

## Abstract

Woman Hormonal cycle make complicate and much in variation effect. In attitude affect like tired, easy to irritated, anxiety, depression, labile emotion, insomnia, hard to work effective (Greenspan et. al., 1998). When pre-ovulation happen the estrogen hormone will increase (Hanafiah, 1997). The estrogen will make the metabolism rate increase (Guyton & Hall, 1996). If the metabolism rate increase make the ATP number increase too and finally the energy which will used to physical activation will increase (Harper, 1996).

The result from my research is mean for pre-ovulation physical fitness index is 12.0438 and post-ovulation is 11.3553, with mean differences 0.6885, and standard deviation 3.2026 so we can get t count 1,360, with  $P= 0.185$ . The conclusion from this statistic trial is, when pre-ovulation physical fitness index is better than post-ovulation although the differences is not significant or not too big. Physical fitness depends on several factors like regularly exercise, intake good food regularly everyday, health life, and etc.

Keywords: Pre-ovulation, Post-ovulation, Physical fitness

## Intisari

Siklus hormonal wanita memiliki pengaruh banyak dan kompleks terhadap wanita seperti mempengaruhi tingkah laku termasuk perasaan lelah, mudah teriritasi, cemas, depresi, emosi labil, insomnia, nafsu makan meningkat, dan kesulitan bekerja efektif (Greenspan et. al., 1998). Saat pre-ovulasi terjadi peningkatan hormon estrogen (Hanafiah, 1997). Hormon estrogen meningkatkan laju kecepatan metabolisme (Guyton & Hall, 1996). Meningkatnya laju metabolisme akan meningkatkan jumlah ATP dan akhirnya akan meningkatkan jumlah energi yang akan digunakan untuk aktivitas fisik (Harper, 1996).

Penelitian yang penulis lakukan didapatkan indeks kebugaran jasmani rata-rata saat pre-ovulasi adalah 12,0438 dan post-ovulasi adalah 11,3553, dengan perbedaan rata-rata 0,6885, dan standar deviasi sebesar 3,2026 maka diperoleh t hitung sebesar 1,360, dengan nilai P sebesar 0,185. Kesimpulan yang didapatkan dari data secara kasar adalah tingkat kebugaran jasmani probandus saat pre-ovulasi lebih baik dibanding dengan saat post-ovulasi meskipun perbedaannya tidak signifikan atau kurang bermakna. Tingkat kebugaran jasmani pada probandus tergantung dari banyak faktor antara lain: kebiasaan olah raga yang teratur, kebiasaan mengkonsumsi makanan bergizi dengan frekuensi teratur, kebiasaan hidup sehat, dan sebagainya.

Kata kunci : Pre-ovulasi, Post-ovulasi, Kebugaran jasmani