

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA
DI SMP NEGERI 3 KARANGANYAR**

SKRIPSI

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

AZIIZUN CHAULIAN

202113017

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2025**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA
DI SMP NEGERI 3 KARANGANYAR**

SKRIPSI

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

AZIIZUN CHAULIAN

202113017

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIAH SURAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 3 KARANGANYAR

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapat gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 11 Juli 2025

Yang menyatakan



Aziizun Chaulian

202113017

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aziizun Chaulian
Nim : 202113017
Jenis Karya : Skripsi
Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi
Pada Remaja Di SMP Negeri 3 Karanganyar

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Nonexclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 11 Juli 2025

Yang menyatakan



Aziizun Chaulian

202113017

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 3 KARANGANYAR

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada seminar hasil Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 23 Juni 2025

Pembimbing



(Dewi Kartika Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kep)

NIDN.0617068001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan



(Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.I)

NIDN: 0615018601

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMP N 3 KARANGANYAR

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Skripsi ini telah diujikan pada sidang seminar hasil pada tanggal 7 Juli 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat / sah sebagai skripsi pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 11 Juli 2025

Mengesahkan Penguji

1. Tri Susilowati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0621018203

2. Irma Mustikasari, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN.0625048703

3. Dewi Kartika Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN.0617068001

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan



(Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns.,M.Kep.,Sp.,Kep.I)

NIDN: 0615018601

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul “ **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 3 KARANGANYAR** ”. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan ujian akhir di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan proposal skripsi ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan kepada penulis. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep, Ns, M.Kep., selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST, M.Keb., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Norman Wijaya Gati, M.Kep., Sp.Kep.J, selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
4. Dewi Kartika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan kami dalam penyusunan skripsi ini.
5. Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji I yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam menyusun skripsi ini.
6. Irma Mustikasari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberi masukan dalam menyusun skripsi ini.
7. SMP Negeri 3 Karanganyar, sebagai lahan penelitian yang telah menyediakan tempat kepada penulis untuk melakukan penelitian.

8. Remaja putri dan guru SMP Negeri 3 Karanganyar yang telah bersedia meluangkan waktu membantu dan menjadi subjek penelitian ini.
 9. Kedua orang tua penulis Ibu Triwi Hastuti dan Bapak Sugito yang berjuang memberikan dukungan baik material, spiritual doa setiap sujud malam yang tanpa henti demi keberhasilan anaknya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
 10. Kakak Fia Afiatun Nurhidayah S.Pd yang telah memotivasi.
 11. Sebelas sahabat tercinta Ra6bcde dan semua teman yang telah memberikan semangat dan kebersamaian saya selama proses skripsi ini.
- Penulis menyadari bahwa laporan ini terdapat banyak kekurangan, maka penulis mengharapakan kritik dan saran yang dapat membangun laporan ini. Semoga studi kasus ini data bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Surakarta, 7 Juli 2025

Aziizun Chaulian
202113017