

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSYARATAN GELAR.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
UCAPAN TERIMA KASIH	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.4.1 Tujuan Umum	4
1.4.2 Tujuan Khusus	4
1.5 Manfaat Penelitian	5
1.5.1 Manfaat Teoritis	5
1.5.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Tinjauan Remaja Putri.....	7
2.1.1 Profil remaja putri	7
2.1.2 Masa Pubertas Remaja Putri	7
2.2 Tinjauan Menstruasi.....	8
2.2.1 Definisi menstruasi.....	8
2.2.2 Siklus Menstruasi	8
2.2.3 Faktor Pengaruh Menstruasi	12
2.2.4 Gangguan Menstruasi.....	16
2.3 Tinjauan Aktivitas Fisik.....	19
2.3.1 Definisi aktivitas fisik	19
2.3.2 Jenis Aktivitas Fisik	20
2.3.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Menstruasi	21
2.4 Tinjauan MCV, MCH, MCHC	22
2.4.1 MCV (<i>Mean Corpuscular Volume</i>)	22
2.4.2 MCH (<i>Mean Corpuscular Hemoglobin</i>).....	23
2.4.3 MCHC (<i>Mean Corpuscular Hemoglobin Concentration</i>)	23
2.5 Tinjauan Hemoglobin.....	23
2.6 Tinjauan Hematokrit	25
2.7 Hubungan MCV, MCH, MCHC dengan Menstruasi.....	25
2.8 Hubungan Aktivitas Fisik dengan MCV, MCH, MCHC.....	27
2.8.1 Aktivitas Fisik dengan MCV	28

2.8.2	Aktivitas Fisik dengan MCH	28
2.8.3	Aktivitas Fisik dengan MCHC	28
BAB 3	KERANGKA KONSEP	30
3.1	Kerangka Konsep	30
3.2	Penjelasan Kerangka Konsep	31
3.3	Hipotesis Penelitian.....	32
BAB 4	METODOLOGI PENELITIAN.....	34
4.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	34
4.2	Waktu dan Tempat Penelitian	34
4.3	Populasi dan Sampel Penelitian	34
4.3.1	Populasi Penelitian	34
4.3.2	Sampel Penelitian.....	34
4.4	Variabel Penelitian	36
4.4.1	Variabel Bebas (<i>Independent</i>).....	36
4.4.2	Variabel Terikat (<i>Dependent</i>)	36
4.5	Definisi Operasional.....	36
4.5.1	Menstruasi	36
4.5.2	MCV (<i>Mean Corpuscular Volume</i>)	36
4.5.3	MCH (<i>Mean Corpuscular Hemoglobin</i>).....	37
4.5.4	MCHC (<i>Mean Corpuscular Hemoglobin Concentration</i>)	37
4.5.5	Aktivitas Fisik Ringan.....	37
4.5.6	Aktivitas Fisik Berat	37
4.6	Metode Pengumpulan Data	38
4.7	Pengumpulan Data	38
4.7.1	Persiapan Alat dan Bahan Penelitian	38
4.7.2	Pengambilan Spesimen Darah.....	39
4.7.3	Pemeriksaan MCV, MCH, MCHC	39
4.7.4	Pengamatan Hasil MCV, MCH, MCHC.....	41
4.8	Teknik Analisis Data.....	41
4.9	Alur Penelitian	42
BAB 5	HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA	44
5.1	Hasil Data Responden	44
5.1.1	Usia Responden.....	44
5.1.2	Usia Pertama Menstruasi.....	45
5.1.3	Durasi Menstruasi	45
5.1.4	Durasi Siklus Menstruasi	46
5.1.5	Keteraturan Menstruasi	46
5.1.6	Distribusi Aktivitas Fisik	47
5.2	Hasil Penelitian	47
5.2.1	Hasil Pemeriksaan Nilai MCV, MCH, MCHC Berdasarkan Jenis Aktivitas Fisik.....	47
5.2.2	Hubungan Nilai MCV, Nilai MCH, Nilai MCHC dengan Aktivitas Fisik.....	49
5.3	Analisis Data	50
5.3.1	Analisis Statistik	50
BAB 6	PEMBAHASAN	52
6.1	Siklus Menstruasi	52
6.2	Aktivitas Fisik	53

6.3 Nilai MCV, MCH, MCHC.....	55
6.4 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nilai MCV, Nilai MCH, Nilai MCHC....	56
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	59
7.1 Kesimpulan	59
7.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	64