

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DISMENOREA
PADA REMAJA PUTRI DI MAN 3 MEDAN



OLEH:

IRARAHAYU
NIM : P07524420023

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODISARJANA TERAPAN
KEBIDANAN
TAHUN 2024

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN *DISMENOREA* PADAREMAJAPUTRIDIMAN 3 MEDAN

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



OLEH:

IRARAHAYU

NIM : P07524420023

Pembimbing I : Zuraidah, S. SiT, M. Kes

Pembimbing II : Arihta Br Sembiring, SST, M. Kes

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODISARJANA TERAPAN
KEBIDANAN
TAHUN 2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ira Rahayu

NIM : P07524420023

Tanggal : 15 Mei 2024

Yang Menyatakan,

(Ira Rahayu)

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Ira Rahayu
NIM : P07524420023
Judul Tugas Akhir : Hubungan aktivitas fisik dengan *dismenorea*
pada remaja putri di MAN 3 Medan

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

15 Mei 2024

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Zuraidah, S. SiT, M. Kes
NIP.197508102006042001

Pembimbing Pendamping



Arihta Br Sembiring, SST, M. Kes
NIP : 197002131998032001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan
Kemenkes Politeknik Kesehatan Medan



Arihta Br Sembiring, SST, M. Kes
NIP : 197002131998032001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Ira Rahayu
NIM : P07524420023
Program Studi/Jurusan : Sarjana Terapan Kebidanan
Judul Tugas Akhir : Hubungan aktivitas fisik dengan *dismenorea*
pada remaja putri di MAN 3 Medan

Telah Berhasil Dipertahankan Di Hadapan dewan Penguji Dan Diterima Sebagai
Bagian Persyaratan Yang Diperlukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan
Kebidanan Pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan
Jurusan Kebidanan Kemenkes Poltekkes Medan
Pada Tanggal 15 Mei 2024

DEWAN PENGUJI

1. Zuraidah, S. SiT, M. Kes ()
NIP. 197508102006042001
2. Arihta Br Sembiring, SST, M. Kes ()
NIP. 197002131998032001
3. Dodoh Khodijah, SST, MPH ()
NIP. 197704062002122003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan
Kemenkes Politeknik Kesehatan Medan




Arihta Br Sembiring, SST, M. Kes
NIP. 197002131998032001

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN *DISMENOREA* PADAREMAJAPUTRIDIMAN3MEDAN2024

Ira Rahayu

¹Kemenkes Poltekkes Medan

²Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Email : irarahayu685@gmail.com

ABSTRAK

Dismenorea ialah rasa sakit atau nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah yang terjadi pada saat menstruasi. Menurut angka WHO, ada 1.769.425 kasus *dismenorea* diseluruh dunia (90 %), dimana 10 hingga 15 % mengalami *dismenorea* berat. Prevelensi nyeri haid di indonesia berkisaran sebanyak 64,25 %. Menurut Rikesdes Provinsi Sumatra Utara, didapatkan angka kejadian *dismenorea* sebanyak 30-45% remaja. *Dismenorea* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan *dismenorea* pada remaja putri. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan desain *cross sectional*. Responden pada penelitian ini adalah siswi kelas X, XI yang pernah mengalami *dismenorea* sebanyak 81 responden. Pengambilan sample menggunakan teknik *systematic random sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner Physical Activity questionnaire for adolescents (PAQ-A). Hasil survey diketahui bahwa mayoritas mengalami *dismenorea* sedang sebanyak 34 responden (42,0%) dan minoritas *dismenorea* berat sebanyak 19 responden (23,%%). Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi square*, diperoleh nilai ($p=0,001<0,05$) yang memberikan kesimpulan bahwa ada hubungan antara aktivitas dengan *dismenorea* pada remaja putri di MAN 3 Medan.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, *Dismenorea*, Remaja

**THE CORRELATION OF PHYSICAL
ACTIVITY WITH DYSMENORRHEA
FOR ADOLESCENTS WOMEN
IN MAN 3 MEDAN 2024**

Ira Rahayu

**Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery
Email: irarahayu685@gmail.com**

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain or tenderness felt in the lower abdomen that occurs during menstruation. According to WHO figures, there were 1,769,425 cases of dysmenorrhoea worldwide (90%), of which 10 to 15% experienced severe dysmenorrhoea. The prevalence of menstrual pain in Indonesia was around 64.25%. According to the Riskesdas of North Sumatra Province, the incidence of dysmenorrhea was found to be 30-45% of teenagers. Dysmenorrhea can be influenced by several factors, one of which is physical activity. This study aims to determine the correlation between physical activity and dysmenorrhoea in adolescent girls. The type of research used in this research was quantitative analytic with a cross-sectional design. The respondents in this study were 81 female students in class X and XI who had experienced dysmenorrhoea. Sampling used a systematic random sampling technique. Data collection used the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) questionnaire. The survey results showed that the majority experienced moderate dysmenorrhoea, 34 respondents (42.0%) and the minority had severe dysmenorrhoea, 19 respondents (23.%%). The statistical test used was the Chi-square test, and the value obtained was ($p=0.001 < 0.05$) which concluded that there was a correlation between activity and dysmenorrhoea in Adolescent women at MAN 3 Medan.

Keywords: Physical Activity, Dysmenorrhea, Adolescents



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis mengucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas Berkat dan Karunia-Nya yang selalu dilimpahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenorea pada Remaja Putri di MAN 3 Medan**” yang disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan kebidanan pada Program Sarjana Terapan Kebidanan Medan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan RI Medan.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak dalam memberikan bimbingan dan saran. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. R.R Sri Arini Winarti Rinawati, SKM., M. Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini
2. Arihta Br Sembiring, SST, M. Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan sekaligus pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan bimbingan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Yusniar Siregar, SST, M. Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini
4. Zuraidah, S. SiT, M. Kes selaku Pembimbing Utama yang telah mau meluangkan waktunya untuk membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
5. Dodoh Khodijah, SST,. MPH selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Bapak/Ibu Dosen Staff pengajar Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Sarjana Terapan kebidanan medan yang telah memberi banyak ilmu kepada penulis selama masa perkuliahan di jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan

7. Hasanuddin Hasibuan, S.Pd., M.Si, selaku kepala sekolah MAN 3 Medan dan beserta staf guru yang telah memberikan arahan dan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di MAN 3 Medan
8. Ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada Orang tua tercinta, ayahanda Azhar dan ibunda Samroh Tanjung yang telah membesarkan penulis dengan penuh cinta dan kasih sayang, membimbing, memberikan arahan, dukungan, motivasi, materi dan memenuhi segala kebutuhan penulis dengan sangat baik serta tidak hentinya mendoakan penulis hingga penulis bisa menyelesaikan pendidikan sarjananya dengan gelar yang insyaallah akan banyak membantu orang dikemudian hari
9. Kepada abang saya, Syukron Habib dan adik saya Fahrul Azhari yang memberikan kasih sayang serta mendoakan, menghibur dan memberikan dukungannya kepada penulis
10. Sahabat seperjuangan penulis, yaitu Apriliani, Monica Putri, Yuni Aryana, Sarah Lestari, yang selalu memberikan semangat, saran serta arahan kepada penulis selama masa perkuliahan dan pengerjaan skripsi ini
11. Mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan Medan Angkatan 2020 kelas A dan B teman senasib seperjuangan, semoga menjadi bidan yang kompeten, aamiin

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Medan, 28 Juni 2024

Ira Rahayu

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik poltekkes kemenkes medan, saya yang bertanda tangan dibawah ini.

NAMA	: IRA RAHAYU
NIM	: P07524420023
Program Studi/Jurusan	: Sarjana Terapan Kebidanan
Judul Tugas Akhir	: Hubungan aktivitas fisik dengan <i>dismenorea</i> pada remaja putri di MAN 3 Medan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada poltekkes kemenkes medan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive royalty - Free Right)** atas Skripsi saya yang berjudul :

Hubungan aktivitas fisik dengan *dismenorea* pada remaja putri di MAN 3 Medan

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Medan berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (daabase), merawt, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan
Pada Tanggal 28 Juni 2024
Yang menyatakan

(Ira Rahayu)

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Aktivitas Fisik	7
B. Remaja	11
C. Menstruasi	12
D. Dismenorea	17
E. Hubungan aktivitas fisik dengan dismenore	23
F. Kerangka Teori	24
G. Hipotesis	24
H. Kerangka Konsep.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan desain penelitian	25
B. Populasi dan sampel penelitian	25
C. Tempat dan waktu penelitian	27
D. Variabel penelitian	27

E. Defenisi operasional	28
F. Jenis dan teknik pengumpulan data	29
G. Instrumen	30
H. Prosedur penelitian	31
I. Manajemen data	32
J. Etika penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	5
Tabel 3.1 Defenisi Operasional	28
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi aktivitas fisik	35
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi dismenorea	35
Tabel 4.3 Hubungan aktivitas fisik dengan dismenorea	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	24
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Variabel	24

DAFTARLAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	50
Lampiran 2 Surat Ethical Clearance.....	51
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	52
Lampiran 4 Surat Permohonan Responden	53
Lampiran 5 Informed Consent.....	54
Lampiran 6 Kuesioner	55
Lampiran 7 Dummy Tabel	60
Lampiran 8 Hasil SPSS	63
Lampiran 9 Lembar Konsultasi	65
Lampiran 10 Dokumentasi.....	69
Lampiran 11 Riwayat Hidup	70
Lampiran 12 Hasil Turnitin	71