



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN  
DISMENOREA PADA SISWI SEKOLAH MENENGAH  
PERTAMA DAN SEKOLAH MENENGAH ATAS  
ISLAM HASMI**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**ASTI MEIANA**

**2010702033**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2023**



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN  
DISMENOREA PADA SISWI SEKOLAH MENENGAH  
PERTAMA DAN SEKOLAH MENENGAH ATAS  
ISLAM HASMI**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Ahli Madya Kesehatan**

**ASTI MEIANA**

**2010702033**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2023**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Asti Meiana  
NRP : 201.0702.033  
Tanggal : 03 Mei 2023

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 03 Mei 2023

Yang Menyatakan,



Asti Meiana

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Asti Meiana  
NRP : 201.0702.033  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pembangunan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul **“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenorea pada Siswi Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas Islam Hasmi”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 03 Mei 2023

Yang menyatakan,



Asti Meiana

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Asti Meiana

NIM : 2010702033

Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Judul Tugas Akhir : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenorea pada Siswi Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas Islam Hasmi

Telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Heri Wibisono, S.Pd., M.Si., AIFO  
Ketua Penguji



Kiki Rezki Fauzillah, S.Ft., Physio., M.Biomed  
Penguji I



Desmawati, Skp., M.Kep., Sp.Mat., PhD.  
Penguji II (Pembimbing)



Desmawati, Skp., M.Kep., Sp.Mat., PhD.  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Rena Mailani, S.Ft., M. Biomed, AIFO  
Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 03 Mei 2023

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA SISWI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DAN SEKOLAH MENENGAH ATAS ISLAM HASMI

Asti Meiana

## Abstrak

Tingkat dismenorea di Indonesia memiliki rata-rata 45-95% yang terjadi pada periode produktif. Sesuai dengan prevalensi dismenorea yang tinggi mempengaruhi aktivitas sehari-hari remaja putri menjadi terhambat. Salah satu faktor yang dapat mengurangi nyeri dismenorea yaitu dengan melakukan aktivitas berat atau latihan fisik. Aktivitas fisik meningkatkan kadar endorfin dan menekan pelepasan prostaglandin sehingga mengurangi nyeri dismenorea. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea. Penelitian ini dilakukan di SMP dan SMA Islam HASMI, dengan metode korelasi pendekatan *cross sectional*. Sebanyak 95 siswi terlibat dalam penelitian ini. Pengumpulan data menggunakan *Physical Activity Questionnaire Short Form* (IPAQ-SF) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan *numeric rating scale* (NRS) untuk mengukur kejadian dismenorea. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat, uji normalitas, dan analisis bivariat. Penelitian ini menggunakan SPSS 25 dan didapatkan hasil  $p = 0,00$  dengan *correlation coefficient*  $-0,516$  yang berarti terdapat hubungan kuat antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea. Kesimpulan terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea yang tidak searah.

**Kata kunci:** Aktivitas fisik; dismenorea; remaja putri.

# **RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND INCIDENCE OF DYMENORHEA IN ISLAMIC HASMI JUNIOR HIGH SCHOOL AND HIGH SCHOOL STUDENTS**

**Asti Meiana**

## **Abstract**

The rate of dysmenorrhea in Indonesia has an average of 45-95% which occurs in the productive period. In accordance with the high prevalence of dysmenorrhea affecting the daily activities of young women to be hampered. One of the factors that can reduce dysmenorrhea pain is by doing vigorous activities or physical exercise. Physical activity increases endorphins levels and suppresses prostaglandins there by reducing dysmenorrhea pain. This study aims to determine the relationship between physical activity and the incidence of dysmenorrhea. This research was conducted at HASMI Islamic Middle School and High School, with the correlation method of cross sectional approach. as many as 95 female students were involved in this study. Data collection used the Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF) to measure the level of physical activity and the numeric rating scale (NRS) to measure the incidence of dysmenorrhea. Data analysis was performed using univariate analysis, normality test, and bivariate analysis. This study used SPSS 25 and the results obtained were  $p = 0.00$  with a correlation coefficient of  $-0.516$  which means that there is a strong relationship between physical activity and the incidence of dysmenorrhea. In conclusion, there is a significant relationship between physical activity and the incidence of dysmenorrhea which is not unidirectional.

**Keywords:** Physical activity; dysmenorrhea; female adolescent.

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan karunia dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyusun karya tulis ilmiah ini yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian Dismenorea pada Siswi Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas Islam Hasmi”. Penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada Ibu Rena Mailani, S.Ft, M. Biomed, AIFO selaku Dosen Pembimbing yang sudah banyak memberikan saran serta membimbing saya, dan kepada kepala program studi Fisioterapi program Diploma Tiga Ibu Farahdina Bachtiar, S.Ft, Physio, M.Sc, AIFO serta Bapak Agustiyawan, SST.FT., M.Fis., Ftr., AIFO selaku kepala jurusan Fisioterapi UPN Veteran Jakarta.

Penyusunan karya tulis ilmiah ini juga tidak luput dari dukungan moril, materi, serta doa keluarga penulis yaitu Ibu Yuli dan Bapak Erik, yang selalu menjadi motivasi penulis untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Serta terimakasih kepada seluruh teman-teman seperjuangan fisioterapi 2020 yang terus berjuang bersama hingga akhir.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangannya, atas segala kekurangan dalam karya tulis ini penulis meminta maaf yang sebesar-besarnya. Semoga karya tulis ilmiah ini bisa bermanfaat bagi para pembaca dan pihak terkait khususnya dalam bidang kesehatan.

Jakarta, 03 Mei 2023

Penulis

Asti Meiana



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	2
I.3 Tujuan Penulisan.....	3
I.4 Manfaat Penelitian .....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
II.1 Landasan Teori .....	4
II.2 Penelitian Terdahulu.....	16
II.3 Kerangka Teori.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
III.1 Kerangka Konsep.....	19
III.2 Hipotesis Penelitian.....	19
III.3 Definisi Operasional .....	20
III.4 Desain Penelitian.....	21
III.5 Populasi dan Sampel .....	21
III.6 Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
III.7 Instrumen Penelitian.....	22
III.8 Metode Pengambilan Data .....	23
III.9 Analisis Data .....	24
III.10 Etika Penelitian .....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	26
IV.1 Hasil Penelitian .....	26
IV.2 Pembahasan.....	31
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	34
BAB V PENUTUP.....	35
V.1 Kesimpulan .....	35
V.2 Saran.....	36

DAFTAR PUSTAKA .....	37
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Contoh penghitungan aktivitas fisik.....	9
Tabel 2	Hasil penelitian sebelumnya.....	17
Tabel 3	Variabel Independen dan Dependen.....	20
Tabel 4	Interval Kekuatan Hubungan.....	24
Tabel 5	Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan dan Usia.....	28
Tabel 6	Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik dan NRS.....	29
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik dengan NRS.....	30
Tabel 8	Uji Normalitas.....	32
Tabel 9	Uji Hipotesis.....	32

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Siklus Menstruasi.....	10
Gambar 2	<i>NRS</i> .....	14

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	18
Skema 2	Kerangka Konsep.....	19
Skema 3	Desain Penelitian.....	23

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Informed Consent
- Lampiran 4 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 6 Data SPSS
- Lampiran 7 Ethical Clearance
- Lampiran 8 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 9 Hasil Uji Turnitin