

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS OLAHRAGA
DENGAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
DI SMP NEGERI 1 SEDATI SIDOARJO**

SKRIPSI



**OLEH:
Ambarita Valentina
NRP: 9103008011**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA
2012**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS OLAHRAGA
DENGAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
DI SMP NEGERI 1 SEDATI SIDOARJO**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**



**OLEH:
Ambarita Valentina
NRP: 9103008011**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA
2012**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Ambarita Valentina
NRP : 9103008011

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 SEDATI SIDOARJO

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pecabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, Mei 2012

Yang membuat pernyataan,



Ambarita Valentina

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas
Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Ambarita Valentina

NRP : 9103008011

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul:

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1
SEDATI SIDOARJO.**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library
Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk
kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan/persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan
sebenarnya.

Surabaya, Juni 2012

Yang membuat pernyataan,



Ambarita Valentina

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 SEDATI
SDOARJO**

OLEH:
Ambarita Valentina
NRP: 9103008011

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing Utama : Sadjabibi Indriani, Skp., Mkes

Pembimbing Pendamping : Natalia Liana Susanti, SKM

Surabaya, Mei 2012

HALAMAN PENGESAHAN

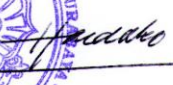
Skripsi yang ditulis oleh Ambarita Valentina NRP 9103008011 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 6 Juni 2012 dan telah dinyatakan lulus oleh

Tim Penguji

- | | | |
|---------------|---------------------------------|--|
| 1. Ketua | : Dr.dr. Inge Wattimena, M.Si | () |
| 2. Sekretaris | : Asmintana, A.Per.Pen. | () |
| 3. Anggota | : Sadjabibi Indriani, Skp.,Mkes | () |
| 4. Anggota | : Natalia Liana Susanti, SKM | () |



Mengesahkan
Dekan Fakultas Keperawatan,


dr. B. Handoko Daeng, SpKJ(K)
NIK. 911.08.0624

HALAMAN PERSEMBAHAN

**KARYA TULIS INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA
PAPA DAN MAMA TERSAYANG
YANG TELAH MEMBESARKAN DAN MEMBIMBINGKU
HINGGA SEKARANG.**

MOTTO

**“Percayalah Kepada TUHAN Dengan Segenap Hatimu,
&
Jaganlah Bersandar Kepada Pengertianmu Sendiri”**

(Amsal 3:5)

KATA PENGANTAR

Puji syukur dan terimakasih penulis panjatkan ke hadirat Allah Bapa di surga, karena berkat rahmat dan kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Sedati Sidoarjo"

Penulis menyadari segala kekurangan dan keterbatasan yang dimiliki, sehingga dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan yang sangat berguna bagi penulis. Oleh karena itu, perkenankanlah penulis menyampaikan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Ibu Sadjabibi Indriani, Skp., Mkes selaku pembimbing utama dan Ibu Natalia Liana Susanti, SKM selaku pembimbing pendamping yang dengan sabar telah mendampingi, mencurahkan pikiran dan tenaga untuk membantu dan mengarahkan penulis dalam menyusun skripsi.
2. Bapak dr. B. Handoko Daeng, SpKJ(K) selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
3. Ibu Yesiana D. W. Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Penasehat Akademik yang selalu membimbing anak didiknya yaitu seluruh mahasiswa Fakultas Keperawatan angkatan 2008 sehingga dapat menyusun skripsi dengan baik.
4. Bapak Paino selaku petugas perpustakaan Fakultas Keperawatan Universitas Katholik Widya Madala Surabaya yang telah menyediakan buku sumber teori untuk penelitian ini.
5. Bapak Kepala Sekolah dan Guru BK SMP Negeri 1 Sedati Sidoarjo

yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian.

6. Papa dan Mama serta saudara-saudaraku (Altius Bima Sihananto dan Agung Laksono Sihananto) yang selalu mendoakan dan memberikan semangat supaya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
7. Temen- teman seperjuangan (Winda Rosa Anggira, Yasinta Moi Dheni, M. T. Elsina, Stefanie Florent Mithasari, Venny Yuni Liem, Ivone, Meilinda. G. M, Yuliana Purnamasari, Angelina Ria, Reznita N.S, M. Floriana Bolly, Metty, Vincentius Lulu, Anna Dwi Yosephine) yang telah saling bekerjasama dan mendukung satu sama lain untuk sukses bersama.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu penulis mohon masukan dan saran yang membangun dari para pembaca agar skripsi ini dapat menjadi lebih lengkap dan jelas.

Surabaya, Mei 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Konsep Dasar Dismenore.....	5
2.1.1 Definisi Dismenore.....	5
2.1.2 Klasifikasi Dismenore.....	5
2.1.3 Karakteristik Dismenore.....	5
2.1.4 Derajat Dismenore.....	6
2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Dismenore.....	7
2.1.6 Mekanisme Terjadinya Dismenore.....	10

2.1.7 Dampak Dismenore.....	11
2.1.8 Upaya Untuk Mengatasi Dismenore.....	12
2.2 Konsep Dasar Olahraga.....	14
2.2.1 Definisi Olahraga.....	14
2.2.2 Manfaat Olahraga.....	15
2.2.3 Jenis Olahraga.....	15
2.2.4 Frekuensi Olahraga.....	16
2.2.5 Syarat-syarat Olahraga.....	16
2.2.6 Indeks Aktivitas Olahraga.....	16
2.3 Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Dismenore.....	17
2.4 Dasar Teori dan Kerangka Konseptual.....	19
2.4.1 Dasar Teori.....	19
2.4.2 Kerangka Konseptual.....	21
2.5 Hipotesis Penelitian.....	22
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	23
3.1 Desain Penelitian.....	23
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	24
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	24
3.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	27
3.5 Kerangka Kerja.....	28
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	30
3.7 Validitas dan Realibilitas Alat Ukur.....	31
3.8 Analisis Data.....	33
3.9 Etika Penelitian.....	38
BAB 4 PELAKSANAAN PENELITIAN DAN HASIL PENELITIAN..	40
4.1 Karakteristik Lokasi Penelitian.....	40
4.2 Persiapan Penelitian.....	42
4.3 Pelaksanaan Penelitian.....	43
4.4 Hasil Penelitian.....	46
BAB 5 PEMBAHASAN.....	51
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
6.1 Kesimpulan.....	56
6.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 2.1	Indeks Aktivitas Olahraga.....	17
Tabel 3.1	Definisi Operasional Variabel Aktivitas Olahraga.....	25
Tabel 3.2	Definisi Operasional Variabel Dismenore.....	26
Tabel 3.3	Kisi-Kisi Pertanyaan Kuesioner Dismenore.....	30
Tabel 3.4	<i>Corellational Coeficient</i>	37
Tabel 4.1	Tabulasi Silang Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Sedati Sidoarjo Pada Tanggal 8-14 February 2012....	49

DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 2.1	Kerangka Konseptual Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Dismenore.....	21
Gambar 3.1	Desain Penelitian Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Dismenore.....	23
Gambar 3.2	Kerangka Kerja Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Dismenore.....	29
Gambar 4.1	Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Di SMP Negeri 1 Sedati Sidoarjo Pada Tanggal 8 – 14 Februari 2012.....	47
Gambar 4.2	Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Haid Pertama Kali (<i>Menarche</i>) Di SMP Negeri 1 Sedati Sidoarjo Pada Tanggal 8-14 Februari 2012.....	47
Gambar 4.3	Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Olahraga Di SMP Negeri 1 Sedati Sidoarjo Pada Tanggal 8-14 Februari 2012	48
Gambar 4.4	Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Dismenore Di SMP Negeri 1 Sedati Sidoarjo Pada Tanggal 8-14 Februari 2012.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian.....	60
Lampiran 2. Formulir Persetujuan Menjadi Responden.....	62
Lampiran 3. Lembar Kuesioner Data Demografi.....	63
Lampiran 4. Kuesioner Aktivitas Olahraga.....	64
Lampiran 5. Skala Likert Tentang Dismenore.....	65
Lampiran 6. Uji Validitas.....	67
Lampiran 7. Uji Realibilitas.....	74
Lampiran 8. Uji Statistik.....	75
Lampiran 9. Rekapitulasi Data Umur Siswi SMP Negeri 1 Sedati Sidoarjo Pada Tanggal 8-14 Februari 2012.....	76
Lampiran 10. Rekapitulasi Data Umur Haid Pertama Kali (<i>Menarche</i>) Siswi SMP Negeri 1 Sedati Sidoarjo Pada Tanggal 8-14 Februari 2012.....	84
Lampiran 11. Rekapitulasi Data Aktivitas Olahraga Siswi SMP Negeri 1 Sedati Sidoarjo Pada Tanggal 8-14 Februari 2012.....	92
Lampiran 12. Rekapitulasi Data Dismenore Siswi SMP Negeri 1 Sedati Sidoarjo Pada Tanggal 8 Februari-14 Februari 2012.....	99

Ambarita Valentina. NRP. 9103008011. 2012. “Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Sedati Sidoarjo” **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Pembimbing Utama : Sadjabibi Indriani, Skp., Mkes
Pembimbing Pendamping : Natalia Liana Susanti, SKM

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri pada saat menstruasi yang dialami oleh sebagian remaja putri. Faktor yang menyebabkan dismenore antara lain kurang melakukan aktivitas terutama berolahraga, faktor psikologis (stres) dan produksi hormon prostaglandin yang meningkat. Dismenore dapat menimbulkan dampak seperti mual/muntah, rasa capek/letih, sakit daerah pinggang, pusing kepala dan diare sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Untuk mengatasi dampak tersebut dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan melakukan aktivitas olahraga. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Dismenore Pada Remaja Putri.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian studi korelational. Populasi dalam penelitian adalah siswi SMP Negeri 1 Sedati Sidoarjo dengan jumlah sampel 259 responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu mengalami dismenore dan tidak mempunyai riwayat penyakit reproduksi. Teknik sampling adalah *non-probabilitas, consecutive sampling*. Variabel independen adalah aktivitas olahraga sedangkan variabel dependen adalah dismenore. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup tentang aktivitas olahraga dan Skala Likert tentang dismenore. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji statistik *Spearman Rank*.

Hasil uji statistik dalam penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi $\rho = 0,000 < \alpha 0,05$ sebesar (-) 0,215. Ini berarti ada hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan dismenore. Karena korelasinya negatif maka hubungannya tidak searah. Korelasi yang negatif menandakan bahwa semakin tinggi aktivitas olahraga, semakin rendah kemungkinan terjadi dismenore

Kata Kunci: Aktivitas Olahraga, Dismenore, Remaja Putri.