

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI JURUSAN
KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES
MEDAN TAHUN 2023**



NADIA MAULIDA
NIM: P07524419071

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
TAHUN 2023**

SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES MEDAN TAHUN 2023

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan**



NADIA MAULIDA
NIM: P07524419071

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
TAHUN 2023**

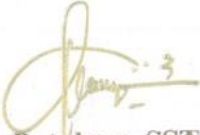
LEMBAR PERSETUJUAN

NAMA : NADIA MAULIDA
NIM : P07524419071
PROGRAM STUDI/ : SARJANA TERAPAN KEBIDANAN MEDAN
JURUSAN :
JUDUL : HUBUNGAN KEBIASAAN OLAAHRAGA
DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA
REMAJA PUTRI DI JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES MEDAN TAHUN
2023

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI UNTUK DIPERTAHANKAN
PADA UJIAN SIDANG SKRIPSI
TANGGAL 22 MEI 2023

MENGETAHUI

Pembimbing Utama,


Ardiana Batubara, SST, M.Keb
NIP.196605231986012001

Pembimbing Pendamping,


dr Lestari Rahmah, M.KT
NIP.197106222002122003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan Medan

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

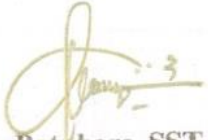
LEMBAR PERSETUJUAN

NAMA : NADIA MAULIDA
NIM : P07524419071
PROGRAM STUDI/ : SARJANA TERAPAN KEBIDANAN MEDAN
JURUSAN :
JUDUL : HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA
DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA
REMAJA PUTRI DI JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES MEDAN TAHUN
2023

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI UNTUK DIPERTAHANKAN
PADA UJIAN SIDANG SKRIPSI
TANGGAL 22 MEI 2023

MENGETAHUI

Pembimbing Utama,


Ardiana Batubara, SST, M.Keb
NIP.196605231986012001

Pembimbing Pendamping,


dr Lestari Rahmah, M.KT
NIP.197106222002122003

Mengetahui,


Ketua Jurusan Kebidanan Medan
Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes
NIP.197002131998032001

HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES MEDAN TAHUN 2023

NADIA MAULIDA

**POLITEKNIK Kesehatan Kemenkes RI Medan
Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan
Email: nadiamaulida806@gmail.com**

ABSTRACT

Latar Belakang

Dismenorea (dysmenorrhea) ialah nyeri menstruasi yang terjadi sebelum dan selama siklus menstruasi pada wanita. Nyeri menstruasi merupakan suatu keluhan umum yang diperkirakan mempengaruhi 60% sampai 90% usia produktif pada perempuan. Prevalensi nyeri haid di Indonesia adalah 64,25%, dimana 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja, dimana tiga perempatnya mengalami nyeri ringan hingga berat dan seperempatnya mengalami nyeri berat. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Jurusan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Medan Tahun 2023.

Penelitian ini ialah penelitian kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Total Sampling*, sampel sebanyak 35 responden. Pengumpulan data menggunakan instrument penelitian berupa kuisioner. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariate (Uji Chi Square).

Hasil Penelitian Dari 35 responden terdapat 13 orang yang memiliki kebiasaan olahraga, 3 responden (23,1%) diantaranya mengalami dismenore dan 10 responden (76,9%) lainnya tidak mengalami dismenore. Sedangkan dari 22 responden yang tidak memiliki kebiasaan olahraga 17 responden (77,3%) mengalami dismenore dan 5 responden (22,7%) lainnya tidak mengalami dismenore. menunjukkan bahwa nilai *p.value* (0,002) < 0,05 berarti H_a diterima dan H_o ditolak.

Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapatnya hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenore pada remaja putri Jurusan Kebidanan, dimana siswi yang mempunyai kebiasaan olahraga lebih sedikit mengalami dismenore dibandingkan dengan yang tidak berolahraga.

Kata Kunci : Dismenore, Kebiasaan Olahraga

**THE RELATIONSHIP OF EXERCISE HABITS WITH THE INCIDENT
OF DYSMENORRHOEA IN ADOLESCENT WOMEN IN THE
DEPARTMENT OF MIDWIFERY, POLTEKKES,
KEMENHES MEDAN YEAR 2023**

NADIA MAULIDA
Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery

Email: nadiamaulida806@gmail.com

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea (dysmenorrhea) is a menstrual pain experienced by a woman before and during the menstrual cycle, a common complaint and is estimated to affect 60% to 90% of women of productive age. The prevalence of menstrual pain in Indonesia reaches 64.25%, of which 54.89% is primary dysmenorrhea and 9.36% is secondary dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea is experienced by 60-75% of adolescents, $\frac{3}{4}$ of them experience mild to severe pain and $\frac{1}{4}$ others experience severe pain. This study aims to determine the correlation between exercise habits and the incidence of dysmenorrhea in young women at the Midwifery Department at Medan Health Polytechnic in 2023

Methods: This research is a quantitative study using a cross-sectional approach and examining 35 respondents who were obtained through a total sampling technique. Data were collected through a questionnaire as a research instrument and analyzed univariately and bivariately using the Chi Square Test.

Results: Through the results of a study of 35 respondents, it was found that 13 people had exercise habits where 3 respondents (23.1%) had dysmenorrhea and 10 respondents (76.9%) did not experience dysmenorrhea; whereas of the 22 respondents who did not have exercise habits, 17 respondents (77.3%) experienced dysmenorrhea and the other 5 respondents (22.7%) did not experience dysmenorrhea. The statistical test showed p-value (0.002) <0.05 which means that H_a was accepted and H_o was rejected.

Conclusion: This study concluded that there was a correlation between exercise habits and the incidence of dysmenorrhea in young women at Midwifery Department. Female students with exercise habits, gymnastics or other types of light exercise in the morning or evening, experience less dysmenorrhea compared to those who do not exercise.

Keywords: Dysmenorrhea, Young Women, Exercise Habits



KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas semua berkat dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Adapun judul skripsi ini adalah “Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan Tahun 2023 ”. Disusun sebagai persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan sarjana terapan kebidanan pada program studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan Poltekkes Kemenkes RI Medan.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak memberikan bimbingan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. RR. Sri Arini Winarti Rinawati,SKM,M.Kep, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah memfasilitasi perpustakaan terpadu sebagai tempat sumber bacaan bagi penulis.
2. Arihta Sembiring, SST, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah memfasilitasi ruang baca sebagai sumber bacaan bagi penulis.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ardiana Batubara, SST, M. Keb selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan serta motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. dr Lestari Rahmah M.KT, selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi peneliti untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan masukan, kritik dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Suryani, SST,M.Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

7. Seluruh Dosen dan Staff yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama kuliah di Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.
8. Teristimewa kepada kedua orangtua saya Bapak H.Syawaluddin Damanik MA dan Ibu Masnuri Siregar serta saudara kandung saya Nujha Nirwana Damanik M.Pd, Uswatul Auliya Damanik S.Pd, Hizri Al-Husein Damanik dan Hana Lutfiana Damanik yang selalu memberi dukungan dan doa dalam situasi apapun dan semangat kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
9. Teman se-Kos Bolang yaitu Aufa Atikah, Elsa Safitri, Ikhwan Nazdla Putri, Sukma Nurfazry, Yulifatimah Sipahutar, dan Toipah Hapsiah yang saya sayangi yang selalu memberi semangat agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Dan dua sahabat saya Dila Sonia Adha dan Irma Chania Koto yang selalu memberi dukungan, semangat agar skripsi ini dapat selesai.
11. Serta Abangda Serius Zalukhu Str.Gz yang telah bersedia membantu saya dalam proses penyelesaian skripsi ini.
12. Juga kepada film-film drakor kesukaan saya yang telah mengembalikan mood saya dikala saya sedang gundah gulana, maupun sedang bahagia.
13. Kepada Park Chanyeol dan Na Jaemin serta lagu-lagu kesukaan saya yang telah menjadi Happy Virus saya dalam mengerjakan skripsi ini.
14. Rekan-rekan Mahasiswa Program Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan yang saling memberikan doa dan semangat juga motivasi selama menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih mempunyai kekurangan baik dari teknis penulisan maupun bahasanya. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi sempurnanya skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca.

Medan, Januari 2023

Nadia Maulida

DAFTAR ISI

	Hal
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan	6
C.1 Tujuan Umum	6
C.2 Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	7
D.1 Manfaat Teoritis	7
D.2 Manfaat Praktis	7
E. Keaslian Penelitian.....	7
 BAB II TINJAUAN TEORI	 10
A. Remaja	10
A.1 Defenisi Remaja	10
A.2 Konsep Diri Remaja	13
B. Menstruasi	17
B.1 Defenisi Menstruasi	17
B.2 Fase-fase pada Siklus Mentruasi	18
B.3 Menstruasi yang Bersifat Fisiologis dan Patologis.....	20
B.4 Hormon Pengendali Proses Menstruasi	22
C. Dismenore	24
C.1 Defenisi Dismenore	24
C.2 Klasifikasi dismenorea	26
C.3 Penyebab Dismenore	29
C.4 Tanda dan gejala Dismenorea.....	35
C.5 Diagnosa Dismenore.....	36
C.6 Dampak Dismenore	37
C.7 Pencegahan Dimenore	37
C.8 Pengobatan Dismenore	39
D. Nyeri	39
D.1 Defenisi Nyeri.....	39
D.2 Fisiologi Nyeri	40
D.3 Transmisi Nyeri	42
D.4 Skala pengukuran nyeri	43
E. Olahraga	45

E.1	Defenisi Olahraga.....	45
E.2	Macam-macam Latihan Olahraga	46
E.3	Cara Berolahraga.....	48
E.4	Manfaat Olahraga	49
E.5	Tujuan Olahraga	52
E.6	Olah Raga saat Menstruasi	54
E.7	Olah Raga saat Dismenore	56
F.	Kerangka Teori	60
G.	Kerangka Konsep.....	61
H.	Hipotesis	61
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	62
A.	Jenis Dan Desain Penelitian	62
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	62
B.1	Lokasi Penelitian	62
B.2	Waktu Penelitian	63
C.	Populasi Dan Sampel Penelitian	63
C.1	Populasi Penelitian	63
C.2	Sampel Penelitian	63
D.	Variabel Penelitian	64
E.	Definisi Operasional Variabel Pen elitian.....	64
F.	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	65
F.1	Jenis Data.....	65
F.2	Teknik Pengumpulan Data	65
G.	Alat Ukur/Instrumen Penelitian	66
H.	Prosedur Penelitian.....	66
I.	Pengolahan Dan Analisis Data	67
I .1	Pengolahan Data.....	67
I .2	Analisis Data	68
J.	Etika Penelitian	68
J.1	Persetujuan Penelitian	69
J.2	Kerahasiaan	69
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	71
A.	Hasil.....	71
B.	Pembahasan	75
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	84
A.	Kesimpulan	84
B.	Saran	85
	DAFTAR PUSTAKA	86
	DAFTAR LAMPIRAN	89

Daftar Tabel

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3.1 Waktu penelitian.....	60
Tabel 3.2 Defenisi Operasional	61
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Remaja Berdasarkan Umur ,Usia Menstruasi dan Lama Menstruasi	71
Tabel 4.2 Distribusi Jenis Olahraga.....	72
Tabel 4.3 Distribusi tingkat keparahan dismenore.....	73
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Olahraga	73
Tabel 4.5 Distribusi Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore	74

Daftar Gambar

Gambar 2.1 Skala Intensitas Nyeri	43
Gambar 2.2 Kerangka Teori Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenore	57
Gambar 2.3 Kerangka Konsep Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenore	58