

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS AKTIVITAS FISIK DAN
KONSTIPASI PADA WANITA MENOPAUSE DI POS LANSIA
KELURAHAN SUMBER**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Sains Terapan



**Multi Sari Dewi
R1116055**

**PROGRAM STUDI D IV BIDAN PENDIDIK FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2017**

commit to user

**HALAMAN PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

Karya Tulis Ilmiah dengan judul:

**Hubungan antara Intensitas Aktivitas Fisik dan Konstipasi pada Wanita
Menopause di Pos Lansia Kelurahan Sumber**

Oleh :


Multi Sari Dewi

R1116055

Telah disetujui untuk diuji di hadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program
Studi D IV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret
Surakarta

Pada Hari Senin , Tanggal: 10 Juli 2017

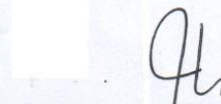
Pembimbing Utama



(Kusmadewi Eka D, dr., M.Gz)

NIP. 198305092008012005

Pembimbing Pendamping



(Sri Mulyani, S.Kep.Ns.M.Kes)

NIK. 196702141993032001

**HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul:

**Hubungan antara Intensitas Aktivitas Fisik dan Konstipasi pada Wanita
Menopause di Pos Lansia Kelurahan Sumber**

**Oleh :
Multi Sari Dewi
R1116055**

Telah dipertahankan dan disetujui di hadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah
Program Studi DIV Bidan Pendidik FK UNS

Pada Hari Senin , Tanggal: 17 Juli 2017

Ketua Penguji

Nama : Mujahidatul M, S.Kep, Ns, M.Si. Med

NIP : 198208212005012001

Sekretaris

Nama : Endang Listyaningsih S, dr., M.Kes

NIP : 196408101998022001

Anggota 1

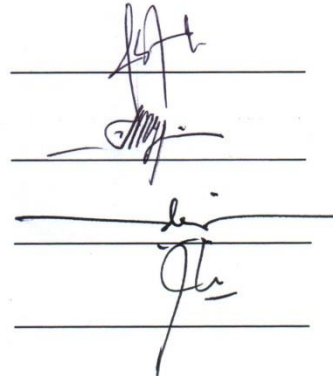
Nama : Kusmadewi Eka D, dr., M.Gz

NIP : 198305092008012005

Anggota 2

Nama : Sri Mulyani, S.Kep, Ns, M.Kes

NIP : 196702141993032001



Surakarta, 17 Juli 2017

Ketua Program Studi



**(Sri Mulyani, S.Kep, Ns, M.Kes)
NIP: 19670214 199303 2 001**

ABSTRAK

Multi Sari Dewi. R11160555. 2017. Hubungan antara Intensitas Aktivitas Fisik dan Konstipasi pada Wanita Menopause di Pos Lansia Kelurahan Sumber. Program Studi Diploma IV Bidan Pendidik Fakultas kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Latar Belakang: Menopause merupakan fase berhentinya menstruasi secara permanen. Pada fase ini perempuan mengalami masalah-masalah yang berkaitan dengan gangguan fisik, kecenderungan dari wanita menopause yaitu kurang beraktivitas fisik sehingga dapat memicu timbulnya konstipasi. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada 19 wanita menopause dengan metode wawancara, masih terdapat 5 orang (26,3%) yang mengalami konstipasi yang dikarenakan kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan konstipasi pada wanita menopause.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Obsevasional Analitik* dengan pendekatan *Case Control*. Teknik sampling yang digunakan adalah *Simple Random Sampling* dengan sampel 36 orang kelompok kasus dan 36 kelompok kontrol. Analisis data yang digunakan adalah uji *lambda*.

Hasil: Hasil uji *lambda* antara aktivitas fisik dan konstipasi menunjukkan hasil $p < 0,05$ yang berarti $p < 0,05$ dan $r = 0,500$.

Simpulan: Terdapat hubungan antara intensitas aktivitas fisik dan konstipasi pada wanita menopause dengan kekuatan korelasi sedang dan arah positif. Apabila terdapat peningkatan aktivitas fisik maka meningkat juga kemungkinan untuk terbebas dari konstipasi dan sebaliknya.

Kata Kunci : menopause, lansia, aktivitas fisik, konstipasi

ABSTRACT

Multi Sari Dewi. R11160555. 2017. Relationship between Intensity of Physical Activity and Constipation in Menopausal Women in Post Elderly Sumber Village. Program Diploma IV of Midwife Educator, Faculty of Medical Faculty of Sebelas Maret University, Surakarta.

Background: Menopause is the permanent cessation of menstruation. In this phase women experience problems related to physical disorders, the tendency of menopausal women is less physical activity that can lead to constipation. Based on preliminary study conducted on 19 menopausal women by interview method, there are still 5 people (26,3%) who suffer from constipation which is less in doing physical activity. This study aims to analyze the relationship between physical activity and constipation in menopausal women.

Method: This research uses Obsevasional Analytic research design with Case Control approach. The sampling technique used was Simple Random Sampling with 36 sample of case group and 36 control group. Data analysis used is lambda test.

Results: The lambda test results between physical activity and constipation showed a result of ρ 0,000 which means $\rho < 0,05$ and $r = 0,500$.

Conclusion: There is a relationship between the intensity of physical activity and constipation in postmenopausal women with moderate correlation and positive direction. If there is an increase in physical activity it also increases the possibility to be free from constipation and vice versa.

Keywords: menopause, elderly, physical activity, constipation

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Hubungan antara Intensitas Aktivitas Fisik dan Konstipasi pada Wanita Menopause di Pos Lansia Kelurahan Sumber”.

Karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan dengan lancar berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu izinkan penulis untuk menyampaikan terimakasih kepada Bapak/Ibu :

1. Sri Mulyani, S.Kep, Ns., M.Kes sebagai Ketua Prodi DIV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret sekaligus sebagai pembimbing pendamping yang selalu menyediakan waktu untuk membimbing dan memberi saran dalam penelitian ini.
2. Kusmadewi Eka D, dr., M.Gz sebagai pembimbing utama yang selalu membimbing, memberi saran serta ilmunya dalam penelitian ini.
3. Mujahidatul M, S.Kep, Ns, M.Si. Med sebagai ketua penguji yang senantiasa memberi saran dan masukan dalam penelitian.
4. Endang Listyaningsih S, dr., M.Kes sebagai ketua penguji yang senantiasa memberi saran dan masukan dalam penelitian.
5. Kepala dan seluruh staf di Puskesmas Banyuanyar yang telah memberikan izin dalam penelitian karya tulis ilmiah.
6. Keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan doa dan dukungan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
7. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari keterbatasan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, sehingga kritik, saran dan masukan yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Surakarta, Juni 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN KTI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
II. LANDASAN TEORI.....	6
A. Tinjauan Pustaka.....	6
1. Aktivitas Fisik.....	6
2. Menopause.....	15
3. Konstipasi.....	19
4. Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik dengan Konstipasi pada Wanita Menopause.....	22
B. Kerangka Pemikiran.....	24
C. Hipotesis.....	25
III. METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu.....	26
C. Populasi Penelitian.....	26

D. Sampel dan Teknik Sampling.....	27
E. Besar Sampel.....	27
F. Kriteria Retriksi.....	29
G. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
H. Instrumen Penelitian.....	32
I. Rancangan Penelitian.....	33
J. Uji Instrumen.....	36
K. Pengolahan dan Analisis.....	37
IV.HASIL PENELITIAN.....	41
A. Analisis Univariat.....	41
B. Analisis Bivariat.....	43
V.PEMBAHASAN.....	46
A. Analisis Univariat.....	46
B. Analisis Bivariat.....	49
VI.SIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Simpulan.....	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN	