

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN
DISMENORE PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA**

TUGAS AKHIR

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh :

Karlina Sona

NPM : 13700236

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA
2018**

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN
DISMENORE PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
WIJAYA KUSUMA SURABAYA**

TUGAS AKHIR

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh:

Karlina Sona

NPM:13700236

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA SURABAYA**

2018

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Karlina Sona

NPM : 13700236

Program Studi : Pendidikan Kedokteran

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul:

"Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya".

Bersedia untuk diunggah dalam *e-repository* Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

Surat Pernyataan Persetujuan ini digunakan sebagaimana diperlukan.

Surabaya, 20 Agustus 2018

Yang membuat pernyataan,



(Karlina Sona)

NPM. 13700236

Lampiran 1 : Pernyataan Keaslian Tulisan

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saa :

Nama : Karlina Sona

NPM : 13700236

Program Studi : Pendidikan Kedokteran

Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis dengan judul "Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya ", benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil-alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri . Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 23 Oktober 2017

Yang Membuat Pernyataan,



(Karlina Sona)

NPM : 13700236

HALAMAN PERSETUJUAN

TUGAS AKHIR

HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN
DISMENORE PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA

Diajukan Untuk Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar sarjana Kedokteran

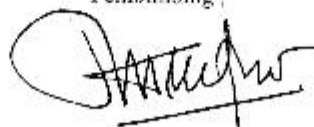
Oleh :

Karlina Sona

NPM : 13700236

Menyetujui untuk diuji pada tanggal : 25 April 2018

Pembimbing,



Sri Hendromartono, dr, Ms

NIK. 10530 – ET

HALAMAN PENGESAHAN
TUGAS AKHIR

HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN
DISMENORE PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN WIJAYA
KUSUMA SURABAYA

Oleh:

Karlina Sona

NPM: 13700236

Telah diuji pada

Hari : Rabu

Tanggal : 25 April 2018

Dan dinyatakan lulus oleh:

Penguji I/Pembimbing,



Sri Hendro Martono, dr, Ms

NIK. 10530 - E1

Penguji II,



Dr. dr. Harry K Gondo, SpOG(K), SH, M.Hum.

NIK. 04403 - ET

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esah yang telah memberikan berbagai kemudahan kepada penulis untuk menyelesaikan Proposal Tugas Akhir dengan judul “Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya ”.

Penulis terdorong untuk meneliti topik ini oleh karena banyak dikalng remaja khususnya pada mahasiswi yang sering mengalami dismenore pada saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa adanya hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore yang terjadi saat menstruasi.

Tugas Akhir ini berhasil penulis menyelesaikan karena dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis sampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. DR. Soedarto, DTMH.PhD, SpPark Microbiologist, Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberi kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
2. dr. Sri Hendromartono, Ms. Sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dorongan dalam menyelesaikan Tugas Akhir.
3. dr. Anggraheny S. SpRad. sebagai penguji proposal.
4. Dr. dr. Harry K Gondo, SpOG (K). SH, M.hum Sebagai penguji Tugas Akhir.
5. Kepada Fakultas Kedokteran Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menyelenggarakan penelitian.

6. Segenap Tim Pelaksana Tugas Akhir dan sekretariat Tugas Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memfasilitasi proses penyelesaian Tugas Akhir.
7. Kepada kedua orang tua dan teman-teman yang telah mendukung dan membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan Proposal Tugas Akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan segala masukan demi sempurnanya tulisan ini.

Akhirnya penulis berharap semoga Proposal Tugas Akhir ini bermanfaat bagi berbagai pihak yang terkait. Terima kasih.

Surabaya,

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR SINGKATAN.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja	5
1. Definisi remaja.....	5
2. Definisi remaja putri	6
3. Definisi pubertas	7
4. Fase perubahan pada pubertas.....	7

B. Menstruasi.....	8
1. Definisi menstruasi	8
2. Siklus menstruasi	9
3. Kelainan siklus menstruasi.....	10
C. Dismenore	11
1. Definisi dismenore.....	11
2. Jenis dismenore	12
3. Derajat nyeri haid (Dismenore)	13
4. Gejala dismenore	14
5. Faktor penyebab dismenore	15
6. Faktot risiko dismenore	16
7. Diagnosa dismenore	18
8. Pengobatan dismenore	19
D. Olahraga	21
1. Definisi olahraga	21
2. Jenis-jenis olahraga	22
3. Manfaat olahraga	24
4. Kriteria kegiatan latihan	24
5. Dismenore dan olahraga	25

BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka Konsep Penelitian	27
B. Hipotesis Penelitian.....	28

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	29
B. Pupolasi dan Sampel.....	29
C. Variabel Penelitian.....	31
D. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
E. Bahan dan Alat/ Instrumen Penelitian.....	32
F. Definisi Operasional.....	33
G. Prosedur Penelitian/ Pengumpulan Data.....	35
H. Analisis Data.....	38

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	39
B. Karakteristik Responden.....	39
C. Analisa Data.....	43

BAB VI PEMBAHASAN

A. Kejadian Dismenore.....	45
B. Kebiasaan Olahraga.....	46
C. Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian dismenore	47

BAB VII PENUTUP

A. Kesimpulan.....	49
B. Saran	49

DAFTAR PUSTAKA.....	51
---------------------	----

LAMPIRAN.....	54
---------------	----

DAFTAR SINGKATAAN

1. ATP *Adenosin Trifosfat*
2. FSH *Folikel Stimulating Hormon*
3. FK UWKS Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma
Surabaya
4. LH *Luteinizing Hormon*
5. SPSS Statistik Package for Social Science
6. THR Target Heart Rate

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar III. 1 Kerangka konsep dan hipotesis penelitian	31
Gambar IV. 1 Prosedur penelitian/ Pengumpulan data	36
Gambar V. 1 Grafik Usia Responden.....	40
Gambar V.2 Grafik Olahraga Responden.....	41
Gambar V.3 Grafik Dismenore Primer Responden.....	42
Gambar V.4 Grafik Tingkat Nyeri Responden.....	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel IV.1 Tingkat keparahan dismenore.....	38
Tabel V.1 Karakteristik Berdasarkan Usia.....	39
Tabel V.2 Karakteristik Berdasarkan Olahraga.....	40
Tabel V.3 Karakteristik Dismenore Primer.....	41
Tabel V.4 Karakteristik Berdasarkan Nyeri yang Dialami.....	42
Tabel V.5 Hasil Analisis Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore SPSS.....	44

ABSTRAK

Sona, Karlina. 2018. *Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya* . Tugas Akhir, Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya . Pembimbing : dr. Sri Hendromartono, Ms.

Dismenore yang dialami oleh wanita pada saat menstruasi sangat mengganggu kegiatan sehari-hari. Dalam hal ini membiasakan olahraga ringan dan aktivitas fisik secara teratur pada saat sebelum dan selama haid, dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang. Dari uraian tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk membuktikan apakah ada hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Selanjutnya populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswi FK UWKS angkatan 2017 berjumlah 90 siswi dengan besar sampel yang diambil sebanyak 46 mahasiswi. Untuk variabel bebas penelitian ini adalah kebiasaan olahraga sedangkan variabel terikatnya adalah kejadian dismenore. Analisis data yang diuji pada penelitian ini menggunakan metode Chi Square. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore, hal ini terbukti dengan perolehan nilai sig. = 0,008 (< 0,05).

Kata Kunci : Olahraga, Dismenore.

ABSTRACT

Sona, Karlina. 2018. *The Correlation between Exercise Habits and Dysmenorrhea Occurrence among Female Students Of Medical Faculty Wijaya Kusuma University Surabaya*. Final Project, Doctor's Education Program, Medical Faculty, Wijaya Kusuma University Surabaya, Advisors : dr. Sri Hendromartono, Ms.

Dysmenorrhea refers to menstrual cramps experienced by females which might be quite bothersome. In this context, light exercises or regular physical activities done before and during the menstruation are able to smooth the blood circulation around uterine muscles that overcome or relieve the pain. Regarding to those facts, this research was intended to confirm the existence of correlation between exercise habit and dysmenorrhea occurrence in female adolescents. The population of this research included 90 female students of FK UWKS of 2017 academic year. Out of those population, 46 students were participated as research samples. The independent variable of this research was the exercise habits, while dysmenorrhea occurrence was the dependent variable. Chi Square analysis was done to analyze the research data. The result of the data analysis showed sig. value = 0.008 (< 0.05), which indicated the existence of correlation between exercise habits and dysmenorrhea occurrence.

Key words : Exercise, Dysmenorrhea.