

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN
TINGKAT DISMENOREA PRIMER PADA MAHASISWI
DIII KEBIDANAN FK UNS**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Sains Terapan



Oleh:

VENTI MEGIANA KUSUMA WARDANY

R1113084

**PROGRAM STUDI DIV BIDAN PENDIDIK FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA**

2014

commit to user

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN
TINGKAT DISMENOREA PRIMER PADA MAHASISWI
DIII KEBIDANAN FK UNS**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Sains Terapan



Oleh:

VENTI MEGIANA KUSUMA WARDANY

R1113084

PROGRAM STUDI DIV BIDAN PENDIDIK FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA

2014

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

Karya Tulis Ilmiah dengan judul

Hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Dismenorea

Primer pada Mahasiswi DIII Kebidanan Fakultas Kedokteran

Universitas Sebelas Maret

Oleh :

Venti Megiana Kusuma Wardany

R1113084

Telah disetujui untuk dilakukan uji validasi di hadapan Tim Validasi

Karya Tulis Ilmiah Program Studi DIV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran

Universitas Sebelas Maret Surakarta

Pada Hari Senin , Tanggal 14 Juli 2014

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



(Sri Anggarini P., S. SiT., M. Kes)

NIP : 197706212010122001



(E. Listyaningsih S., dr., M.Kes)

NIP : 196408101998022001

HALAMAN PENGESAHAN

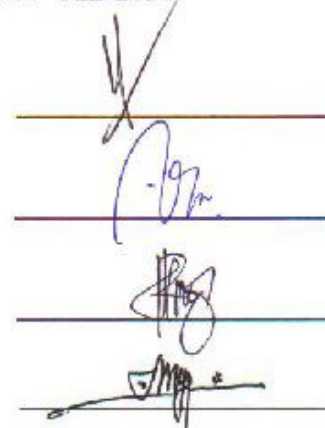
Karya Tulis Ilmiah dengan judul:
**Hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Tingkat
Dismenorea Primer pada Mahasiswi DIII Kebidanan
Fakultas Kedokteran UNS**

Oleh :
**Venti Megiana Kusuma Wardany
R1113084**

Telah diuji dan disahkan di hadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah
Program Studi DIV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret Surakarta

Pada Hari *Jum'at* , Tanggal: *18 Juli 2014*

Ketua Penguji
Nama : Prof., Dr., Kiyatno, dr., M.Or
NIP : 194801181976031002
Sekretaris
Nama : Ika Sumiyarsi, S.SiT., M.Kes
NIK : 197802202005011001
Anggota 1
Nama : Sri Anggarini P, S. SiT., M. Kes
NIP : 197706212010122001
Anggota 2
Nama : E. Listyaningsih S., dr., M.Kes
NIP : 196408101998022001



Surakarta, *25 Juli 2014*

**a/n Ketua Program Studi
Sekretaris**

Ketua Tim KTI



**(Sri Mulyani, S.Kep., Ns., M.Kes)
NIP : 196702141993032001**



**(M. Arief Taufiqurrahman, dr., PIHK)
NIP : 195009131980031002**

ABSTRAK

Venti Megiana Kusuma Wardany, R1113084, Hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Dismenorea Primer pada Mahasiswi DIII Kebidanan Fakultas Kedokteran UNS. Program Studi Diploma IV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas SebelasMaret Surakarta 2014.

LatarBelakang: Dismenorea merupakan salah satu gangguan menstruasi. Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64.25 %. Wanita yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani buruk, cenderung akan mengalami dismenorea yang lebih tinggi yang mengganggu aktivitas. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan tingkat dismenorea primer pada mahasiswi DIII Kebidanan FK UNS.

Metode: Penelitian menggunakan desain *observasional analitik* dengan rancangan *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan *total sampling* dengan jumlah sampel 38 siswi. Instrumentasi penelitian menggunakan tes lari 12 menit dan kuisioner nyeri haid. Analisa data menggunakan uji statistik *Kendall Tau*.

Hasil: 7 responden (18,4 %) mempunyai tingkat kebugaran kurang, 24 responden (63,2%) memiliki tingkat kebugaran cukup, 7 responden (18,4%) memiliki tingkat kebugaran baik. Hasil analisis *Kendall Tau* yaitu $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dengan $r = 0.560$.

Simpulan: ada hubungan yang bermakna antara tingkat kebugaran jasmani dengan tingkat dismenorea primer, artinya adalah semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani, semakin rendah tingkat dismenorea primer.

Kata kunci: Dismenorea, Kebugaran, dan Olahraga

ABSTRACT

Venti Megiana Kusuma Wardany, R1113084, The Correlation between Physical Fitness Level with Primary Dysmenorrhea Level of The Student Diploma III in Midwifery Program of Medical Faculty of Sebelas Maret University. Diploma IV in Midwifery Educator Program of Medical Faculty of Sebelas Maret University, Surakarta, 2014.

Background: Dysmenorrhea is one of the menstrual disorders. In Indonesia the incidence rate of dysmenorrhea was 64.25%. Women who have poor levels of physical fitness, are likely to experience higher dysmenorrhea that potential to interfere their activities. The objective of this research is to investigate the correlation between the level of physical fitness with the level of primary dysmenorrhea of the student Diploma III in Midwifery Program of Medical Faculty of Sebelas Maret University.

Method: This research used the observational analytical research method with the cross-sectional design. The samples of the research were taken by using total sampling technique. They consisted of 38 students. The data of the research were gathered through jogging 12 minutes test and menstrual pain questionnaire. They were then analyzed by using the statistical test of Kendall Tau.

Result: 7 students (18.4%) have poor fitness levels, 24 student (63.2%) have adequate fitness levels, 7 student (18.4%) have good fitness levels.. Kendall Tau statistic result is $p=0.000$ ($p<0.05$) with that of $r=0.560$.

Conclusion: There is a significant correlation between the level of physical fitness with the level of primary dysmenorrhea, meaning that the higher level of physical fitness, the lower the level of primary dysmenorrhea.

Key word: Dysmenorrhea, Fitness, and Sport.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul "Hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Dismenorea Primer pada Mahasiswi DIII Kebidanan Fakultas Kedokteran UNS", sebagai salah satu persyaratan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Diploma IV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret untuk memperoleh gelar Sarjana Sains Terapan.

Selama penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis mendapat bantuan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Zaenal Arifin Adnan., dr., Sp., PD- KR-FINASIM, dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. H. Tri Budi W, dr., Sp.,OG(K), ketua Program Studi DIV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Sri Mulyani, S.Kep., Ns., M.Kes., Sekretaris Program Studi DIV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. M. Arief Taufiqurrochman, dr., MS., PHK, ketua tim KTI Program Studi DIV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
5. Sri Anggarini, SSIT., M.Kes, pembimbing utama atas segala petunjuk, bimbingan, motivasi dan saran bagi penulis.
6. E. Listyaningsih S., dr., M.Kes, pembimbing pendamping atas segala petunjuk, bimbingan, motivasi dan saran bagi penulis.
7. Seluruh Dosen dan karyawan Program Studi DIV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
8. Ibu dan keluargaku tercinta di rumah yang selalu memberikan kasih sayang, semangat, motivasi, do'a, cinta dan segalanya untuk penulis.
9. Teman-teman Mahasiswi DIV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret angkatan 2013 yang selalu bersama dalam suka duka menjalani pendidikan ini.
10. Responden dalam penelitian ini yaitu mahasiswi DIII Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret
11. Semua pihak yang terkait yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari keterbatasan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, sehingga kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan.

Akhirnya, semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Surakarta, Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
1. Dismenorea	6
2. Kebugaran Jasmani	13
B. Kerangka Teori	22
C. Hipotesis	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Desain Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi Penelitian	23
D. Sampel dan Tehnik Sampling	24
E. Kriteria Restriksi	24
F. Definisi Operasional	25

G.	Intervensi dan Instrumentasi	25
H.	Uji Validitas dan Realibilitas	27
I.	Metode Pengolahan Data	28
J.	Analisis Data	29
BAB IV	HASIL PENELITIAN	31
A	Deskripsi Data Penelitian	31
B	Hasil Analisis Hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Dismenorea Primer	35
BAB V	PEMBAHASAN	37
A.	Karakteristik Responden	37
B.	Kebugaran Jasmani	38
C.	Tingkat Dismenorea Primer	40
D.	Hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Dismenorea Primer	41
E.	Keterbatasan Penelitian	43
BAB VI	PENUTUP	45
A.	Kesimpulan	45
B.	Saran	46
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Pathway</i> Dismenorea	11
Gambar 3.1 Kerangka Teori Penelitian	22



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional	11
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Kuisisioner Tingkat Dismenorea	27
Tabel 4.1	Distribusi Responden Berdasarkan Umur	31
Tabel 4.2	Distribusi Responden Berdasarkan Umur <i>Menarche</i>	32
Tabel 4.3	Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Olahraga	32
Tabel 4.4	Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Olahraga	33
Tabel 4.5	Distribusi Responden Berdasarkan Intensitas Olahraga	33
Tabel 4.6	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Dismenorea Primer	34
Tabel 4.7	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kebugaran	34
Tabel 4.8	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Dismenorea Primer	34
Tabel 4.9	Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Dismenorea Primer	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Pelaksanaan KTI
- Lampiran 2. Lembar Konsultasi Pembimbing Utama
- Lampiran 3. Lembar Konsultasi Pembimbing Pendamping
- Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian di DIII Kebidanan FK UNS
- Lampiran 6. Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 7. Lembar Persetujuan Responden Penelitian
- Lampiran 8. Lembar Pernyataan Peneliti
- Lampiran 9. Kuisioner Aktivitas Olahraga
- Lampiran 10. Lembar Alat Ukur Nyeri Menstruasi
- Lampiran 11. Data Hasil Penelitian
- Lampiran 12. Hasil Uji Analisis Penelitian
- Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 14. Pedoman Interpretasi Hasil Uji Hipotesis
- Lampiran 15. Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo D., 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Ed.1. Yogyakarta : Andi pp.48- 57.
- Badziad A., 2008. *Endokrinologi ginekologi*. Media Aesculapius dan Kelompok Studi Endokrinologi Reproduksi Indonesia pp : 95-9
- Benson RC., Permoll, Martin., 2009. *Benson & Permoll Handbook of Obstetrics and Gynecology 9th Ed.* Jakarta: EGC pp.638-9
- Dahlan S., 2012. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika pp.169
- Daley, A. J., 2008. Exercise And Primary Dysmenorrhoea: A Comprehensive And Critical Review Of The Literature. Sport Medicine: Adis Data International.
<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=61f2d1adb3f449-> (29 Desember 2013)
- Dang., 2010. *Women's Health Across the Lifespan: A Pharmacotherapeutic Approach*. USA: American Society of Health-System Pharmacists pp. 181-2
- Fajaryati, N., 2010. Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenore Primer Remaja Putri Di SMP N 2 Mirit Kebumen.
- Giriwijoyo HY dan Sidik DZ., 2012. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya pp.83-103
- Kristianto H., 2010. *Perbandingan Perawatan Luka Teknik Modern Dan Konvensional Terhadap TGF β 1 Dan Respon Nyeri Pada Luka Diabetes Melitus*. Depok : Universitas Indonesia pp.19
- Harry. 2007. Mekanisme Endorphine Dalam Tubuh.
<http://klikharry.files.wordpress.co./2007/02/1.doc+endorphin+dalam+tubuh> (15 Januari 2014)
- Hendrik H., 2006. *Problema Haid*. Solo: Tiga Serangkai pp.104
- Herdinge MG and Shyrock H., 2003. *Kiat keluarga Sehat jilid 1*. Bandung : Indonesia Publishing House
- Hidayat A A.A., 2007. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika pp. 53-100
- Hurlock EB., 2007. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang*

Rentang Kehidupan. Jakarta: EGC

Jhamb et al., 2008. *Fatigue in patients receiving maintenance dialysis: a review of definitions, measures and contributing factors*. AMJ Kidney Dis, 52(2), 353-65.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc2582327/pdf/nihms6764.pdf>. (29 Desember 2013)

Kumalasari I., dan Andhyantoro I., 2012. *Kesehatan reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika pp.71

Laila NN., 2011. *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta :BukuBiru. pp : 23-39

Murti M., 2013. *Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Dismenorea Primer pada Siswi SMK Kesehatan Donohudan, Boyotali*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret

Ningsih R., 2011. *Efektivitas Paket Pereda terhadap Intensitas Nyeri Pada remaja dengan Dismenorea di SMA N Kecamatan Curup*
<http://lontar.ui.ac.id/file?file=digital/20282111T%20Ratna%20Ningsih%20.pdf> (15 Januari 2014)

Notoatmodjo S., 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta. pp. 37-41.

Nurchahyo H., 2008. *Ilmu kesehatan jilid 2 untuk SMK*. Jakarta: Direktorat pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Direktorat Jendral Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional.
http://bse.unej.ac.id/BSE/SMK/klas_xi/data/Ilmu%20Kesehatan%20Jilid%202.pdf (15 Januari 2014)

Potter PA and Perry AG., 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC pp.563-65

Proverawati A dan Misaroh S., 2009. *Menarche Menstruasi pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika pp.80-90

Qittun., 2009. *Menurunkan intensitas nyeri menstruasi dengan terapi music Mozart*. <http://www.lib.unair.ac.id/journals/abstract.pdf>. (6 April 2013)

Riwidikdo H., 2012. *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendekia pp:45

Sarwono SW., 2011. *Psikologi Remaja Cetakan ke 14*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada pp.102-105

Smeltzer SC et al., 2008. *Textbook of Medical Surgical Nursing*. Philadelphia : Lippincot.

- Sugiyono., 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung :Alfabeta pp. 54,124
- _____. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta pp. 267-8
- Sunyoto D., 2011. *Analisis Data Untuk Penelitian Kesehatan: Analisis Data Penelitian Dengan SPSS Untuk Mahasiswa Dan Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika pp.122
- Taufiqurrahman MA., 2009. *Pengantar Metodologi Penelitian untuk Ilmu Kesehatan*. Surakarta: UNS Press
- Ting. C.T., 2011. Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenorea Pada Siswi SMA Santo Thomas 1 Medan Tahun 2011/2012. Medan.
- Varney H, et al., 2007. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Vol.I(EdisiBahasa Indonesia)*. Ed. Esti Wahyuningsih, et al. Edisi 4. Jakarta : EGC, pp. 229-34
- Wiknjastro., 2008. *Ilmu Kandungan*. Jakarta :Yayasan Bina Pustaka Sarwono pp.229-31
- Wong DL. et al., 2010. New Strategies To Treat Primary Dysmenorrhea. The Clinical Advisor.
- Wratsongko M dan Budisulistyo T., 2006. *205 Resep pencegahan dan penyembuhan penyakit dengan gerakan shalat: sehat tanpa biaya dan obat*. Jakarta: Qultum Media pp.108