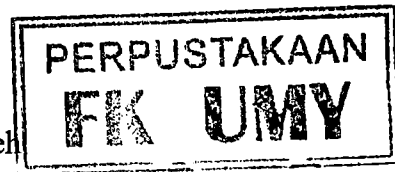


KARYA TULIS ILMIAH

**PERBEDAAN AKTIVITAS FISIK TINGGI DAN RENDAH TERHADAP
KESUBURAN PADA WANITA PELATIH SENAM AEROBIK**

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh

Nama : Erlia Indra Paramitha
No.Mahasiswa : 20050310156

Halaman Pengesahan Karya Tulis Ilmiah

**PERBEDAAN AKTIVITAS FISIK TINGGI DAN RENDAH TERHADAP
KESUBURAN PADA WANITA PELATIH SENAM AEROBIK**

Disusun oleh

Nama : Erlia Indra Paramitha
No.Mahasiswa : 20050310156

Yogyakarta, 24 Agustus 2009

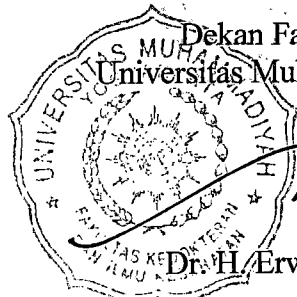
Disetujui oleh
Dosen Pembimbing



Drh. Zulkhah Noor, M.Kes.

Mengetahui

Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Dr. H. Erwin Santosa, M.Kes.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Erlia Indra Paramitha
NIM : 20050310156
Program Studi : Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini .

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan,

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan segala rahmat dan karuniaNya sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan. Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Perbedaan Aktivitas Fisik Tinggi dan Rendah terhadap Kesuburan pada Wanita Pelatih Senam Aerobik” ini disusun sebagai sebagian syarat memperoleh gelar derajat Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada suri tauladan terbaik, Nabi Muhammad SAW. Semoga pelita yang dibawa beliau senantiasa menjadi dambaan dan pedoman setiap insan yang merindukan kemuliaan hidup.

Terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari dukungan dan dorongan baik moril dan materiil dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr.H.Erwin Santosa, Sp.A., M.Kes., selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, atas izin dan kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian ini.
2. Drh.Zulkhah Noor, M.Kes., selaku pembimbing Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama proses

3. Dr.Hj.Inayati Habib, M.Kes., selaku koordinator Bidang Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
4. Mama dan Papa tercinta, untuk semua kasih sayang & perhatian, restu dan ridho, juga doa yang tak henti – hentinya mengiringi perjalanan ku.
5. Mas Eriek dan (Alm.)Mbak Tiwi tersayang, untuk segala perlindungan dan kasih sayangnya.
6. Lituhayu Berlian Putri, sahabat sekaligus partner dalam melaksanakan penelitian ini, terima kasih atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan.
7. Virdy, kakak yang selalu menemani untuk memberikan dukungan dan dorongan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.
8. Nurul Kusumawardhani, sahabat setia yang telah membantu terlaksanakannya penelitian ini.
9. Sahabat-sahabatku angkatan 2005 dan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas segala partisipasinya.
10. Sanggar-sanggar senam di Daerah Istimewa Yogyakarta dan juga para pelatih senam aerobik, yang telah memberikan kesempatan terlaksanakannya penelitian ini.
11. Semua pihak yang berkaitan dengan penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih penulis ucapkan.

Harapan penulis semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk semua

Namun demikian, penulis menyadari bahwa penelitian ini bukanlah suatu pegangan mutlak yang sempurna, untuk itu penulis berharap selalu ada keinginan dari berbagai pihak untuk melengkapi, memperbaiki, dan menyesuaikannya sesuai dengan perkembangan waktu.

Yogyakarta, September 2009

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Ruang Lingkup Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka.....	6
1. Senam Aerobik.....	6
a. Definisi.....	6
b. Manfaat.....	6

a. Definisi.....	8
b. Cara Menentukan Masa Subur.....	9
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesuburan Wanita.....	11
d. Tanda-tanda Wanita Subur.....	15
3. Trias Altet Wanita.....	17
B. Penelitian yang Berhubungan.....	19
C. Kerangka Konsep.....	21
D. Hipotesis.....	22

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu.....	23
C. Populasi dan Sampel	24
D. Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi.....	25
E. Variabel.....	25
F. Definisi Operasional.....	26
1. Masa Subur/Ovulasi.....	26
2. Siklus Menstruasi.....	27
3. Perdarahan saat Hamil.....	27
4. Aborsi.....	27
5. Frekuensi Melatih Senam.....	27
6. Nutrisi.....	28
G. Instrumen Penelitian.....	28
H. Cara Kerja	28

J. Analisis Data.....	29
-----------------------	----

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	31
---------------------------	----

B. Pembahasan	36
---------------------	----

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	51
---------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Distribusi Jumlah Responden Berdasarkan Intensitas Melatih.....	31
Tabel 2.	Distribusi Jumlah Responden Berdasarkan Umur, Lama Melatih dan Status Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal.....	32
Tabel 3.1	Distribusi Ovulasi dengan Frekuensi Melatih Senam Aerobik.....	33
Tabel 3.2	Distribusi Siklus Menstruasi dengan Frekuensi Melatih Senam Aerobik	34
Tabel 3.3	Distribusi Kejadian Perdarahan Saat Hamil dengan Frekuensi Melatih Senam Aerobik.....	35

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 3. Kuisisioner Data Responden

Lampiran 4. Tabel Pantauan Aktivitas dan Suhu Badan Basal

Lampiran 5. Hasil Analisis Data