

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| UCAPAN TERIMA KASIH | v |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI | vi |
| KATA PENGANTAR | vi |
| ABSTRAK | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| BAB I. PENDAHULUAN | |
| 1.1. Latar Belakang | 1 |
| 1.2. Identifikasi Masalah | 4 |
| 1.3. Pembatasan Masalah | 4 |
| 1.4. Rumusan Masalah | 5 |
| 1.5. Tujuan Penelitian | 5 |
| 1.5.1 Tujuan Umum | 5 |
| 1.5.2 Tujuan Khusus | 5 |
| 1.6. Manfaat Penelitian | 5 |
| 1.6.1 Bagi Atlet | 5 |
| 1.6.2 Bagi Tenaga Kesehatan di bidang Atlet | 6 |
| 1.6.3 Bagi Institusi Pendidikan | 6 |
| 1.6.3 Bagi Peneliti | 6 |
| 1.7. Keterbaruan Penelitian | 7 |
| BAB II. TINJAUAN PUSTAKA | |
| 2.1. Deskripsi Teoritis | 9 |
| 2.1.1 Pengertian | 9 |
| 1. Atlet | 9 |
| 2. Bulutangkis | 9 |
| 3. Atlet Wanita | 11 |
| 2.1.2 Menstruasi | 13 |
| 1. Pengertian | 13 |
| 2. Anatomi Organ Reproduksi Wanita | 14 |
| 3. Fisiologi Siklus Menstruasi | 14 |
| 4. Gangguan Siklus Menstruasi | 15 |
| 2.1.3 Asupan Zat Gizi | 16 |
| 1. Karbohidrat | 17 |

| | |
|--|----|
| 2. Protein | 18 |
| 3. Lemak | 18 |
| 4. Zat Besi | 19 |
| 5. Folat | 20 |
| 6. Vitamin C | 20 |
| 2.1.4 Status Gizi | 21 |
| 2.1.5 Aktivitas Fisik | 24 |
| 2.1.6 Stress | 25 |
| 1. Pengertian | 25 |
| 2. Klasifikasi Stress | 26 |
| 3. Stressor | 26 |
| 4. Hubungan Tingkat Stress dan Siklus Menstruasi | 27 |
| 2.2. Kerangka Teori | 28 |
| 2.3. Kerangka Konsep | 29 |
| 2.4. Hipotesis | 30 |

BAB III. METODE PENELITIAN

| | |
|---|----|
| 3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian | 31 |
| 3.2. Jenis dan Desain Penelitian | 31 |
| 3.3 Populasi dan Sampel | 31 |
| 3.3.1 Populasi | 31 |
| 3.3.2 Sampel | 31 |
| 3.4. Teknik Pengumpulan Data | 32 |
| 3.4.1 Data Primer | 32 |
| 3.4.2 Data Sekunder | 32 |
| 3.5. Instrumen Penelitian..... | 33 |
| 3.5.1 Variabel Penelitian | 33 |
| 3.5.2 Definisi Konseptual | 33 |
| 3.6. Definisi Operasional | 35 |
| 3.7. Alat dan Prosedur Penelitian | 38 |
| 3.6.1 Alat Penelitian | 38 |
| 3.6.2 Prosedur Pengukuran | 38 |
| 3.8. Pengolahan Data | 40 |
| 3.9. Teknik Analisis Data | 40 |
| 3.9.1 Pengolahan Data | 40 |
| 3.9.2 Analisis Data | 41 |
| 3.10. Organisasi Penelitian | 42 |
| 3.11. Biaya Penelitian | 42 |
| 3.12. Rencana Target Publikasi | 42 |

BAB IV. HASIL PENELITIAN

| | |
|---------------------------------------|----|
| 4.1. Gambaran Umum PB Jaya Raya | 43 |
| 4.2. Gambaran Umum PB Sarwendah | 44 |

| | |
|--|----|
| 4.3 Karakteristik Responden | 44 |
| 4.4. Asupan Zat Gizi Responden | 45 |
| 4.5. Status Gizi Responden | 46 |
| 4.6. Aktivitas Fisik Responden | 46 |
| 4.7. Tingkat Stress Responden | 47 |
| 4.8. Siklus Menstruasi Responden | 47 |
| 4.9. Hasil Analisis Bivariat | 48 |

BAB V. PEMBAHASAN

| | |
|--|----|
| 5.1. Karakteristik Responden | 51 |
| 5.2. Asupan Zat Gizi | 52 |
| 5.2.1 Hubungan Karbohidrat dan Siklus Menstruasi | 53 |
| 5.2.2 Hubungan Protein dan Siklus Menstruasi | 55 |
| 5.2.3 Hubungan Lemak dan Siklus Menstruasi | 57 |
| 5.2.4 Hubungan Zat Besi dan Siklus Menstruasi | 60 |
| 5.2.5 Hubungan Folat dan Siklus Menstruasi | 61 |
| 5.2.6 Hubungan Vitamin C dan Siklus Menstruasi | 63 |
| 5.3 Status Gizi | 65 |
| 5.4. Aktivitas Fisik | 68 |
| 5.5. Tingkat Stress | 70 |
| 5.6. Keterbatasan Penelitian | 73 |

BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|-----------------------|----|
| 6.1. Kesimpulan | 74 |
| 6.2. Saran | 75 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1.1. Keterbaruan Penelitian | 7 |
| Tabel 2.1. Klasifikasi IMT/U menurut Menkes RI | 22 |
| Tabel 3.1. Definisi Operasional | 36 |
| Tabel 3.2. Biaya Penelitian | 42 |
| Tabel 3.3. Rencana Target Capaian | 42 |
| Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Atlet Bulutangkis | 44 |
| Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Asupan Zat Gizi | 45 |
| Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Status Gizi | 46 |
| Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik | 46 |
| Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress | 47 |
| Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi | 47 |
| Tabel 4.7. Tabel Hasil Analisis Bivariat..... | 48 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|-----------------------------------|----|
| Gambar 2.1. Kerangka Teori | 28 |
| Gambar 2.2. Kerangka Konsep | 29 |

