolescent girls; however, irregularity is still widely found. Data from Riskesdas 2018 shows that approximately 11.7% of adolescent girls in Indonesia experience irregular menstruation, while a study on high school female students in Medan City revealed that nearly half of the respondents (46.8%) experienced irregular menstrual cycles. This study aims to determine the effect of aerobic exercise on menstrual cycle regularity among adolescent girls at Teladan Private High School Medan in 2026. A pre-experimental design using a One Group Pretest-Posttest design was employed. The study population comprised 110 eleventh-grade female students, with a sample of 52 respondents selected using a simple random sampling technique. Data were collected using a menstrual cycle regularity questionnaire before and after the aerobic exercise intervention, then analyzed univariately and bivariately using the McNemar test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that before the intervention, 48.1% of menstrual cycles were regular and 51.9% were irregular. After the intervention, respondents with regular cycles increased by 9.4% to 61.5%, while those with irregular cycles decreased to 38.5%. The McNemar test result yielded a p-value of 0.016 ($p < 0.05$), so H0 was rejected and Ha was accepted. Based on these results, it can be concluded that there is a significant change resulting from aerobic exercise on menstrual cycle regularity among adolescent girls at Teladan Private High School Medan in 2026. Regular aerobic exercise can serve as a non-pharmacological effort to support menstrual cycle regularity. It is recommended that adolescent girls adopt a habit of regular physical activity and that the school facilitates aerobic exercise activities as part of the adolescent reproductive health program.

Keywords: Aerobic Exercise, Menstrual Cycle Regularity, Adolescent Girls.

PROOF READING OF TRANSLATION
Komenkes Politeknes Medan
TRANSLATION VERIFIED
26 OCT 2026

7. Irwan Batubara, A.Kp, S.Pd. MPH, selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji serta memberikan masukan, kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kepala Sekolah SMA Swasta Teladan Medan beserta seluruh staf dan pegawai yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian serta memberikan arahan dan masukan selama proses penelitian.
9. Mama Rosmaini Sutilah, S.Sos, dan Papa Timbul Halomoan Pulungan tercinta, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, dan semangat kepada penulis dalam setiap langkah perjalanan pendidikan hingga penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas segala pengorbanan, ketulusan, dan cinta yang tidak pernah putus, serta doa yang selalu mengiringi setiap langkah penulis. Kepada kakak tercinta, Salsa Fadhilah, serta adik-adik tersayang, Haura Fairuz dan M. Ibrahim Basyir, terima kasih atas doa, dukungan, dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis.
10. Kepada sahabat-sahabat tersayang dan seseorang yang istimewa, Alvina Tsu Wendy, Desi Andriani, Nabela Erima, Talita Aurelia Oktavinai, Karina Hummairoh, Diva Salsabilah, Ade Fitri Ramadani, Ahmad Risqi, Anggi Salsabila Azizah, dan Ihwal Argya Hasta, terima kasih atas doa, dukungan, dan kebersamaan yang telah menjadi bagian berharga dalam perjalanan penulis menyelesaikan skripsi ini.
11. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Alih Jenjang Sarjana Terapan Kebidanan Medan angkatan 2025 yang telah memberikan semangat, dukungan, dan motivasi selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca dan menjadi tambahan informasi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kebidanan.

Medan, 2026

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **iv**
BIODATA PENULIS..... **vi**
ABSTRAK ..... **vii**
KATA PENGANTAR..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**

BAB I PENDAHULUAN..... **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian..... 5
D. Manfaat Penelitian..... 5
E. Keaslian Penelitian..... 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... **8**
A. Remaja..... 8
B. Menstruasi 13
C. Senam Aerobik 22
D. Pengaruh Senam Aerobik terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi..... 27
E. Kerangka Teori 29
F. Kerangka Konsep 30
G. Hipotesis..... 30

BAB III METODE PENELITIAN **31**
A. Jenis dan Desain Penelitian 31
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 31
C. Populasi dan Sampel 32
D. Variabel Penelitian..... 34

E. Definisi Operasional 34
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data 35
G. Instrumen dan Bahan Penelitian 37
H. Prosedur Penelitian 38
I. Manajemen Data 39
J. Etika Penelitian 40

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 42
A. Hasil Penelitian 42
B. Pembahasan 43

BAB V PENUTUP 47
A. Kesimpulan 47
B. Saran 47

DAFTAR PUSTAKA 49

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional 34
Tabel 3. 2 Prosedur Penelitian 38
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Keteraturan Siklus Menstruasi Sebelum Intervensi Senam Aerobik 42
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Keteraturan Siklus Menstruasi Sesudah Intervensi Senam Aerobik 42
Tabel 4. 3 Analisis Keteraturan Siklus Menstruasi Sebelum dan Sesudah Intervensi Senam Aerobik 43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori 29
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep 30
Gambar 3. 1 One group pre test post test 31
Gambar 3. 2 Prosedur Penelitian 38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian
Lampiran 3 Ethical Clearence
Lampiran 4 Informed Consent
Lampiran 5 Kuesioner Penelitian
Lampiran 6 Lembar Checklist
Lampiran 7 Master Tabel
Lampiran 8 Hasil Statistik Deskriptif
Lampiran 9 Hasil Crosstabulation Siklus Menstruasi
Lampiran 10 Hasil Uji McNemar
Lampiran 11 Kartu Bimbingan
Lampiran 12 Dokumentasi
Lampiran 13 PPT Seminar Hasil
Lampiran 14 Draft Jurnal
Lampiran 15 Turnitin