

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN *DISMINOREA* PADA
REMAJA PUTRI KELAS X IPA DI MA IHYAUL ULUM
DESA DUKUN KECAMATAN DUKUN
KABUPATEN GRESIK**

KARYA TULIS ILMIAH



OLEH :

**KHOIROTUN NISA'
NIM 1202021467**

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2015**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN *DISMINOREA* PADA
REMAJA PUTRI KELAS X IPA DI MA IHYAUL ULUM
DESA DUKUN KECAMATAN DUKUN
KABUPATEN GRESIK**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Kepada Prodi D-III Kebidanan STIKES Muhammadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Ahli Madya Kebidanan**

**Khoirotun Nisa'
NIM 1202021467**

**PROGAM STUDI D-III KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2015**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

NAMA : KHOIROTUN NISA'
NIM : 12.02.02.1467
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : GRESIK, 20 JANUARI 1994
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
(STIKES) MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang berjudul : "Hubungan Aktivitas Fisik dengan *Disminorea* pada Remaja Putri Kelas X IPA di MA Ihyaul Ulum Desa Dukun Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik" adalah bukan Karya Tulis Ilmiah (KTI) orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 04 Juni 2015

Yang menyatakan

KHOIROTUN NISA'
NIM 12.02.02.1467

LEMBAR PERSETUJUAN

Oleh : KHOIROTUN NISA'
NIM : 12.02.02.1467
Judul : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
DISMINOREA PADA REMAJA PUTRI KELAS X IPA
DI MA IHY AUL ULUM DESA DUKUN KECAMATAN
DUKUN KABUPATEN GRESIK.

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Karya Tulis
Ilmiah (KTI) tanggal : 04 Juni 2015.

Oleh :

Mengetahui :

Pembimbing I

Pembimbing II



Sulistiyowati, S. ST, M. Kes.
NIK : 198515122006022



Lilis Maghfuroh, S. Kep. Ns. M.Kes
NIK : 198306262008047

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Karya Tulis Ilmiah
Di Prodi D-III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 16 Juni 2015

PANITIA PENGUJI

Tanda Tangan

Ketua : Dr.H Abdur Rivai,M.Kes,MBA

.....

Anggota : 1. Sulistiyowati, S.ST, M.Kes.

.....

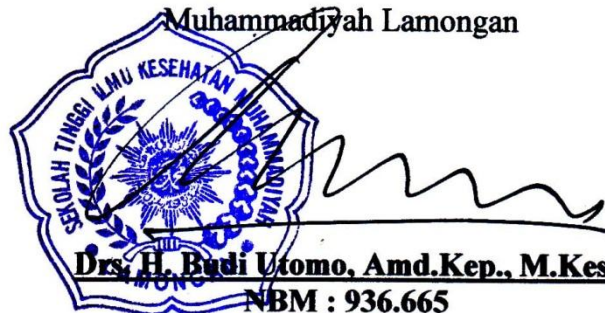
2. Lilis Maghfuroh, S.Kep. Ns, M.Kes.

.....

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)

Muhammadiyah Lamongan



KURIKULUM VITAE

Nama : Khoirotn Nisa'
Tempat, Tanggal Lahir : Gresik, 20 Januari 1994
Alamat Rumah : Desa Golokan Kecamatan Sidayu Kabupaten
Gresik
Pekerjaan : Mahasiswi

Riwayat Pendidikan

1. TK ABA Bustanul Athfal Golokan Sidayu Gresik : Lulus tahun 2000
2. SD Muhammadiyah Sidayu Gresik : Lulus tahun 2006
3. MTs YKUI Maskumambang Dukun Gresik : Lulus tahun 2009
4. MA YKUI Maskumambang Dukun Gresik : Lulus tahun 2012
5. Prodi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah
Lamongan mulai tahun 2012 sampai sekarang

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

**Bukan kemudahan yang menjadikan ikhlas tapi
keikhlasanmu lah yang menjadikan semua lebih mudah
Bukan tentang tugas selesai atau tidak, tetapi bagaimana kita bisa mendapatkan
Ilmu dan pengetahuan dari tugas yang kita selesaikan.**

(Mario Teguh)

**Keinginan yang kuat untuk meraih kesuksesan ditentukan oleh besarnya mimpi dan
kekuatan untuk mengatasi kekecewaan yang pernah dialami
Untuk mencapai sukses tidak cukup hanya memiliki impian tetapi harus memiliki
keyakinan strategi dan mengambil tindakan untuk mewujudkannya, karena sukses
bukanlah kunci kebahagiaan justru kebahagiaan adalah kunci sukses.**

(Shining Star)

Saya persembahkan Karya Tulis Ilmiah ini untuk:

- ♥ *Ayah Sholeh dan ibu Alimah tercinta yang telah memberikan dukungan baik berupa mental, material dan spiritual.*
- ♥ *Kakak dan adik saya tersayang yang tak henti-hentinya memberikan motivasi serta dukungan disaat suka maupun duka.*
- ♥ *Dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyelesaian KTI ini.*
- ♥ *Teman-temanku seperjuangan, semoga persahabatan ini tetap menjadi persahabatan yang indah selamanya*
- ♥ *Almamaterku STIKES Muhammadiyah Lamongan. . . .*

ABSTRAK

NISA' KHOIROTUN. Hubungan Aktivitas Fisik dengan *Disminorea* pada Remaja Putri Kelas X IPA MA Ihyaul Ulum Desa Dukun Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik. Karya Tulis Ilmiah Prodi DIII kebidanan, STIKES Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing : (1) sulistiyowati, SST, M.Kes. (2) Lilis Maghfuroh, S.Kep., Ns., M.Kep.

Disminorea adalah nyeri menstruasi di daerah panggul dan perut bagian bawah. Dari survey awal didapatkan 80% mengalami nyeri haid atau *disminorea* yang mengganggu aktivitas fisik. Maka masalah penelitian adalah masih banyaknya remaja putri yang mengalami *disminorea* yang mengganggu aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap *disminorea* pada remaja putri kelas X IPA MA Ihyaul Ulum Desa Dukun Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik tahun 2015.

Desain penelitian yang digunakan adalah pendekatan *retrospektif*, metode sampling yang digunakan adalah *Total Sampling*. Populasi dalam penelitian adalah Seluruh siswi kelas X IPA MA Ihyaul Ulum Desa Dukun Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik pada bulan Februari sampai Maret 2015, sampel sebesar 33 responden. Variabel independent melakukan aktivitas fisik dan variabel dependent nyeri *disminorea*. Data penelitian diambil dengan menggunakan kuesioner tertutup. Setelah ditabulasi data yang ada dianalisis dengan menggunakan uji *Spearman Rhodengan* tingkat signifikan $\alpha = 0.05$.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar atau 45,5% remaja putri mengalami nyeri *disminorea* dengan skala sedang, sebagian besar atau 63,6% remaja putri melakukan aktivitas fisik sedang, dan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan *disminorea* pada remaja putri dengan $r_s = 0.664$ dan $p = 0.01$.

Melihat hasil penelitian diatas, maka pengurangan aktivitas fisik dapat menurunkan tingkat nyeri *disminorea* pada remaja putri. Sehingga kesehatan tubuh remaja putri terjaga dan memenuhi kenyamanan dalam sistem belajar maupun aktivitas yang lainnya.

Kata kunci : aktivitas fisik, nyeri *disminorea*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan *Disminorea* pada Remaja Putri Kelas X IPA di MA Ihyaul Ulum Desa Dukun Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik” sesuai waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep., M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
2. Hj. Ws. Tarmi, S.ST., SPsi., M.Mkes, selaku Ketua Program Studi D III kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan.
3. Drs. H. Afif Ma'sum. MM selaku kepala Sekolah MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik telah memberikan izin dan fasilitas untuk melakukan penelitian.
4. Dr. H. Abdur Rivai, M.Kes., MBA, selaku penguji utama yang telah banyak memberikan petunjuk, saran dan dorongan moril selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini.

5. Sulistyowati, S.ST, M.Kes, selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran dan dorongan moril selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini.
6. Lilis Maghfuroh, Skep. Ns. M.Kes selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran dan dorongan moril selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini.
7. Muh. Sholeh dan Sri Alimah selaku Kedua orang tua yang selalu memberikan semangat dan doa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI).
8. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dan dijadikan subyek penelitian dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini.
9. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil demi terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga karya tulis ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 04 Juni 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KURIKULUM VITAE	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN TEORI.....	7
2.1 Konsep Dasar Remaja	7
2.2 Konsep Dasar <i>Disminorea</i>	14
2.3 Konsep Dasar Aktivitas Fisik	27
2.4 Kerangka Konsep	33
2.5 Hipotesis	34
BAB 3 METODE PENELITIAN	35
3.1 Desain Penelitian.....	35
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
3.3 Kerangka Kerja	36
3.4 Identifikasi Variabel.....	37
3.5 Definisi Operasional Variabel	37
3.6 Sampling Desain	40
3.7 Pengumpulan Data	41
3.8 Etika Penelitian	45

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
4.1 Hasil Penelitian	46
4.2 Pembahasan	52
BAB 5 PENUTUP	60
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN-LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Perbedaan Gejala <i>Disminorea</i> Primer dengan <i>Disminorea</i> Sekunder	20
Tabel 3.1 Definisi Operasional Hubungan Aktivitas Fisik dengan <i>Disminorea</i> pada Remaja Putri Kelas X IPA MA Ihyaul Ulum Desa Dukun Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik Tahun 2015	37
Tabel 4.1 Distribusi Remaja putri Berdasarkan Usia Remaja Putri di kelas X IPA MA Ihyaul Ulum Desa Dukun Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik Tahun 2015	48
Tabel 4.2 Distribusi Remaja putri Berdasarkan Usia Pertama Kali Haid atau Menarche di kelas X IPA MA Ihyaul Ulum Desa Dukun Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik Tahun 2015	49
Tabel 4.3 Distribusi Remaja putri Berdasarkan Pendidikan Orang Tua di kelas X IPA MA Ihyaul Ulum Desa Dukun Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik Tahun 2015	50
Tabel 4.4 Distribusi Remaja putri Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua di kelas X IPA MA Ihyaul Ulum Desa Dukun Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik Tahun 2015	51
Tabel 4.5 Distribusi Remaja putri Berdasarkan Jumlah Saudara Perempuan di kelas X IPA MA Ihyaul Ulum Desa Dukun Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik Tahun 2015	52
Tabel 4.6 Distribusi Remaja putri Berdasarkan Skala Nyeri <i>Disminorea</i> di kelas X IPA MA Ihyaul Ulum Desa Dukun Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik Tahun 2015	53
Tabel 4.7 Distribusi Remaja putri Berdasarkan Jenis Aktivitas Fisik di kelas X IPA MA Ihyaul Ulum Desa Dukun Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik Tahun 2015	53

Tabel 4.8 Tabel Silang Berdasarkan Hubungan Aktivitas Fisik Dengan <i>Disminorea</i> Pada Remaja Putri Kelas X IPA Di MA Ihyaul Ulum Desa Dukun Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik Tahun 2015	54
---	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skala Nyeri Diskriptif	20
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual Hubungan Aktivitas Fisik dengan <i>Disminorea</i> pada Remaja Putri kelas X IPA di MA Ihyaul Ulum Desa Dukun Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik.....	32
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan <i>Disminorea</i> pada Remaja Putri kelas X IPA di MA Ihyaul <i>Ulum</i> Desa Dukun Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik	35

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Jadwal Penelitian 65
Lampiran 2	Surat Izin Survey Awal dari Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Pemerintah Kabupaten Lamongan 66
Lampiran 3	Surat Balasan Survey Awal dari Lembaga Pendidikan IhyaulUlum Desa Dukun Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik 67
Lampiran 4	Surat Izin Penelitian dari Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Pemerintah Kabupaten Lamongan 68
Lampiran 5	Surat Balasan Penelitian dari Lembaga Pendidikan Ihyaul Ulum Desa Dukun Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik .. 69
Lampiran 6	Lembar Permohonan menjadi Remaja putri..... 70
Lampiran 7	Lembar Persetujuan menjadi Remaja putri 71
Lampiran 8	Lembar Koesioner 72
Lampiran 9	Tabulasi Data 75
Lampiran 10	Hasil SPSS 87
Lampiran 11	Lembar Konsultasi 88

DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG

DAFTAR SINGKATAN

Amd.Keb	: Ahli Madya Kebidanan
Amd.Kep	: Ahli Madya Keperawatan
Dr.	: Dokter
H.	: Haji
M. Kes	: Magister Kesehatan
MA	: Madrasah Aliyah
MTs	: Madrasah Tsanawiyah
NIK	: Nomer Induk Karyawan
NIM	: Nomer Induk Mahasiswa
Ns	: Nurse
NSAID	: Nonsteroidal Anti Inflammatory Drugs
OSIS	: Organisasi Siswa Intra Sekolah
Prodi	: Program Studi
PMR	: Palang Merah Remaja
S. Kep	: Sarjana Keperawatan
S. Psi	: Sarjana Psikologi
S. ST	: Sarjana Science Terapan
SD	: Sekolah Dasar
SPSS	: <i>Statistic Product and Service Solutions</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
UKS	: Usaha Kesehatan Sekolah
VDS	: Verbal Discriptor Scale

DAFTAR LAMBANG

-	: Sampai
=	: Sama Dengan
%	: Persen
f	: Frekuensi
<	: Kurang Dari
>	: Lebih Dari
α	: Alfa
H_1	: Terdapat Hubungan yang Signifikan