

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT DISMENOREA PADA MAHASISWI DI ASRAMA PUTRI GONDOKUSUMAN YOGYAKARTA

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



FITRA AYU RAHMAWATI
NIM : P07124215053

**PRODI SARJANA TERAPAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN
TINGKAT DISMENOREA PADA MAHASISWI
DI ASRAMA PUTRI GONDOKUSUMAN
YOGYAKARTA**

Disusun oleh

FITRA AYU RAHMAWATI

NIM.P07124215053


Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

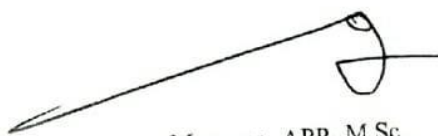
4 Mei 2019

Menyetujui,


Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Hesty Widvasih, S.ST.M.Keb
NIP. 197910072005012004


Margono, APP, M.Sc
NIP. 196502111986021002

Yogyakarta,
Ketua Jurusan Kebidanan


DR. Yuni Kusmiati, S.ST, M.Kes
NIP. 197606202002122001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT
DISMENOREA PADA MAHASISWI DI ASRAMA PUTRI
GONDOKUSUMAN YOGYAKARTA**

Disusun Oleh

FITRA AYU RAHMAWATI

NIM.P07124215053

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 10 Mei 2019

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Niken Meilani, S.SiT, M.Kes
NIP. 198205302006042002

Anggota,
Hesty Widyasih, S.ST, M.Keb
NIP. 197910072005012004

Anggota,
Margono, S.Pd,APP,M.Sc
NIP. 196502111986021002

Yogyakarta, 10 Mei 2019

Ketua Jurusan Kebidanan



DR. Yuni Kusmiyati, S.ST, M.PH
NIP. 197606202002122001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Fitra Ayu Rahmawati

NIM : P07124215053

Tanda Tangan :



Tanggal : 6 Mei 2019

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Fitra Ayu Rahmawati
NIM	: P07124215053
Program Studi	: Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan	: Kebidanan

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas Skripsi saya yang berjudul :
"Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenorea pada Mahasiswi di Asrama Putri Gondokusuman Yogyakarta"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hal bebas royalti noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan 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

Bantul, 6 Mei 2019
Yang menandatangani

fitra

(Fitra Ayu Rahmawati)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat guna mencapai Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini dapat diselesaikan atas bimbingan dan bantuan dari banyak pihak, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Joko Susilo, SKM. M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta
2. DR. Yuni Kusmiyati, S.ST, MPH, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta atas dukungan yang diberikan kepada penulis.
3. Yuliasti Eka Purnamaningrum,SSiT, M.PH Selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, atas dukungan yang selalu di berikan
4. Hesty Widiasih SST,M.Keb, Margono, APP, MSc selaku dosen pembimbing yang telah memberikan dorongan dan bimbingan kepada penulis serta Niken Meilani , SST, M.Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan dan bimbingan.
5. Pengurus Asrama Putri Gondokusuman yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis
6. Teman–teman yang berada di Asrama Putri Gondokusuman yang bersedia memberikan waktunya untuk menjadi responden dalam penelitian ini
7. Orangtua serta saudara tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis.
8. Teman-teman yang selalu memberikan motivasi dan masukan kepada penulis.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 3 April 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRACK.....	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Ruang lingkup	5
E. Manfaat Penelitian	5
F. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori.....	9
B. Landasan Teori.....	24
C. Kerangka Konsep	25
D. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian.....	26
B. Populasi dan Subjek Penelitian	27
C. Waktu dan Tempat Penelitian	29
D. Variabel Penelitian	29
E. Definisi Operasional Variabel.....	29
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	31
G. Instrumen penelitian	31
H. Prosedur Penelitian.....	33
I. Manajemen Data	35
J. Analisis Data	36
K. Etika penelitian.....	38
L. Kelemahan Penelitian.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	41
B. Pembahasan	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional variabel.....	30
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik umur	41
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan tingkat aktivitas fisik.....	42
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan tingkat dismenorea.....	42
Tabel 5 Analisis hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat dismenorea.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep	25
Gambar 2. Rancangan Penelitian	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah PSP.....	53
Lampiran 2. Inform Consent	54
Lampiran 3. Kuesioner Karakteristik.....	55
Lampiran 4. Panduan Wawancara Aktivitas Fisik	57
Lampiran 5. Catatan Aktivitas Fisik	63
Lampiran 6 Tabel Karakteristik Responden	64
Lampiran 7. Tabel Aktivitas Fisik	67
Lampiran 8 Tabel Tingkat Dismenorea	69
Lampiran 9. Tabel Analisis <i>SPSS 23</i>	70
Lampiran 10. Surat Perizinan studi pendahuluan	
Lampiran 11. Surat Perizinan Penelitian	
Lampiran 12. <i>Ethical Clerane</i>	
Lampiran 13. Surat Telah melakukan penelitian	

**THE RELATIONSHIP OF THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY WITH
THE LEVEL OF DYSMENORRHEA OF WOMEN IN GONDOKUSUMAN
STUDENT DORMITARY YOGYAKARTA**

Fitra A.R¹, Hesty Widyasih², Margono.³

Midwifery Department of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Mangkuyudan MJ No.III/304, Bantul, Yogyakarta

Email: fitraayubidan@gmail.com

ABSTRACT

Background : The most common menstrual disorder occurs in women is dysmenorrhea. The prevalence in the world between 16-91% in productive age. There are several factors that cause dysmenorrhea, one of which is the lack of physical activity.

Research Objective : To understand the relationship between the level of physical activity and the level of dysmenorrhoea.

Research Methods: This research was conducted using observational analytic methods. The research was conducted in March 2019. The number of samples in this study are 50 respondents who live in Gondokusuman Student Dormitory in Yogyakarta. The data were collected using guided interview technique. The hypothesis analyzed using Pearson product moment with *coefisienci correlation*= -0.298 and *P-value*=0.036, The higher the level of activity the lower the level of dysmenorrhea. It can be concluded that there is a negative relationship between the level of physical activity and the level of dysmenorrhea.

Conclusion : The higher the level of activity, the lower the level of dysmenorrhea.

Key words : The level of physical activity, The level of dysmenorrhea

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT DISMENOREA PADA MAHASISWI DI ASRAMA PUTRI GONDOKUSUMAN YOGYAKARTA

Fitra A.R¹, Hesty Widyasih², Margono.³

Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Mangkuyudan MJ No.III/304, Bantul, Yogyakarta

Email: fitraayubidan@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Gangguan menstruasi yang paling sering terjadi pada kebanyakan perempuan adalah dismenore. Prevalensi kejadiannya di dunia antara 16-91% terjadi pada usia reproduktif . Terdapat beberapa faktor terjadinya dismenorea, antara lain adalah kurangnya aktivitas fisik.

Tujuan Penelitian : Mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat dismenorea

Metode Penelitian: Penelitian ini dengan metode *analitik observasional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2019 Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 50 responden yang bertempat tinggal di Asrama Putri Gondokusuman Yogyakarta. Cara pengumpulan data berupa wawancara terpimpin. Uji hipotesis menggunakan *Pearson Product Momen* dengan *coefisiensi correlation* = -0.298 dengan *P-value* =0.036, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas maka semakin rendah tingkat dismenorea dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negative antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat dismenorea

Kesimpulan : Semakin tinggi tingkat aktivitas maka semakin rendah tingkat dismenorea.

Kata Kunci: Tingkat Aktivitas Fisik, Tingkat Dismenore.