



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN DISMENOREA PADA MAHASISWI FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA ANGKATAN 2015**

SKRIPSI

DWI RAFITA LESTARI

1410211135

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
2018**



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN DISMENOREA PADA MAHASISWI FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA ANGKATAN 2015**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

DWI RAFITA LESTARI

1410211135

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
2018**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Dwi Rafita Lestari
NRP : 1410211135
Tanggal : 27 Februari 2018

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

Jakarta, 27 Februari 2018

Yang Menyatakan,



(Dwi Rafita Lestari)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Dwi Rafita Lestari
NRP : 141.0211.135
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Kedokteran

Demi pengembangan 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 DAN KUALITAS TIDUR DENGAN DISMENOREA PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL ‘VETERAN’ JAKARTA ANGKATAN 2015”**

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 skripsi 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 : 27 Februari 2018

Yang menyatakan,

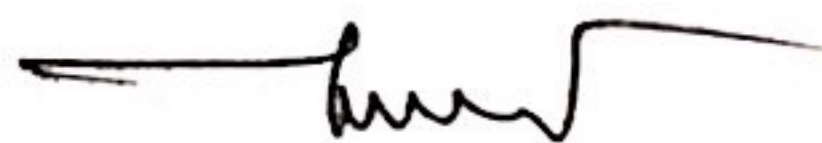


(Dwi Rafita Lestari)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :
Nama : Dwi Rafita Lestari
NRP : 141.0211.135
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur
Dengan Dismenorea Pada Mahasiswi Fakultas
Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional
"Veteran" Jakarta Angkatan 2015

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Umum, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



dr. Mariono Reksoprodjo, Sp.OG, Sp.KP(K)

Ketua Penguji



dr. Mila Citrawati, M.Biomed

Pembimbing I



dr. Niniek Hardini, Sp.PA

Pembimbing II



dr. Prijo Sidipratomo, Sp.Rad(K)

Dekan Fakultas Kedokteran

Ketua Program Studi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 27 Februari 2018

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN DISMENOREA PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA ANGKATAN 2015

Dwi Rafita Lestari

Abstrak

Dismenorea adalah gangguan menstruasi yang paling umum terjadi pada perempuan usia produktif yang memengaruhi kehidupan sehari-hari dan performa akademik. Kurangnya aktivitas fisik dan kualitas tidur yang buruk, diduga menjadi faktor risiko yang memperberat keluhan dismenorea. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta. Penelitian ini bersifat *analitik observasional* menggunakan desain potong lintang. Sampel berjumlah 70 mahasiswa. Data dianalisis dengan uji *Chi-Square*, uji alternatif *Mann Whitney* dan uji regresi logistik. Instrumen penelitian menggunakan GPAQ dan PSQI untuk menilai aktivitas fisik dan kualitas tidur. Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik ($p = 0,002$) dan kualitas tidur ($p = 0,004$) dengan dismenorea pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Kualitas tidur memiliki hubungan yang lebih kuat dengan dismenorea daripada aktivitas fisik.

Kata kunci: aktivitas fisik, kualitas tidur, dismenorea

RELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF SLEEP TO DYSMENORRHEA AMONG MEDICAL STUDENTS (CLASS OF 2015) IN PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA UNIVERSITY

Dwi Rafita Lestari

Abstract

Dysmenorrhea is the most common menstrual disorder among productive-aged female which affects daily activities and academic performance. Lack of physical activity and poor quality of sleep are expected to be the risk factors in increasing the severity of dysmenorrhea. The study was conducted to identify the relation between physical activity and quality of sleep among medical students (class of 2015) in Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta University. This study was an observational analytical research with cross sectional design. The samples of the research were 70 medical students. The data was analyzed by using *Chi-Square* test, *Mann Whitney* alternative test and logistic regression test. The instruments of the research were GPAQ and PSQI to assess physical activity and quality of sleep. This study proved that there was a relation between physical activity ($p = 0,002$) and quality of sleep ($p = 0,004$) to dysmenorrhea among medical students (class of 2015) in Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta University. Quality of sleep had stronger relation to dysmenorrhea than physical activity.

Keywords: physical activity, quality of sleep, dysmenorrhea

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi yang berjudul Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenorea pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Angkatan 2015, telah berhasil diselesaikan. Terima kasih penulis ucapkan kepada dr. Mila Citrawati, M.Biomed selaku dosen pembimbing I dan dr. Niniek Hardini, Sp.PA selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, perhatian, dan pikiran sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik, serta dr. Mariono Reksoprodjo, Sp.OG, Sp.KP(K) selaku penguji sidang proposal dan skripsi yang telah membantu dalam kelancaran penelitian ini.

Selain itu, ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada orang tua penulis, Toto Sukarno, S.H., M.H. (ayah), Mudjirah, S.Sos. (mama), Nurhadi Satria Nugroho (adik), dan seluruh keluarga yang selalu memberikan semangat dan doa terbaik kepada penulis. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. dr. Buddy HW Utoyo, MARS, dra. Sri Rahayu Ningsih, M.Si., dra. Kadijah, dan dra. Eko Sulistyowati yang telah banyak memberikan dukungan moril kepada penulis. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh sahabat tersayang (Nikita, Nila, Yaya, Icti, Iga, Arin, Chaca, Regia, Dinar, Natasha, Anienda, Kartika, Inggit, Nisa, Fadhil, Rian, Shahnaz, Nida, Arifah, Nashuha, Siska, Helga, Pixarani), teman-teman FK UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2014, angkatan 2015, kakak-kakak senior, dan rekan terdekat lainnya atas dukungan, motivasi, dan doa selama proses penulisan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap kerja keras yang tertuang dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Jakarta, 27 Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Perumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	3
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Landasan Teori	5
II.2 Kerangka Teori	23
II.3 Kerangka Konsep	24
II.4 Hipotesis Penelitian	24
II.5 Penelitian Terkait.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	26
III.1 Jenis Penelitian	26
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	26
III.3 Subjek Penelitian	26
III.4 Kriteria Restriksi.....	26
III.5 Besar Sampel	27
III.6 Teknik Pengambilan Sampel	27
III.7 Identifikasi Variabel	28
III.8 Definisi Operasional	28
III.9 Instrumen Penelitian	29
III.10 Pengolahan Data	30
III.11 Analisis Data.....	30
III.12 Alur Penelitian	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
IV.1 Hasil Analisis.....	32
IV.2 Pembahasan	37
IV.3 Keterbatasan Penelitian	40

BAB V PENUTUP.....	41
V.1 Kesimpulan.....	41
V.2 Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terkait	24
Tabel 2	Penghitungan Besar Sampel.....	27
Tabel 3	Definisi Operasional.....	29
Tabel 4	Distribusi Responden Berdasarkan Usia	32
Tabel 5	Distribusi Responden Berdasarkan Onset <i>Menarche</i>	32
Tabel 6	Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	33
Tabel 7	Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur	33
Tabel 8	Distribusi Responden Berdasarkan Dismenorea	34
Tabel 9	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenorea.....	34
Tabel 10	Hubungan Kualitas Tidur dengan Dismenorea	35
Tabel 11	Seleksi Multivariat	36
Tabel 12	Hasil Uji Multivariat Regresi Logistik Langkah 1	36
Tabel 13	Hasil Uji Multivariat Regresi Logistik Langkah 2.....	36

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Siklus Tidur	19
Bagan 2	Kerangka Teori.....	23
Bagan 3	Kerangka Konsep	24
Bagan 4	Alur Penelitian.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Proposal Penelitian
Lampiran 2	Surat Permohonan Izin Penelitian
Lampiran 3	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 4	Lembar Penjelasan Penelitian
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Responden Penelitian
Lampiran 6	Kuesioner Aktivitas Fisik (GPAQ)
Lampiran 7	Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI)
Lampiran 8	Kuesioner Karakteristik Menstruasi
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 10	Hasil Analisis Univariat
Lampiran 11	Hasil Analisis Bivariat
Lampiran 12	Hasil Analisis Multivariat