

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK HARIAN DENGAN KEJADIAN  
DISMENOREA PADA REMAJA SISWI KELAS VIII SMPN 3  
PONOROGO**



Disusun Oleh :

**YANI FIDI ASTUTI**

**NIM. 17631629**

**PROGRAM STUDI S I KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2021**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK HARIAN DENGAN KEJADIAN  
DISMENOREA PADA REMAJA SISWI KELAS VIII SMPN 3  
PONOROGO**

**SKRIPSI**

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)  
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Disusun oleh :

**YANI FIDI ASTUTI**

**NIM. 17631629**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2021**

## SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dan berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun

Ponorogo, 11 Agustus 2021

Yang menyatakan



**YANI FIDI ASTUTI**  
Nim. 17631629


**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK HARIAN DENGAN KEJADIAN  
DISMENOREA PADA REMAJA SISWI KELAS VIII SMPN 3 PONOROGO**

**YANI FIDI ASTUTI  
NIM 17631629**


**SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL: 11 Agustus 2021**

Oleh:  
Pembimbing 1



**Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIDN.07-1710-7001**

Pembimbing 2



**Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep.,Ns.,M.Kes  
NIDN: 07-3103-8002**

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes  
NIDN 0715127903**

## PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji  
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo  
Pada tanggal 12 Agustus 2021

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : .Laily Isro'in , S.Kep, Ns, M.Kep

: 

Anggota : 1. Saiful Nurhidayat, S.Kep,.Ns,.M.Kep

: 

2. Dr.Sugeng Mashudi, S.Kep,.Ns,.M.Kes

:



Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



  
**Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes**  
**NIDN 0715127903**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT penulis panjatkan atas segala rahmat dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Siswi Kelas VIII SMPN 3 Ponorogo”. Untuk melengkapi persyaratan dalam menyelesaikan Program S I Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam rangka kegiatan penelitian ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada :

1. Dr. Happy Susanto, M.A, Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep, Ns, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku KAPRODI S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Siti Munawaroh, S.Kep.Ns.M.Kep selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah SMPN 3 Ponorogo memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. BANKESBANG (Badan Kesatuan Bangsa dan Politik) Kabupaten Ponorogo yang telah memberikan surat ijin untuk melakukan penelitian.
8. Responden yang telah meluangkan waktu dalam penelitian.
9. Ayah, Ibu dan Saudaraku yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan serta dukungan.
10. Teman-temanku di Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo dan semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.

**Yani Fidi A**  
Nim.1763162

## ABSTRAK

### HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK HARIAN DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA SISWI KELAS VIII SMPN 3 PONOROGO

Oleh : Yani Fidi Astuti

Menstruasi merupakan bagian penting dari seorang wanita. Gangguan menstruasi sering dirasakan sebagian remaja putri. Gangguan yang sering terjadi adalah dismenorea. Salah satu faktor penyebab terjadinya dismenorea adalah aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik harian dengan kejadian dismenorea pada remaja putri.

Desain penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas VIII di SMPN 3 Ponorogo dengan besar sampel sebanyak 33 responden. Dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Teknis pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisis menggunakan *Fisher exact* dengan signifikan  $\leq 0,05$ .

Hasil penelitian aktivitas fisik harian didapatkan sebagian besar 17 responden (51,5%) kategori ringan. Dan sebanyak 16 responden (48,5%) dengan aktivitas fisik kategori sedang. Pada kejadian dismenorea pada remaja sebanyak 26 responden (78,8%) mengalami dismenorea. Analisis hubungan didapatkan *p value* (0,398)  $> \alpha$  (0,05) yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak yang berarti tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada remaja.

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar remaja yang mengalami dismenorea diharapkan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan melakukan olahraga secara teratur agar bisa untuk mencegah terjadinya dismenorea.

**Kata kunci** : aktivitas fisik, kejadian dismenorea, remaja



## **ABSTRACT**

### ***RELATIONSHIP BETWEEN DAILY PHYSICAL ACTIVITY WITH THE EVENT OF DYMENOROREA IN ADOLESCENT CLASS VIII STUDENTS OF SMPN 3 PONOROGO***

***By: Yani Fidi Astuti***

*Menstruation is an important part of a woman. Menstrual disorders are often felt by some young women. The most common disorder is dysmenorrhea. One of the factors that cause dysmenorrhea is physical activity. This study aims to determine the relationship between daily physical activity and the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls.*

*The design of this research is correlation with cross sectional approach. The population in this study was class VIII students at SMPN 3 Ponorogo with a sample size of 33 respondents. In this study using purposive sampling. Technical data collection using a questionnaire and analysis using Fisher exact with a significant 0.05.*

*The results of the study of daily physical activity found that most of the 17 respondents (51.5%) were in the light category. And as many as 16 respondents (48.5%) with moderate category physical activity. In the incidence of dysmenorrhea in adolescents as many as 26 respondents (78.8%) experienced dysmenorrhea. Analysis of the relationship obtained p value (0.398) > (0.05) which means  $H_0$  is accepted and  $H_1$  is rejected, which means there is no relationship between physical activity and the incidence of dysmenorrhea in adolescents.*

*The results showed that most of the adolescents who experienced dysmenorrhea were expected to increase physical activity and exercise regularly in order to prevent the occurrence of dysmenorrhea.*

*Keywords: physical activity, incidence of dysmenorrhea, adolescents*

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM .....	ii
LEMBAR SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN PANITIA PENGUJI.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.5 Keaslian Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Aktivitas Fisik.....	10
2.1.1 Pengertian Aktivitas Fisik.....	10
2.1.2 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik .....	10
2.1.3 Cara Mengukur Aktivitas Fisik.....	11
2.1.4 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Mekanika Tubuh.....	11
2.1.5 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik .....	12
2.1.6 Manfaat Aktivitas Fisik .....	14
2.2 Konsep Menstruasi.....	16

2.2.1 Pengertian Menstruasi.....	16
2.2.2 Fase-Fase Siklus Menstruasi.....	17
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi .....	18
2.2.4 Gangguan Siklus Menstruasi .....	21
2.3 Konsep Dismenorea .....	22
2.3.1 Definisi Dismenorea .....	22
2.3.2 Klasifikasi Dismenorea.....	23
2.3.3 Patofisiologi Dismenorea.....	24
2.3.4 Penyebab Dismenorea.....	25
2.3.5 Tanda Dan Gejala Dismenorea .....	27
2.3.6 Faktor Yang Mempengaruhi Dismenorea.....	27
2.3.7 Ciri – Ciri Dismenorea.....	29
2.3.8 Komplikasi Dismenorea .....	29
2.3.9 Penatalaksanaan Dismenorea.....	30
2.3.10 Pengukuran Dismenorea.....	31
2.4 Konsep Remaja .....	33
2.4.1 Tahap Perkembangan Remaja .....	33
2.4.2 Pertumbuhan Dan Perkembangan Remaja .....	34
2.5 Kerangka Teori .....	38
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN ANALISIS PENELITIAN.....</b>	<b>40</b>
3.1 Kerangka Konseptual.....	41
3.2 Hipotesis .....	42
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>43</b>
4.1 Desain Penelitian .....	43
4.2 Kerangka Operasional.....	44
4.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel Dan Sampling.....	45
4.3.1 Populasi.....	45
4.3.2 Sampel .....	45
4.3.3 Besar Sampel .....	45
4.3.4 Sampling .....	46
4.4 Variabel Penelitian.....	47
4.4.1 Variabel Independen .....	47

4.4.2 Variabel Dependen .....	47
4.5 Definisi Operasional .....	48
4.6 Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	49
4.6.1 Lokasi Penelitian.....	49
4.6.2 Waktu.....	49
4.7 Pengumpulan Data Dan Analisa Data.....	49
4.7.1 Prosedur Pengumpulan Data.....	50
4.7.2 Pengolahan Data .....	51
4.8 Analisa Data.....	52
4.8.1 Analisis Univariat Dan Bivariat.....	52
4.9 Etika Penelitian.....	53
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>54</b>
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	54
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	55
5.3 Hasil Penelitian .....	55
5.3.1 Data Umum .....	56
5.3.2 Data Khusus.....	58
5.4 Pembahasan.....	60
5.4.1 Aktivitas Fisik Harian Pada Remaja.....	60
5.4.2 Kejadian Dismenorea Pada Remaja .....	62
5.5.3 Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Kelas VIII SMPN 3 Ponorogo.....	65
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>66</b>
6.1 Kesimpulan.....	66
6.2 Saran.....	66
<b>DAFTAR PUTAKA .....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.4	Definisi Operasional Variabel.....	53
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Siswi Kelas VIII SMPN 3 Ponorogo, Agustus 2021.....	56
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Menarche Siswi Kelas VIII SMPN 3 Ponorogo, Agustus 2021.....	56
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tinggi Badan Pada Siswi Kelas VIII SMPN 3 Ponorogo, Agustus 2021.....	57
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Berat Badan Pada Siwi Kelas VIII SMPN 3 Ponorogo, Agustus 2021.....	57
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktvitas Fisik Harian Pada Siswi Kelas VIII SMPN 3 Ponorogo, Agustus 2021.....	58
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Kelas VIII SMPN 3 Ponorogo, Agustus 2021.....	58
Tabel 5.7	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik Harian Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Kelas VIII SMPN 3 Ponorogo Agustus 2021.....	59

## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.4 Kerangka Teori Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Siswi Kelas VIII SMPN 3 Ponorogo.....37
- Gambar 3.1 Kerangka konseptual Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Kelas VIII SMPN 3 Ponorogo.....38
- Gambar 4.2 Kerangka Operasional Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Kelas VIII SMPN 3 Ponorogo.....40



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	71
Lampiran 2 Infomed Consent.....	72
Lampiran 3 Kisi –Kisi Kuisoner.....	78
Lampiran 4 Tabualasi Responden Penelitian.....	79
Lampiran 5 Data Umum.....	83
Lampiran 6 Data Khusus.....	85
Lampiran 7 Tabulasi Data Khsuus .....	86
Lampiran 8 Tabulasi Data Silang.....	87
Lampiran 9 Hasil Uji Chi Square.....	93
Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian.....	98
Lampiran 11 Kode Etik.....	100
Lampiran 12 Lembar Konsul.....	101

## DAFTAR SINGKATAN

APARQ	: <i>Adolescent Physical Activity Recall Questionnaire</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin Releasing Hormon</i>
GPAQ	: <i>Global Physical Activity</i>
LH	: <i>Luteinzing Hormon</i>
PAL	: <i>Physical Activity Level</i>
PAR	: <i>Physical Activity Rate</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

