

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMENORE
PADA KARYAWATI DI RUMAH SAKIT DR. SULAIMAN AL-HABIB
PROVINSI QASSIM ARAB SAUDI**

SKRIPSI



DEWI DIANA WATY

NIM. 2402080319R

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN

2025

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMENORE
PADA KARYAWATI DI RUMAH SAKIT DR. SULAIMAN AL-HABIB
PROVINSI QASSIM ARAB SAUDI**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Prodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Kebidanan**

DEWI DIANA WATY

NIM. 2402080319R

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2025

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : DEWI DIANA WATY
NIM : 2402080319R
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : SAMPANG, 17 JULI 2002
INSTITUSI : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: **“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Karyawati di Rumah Sakit Dr. Sulaiman Al-Habib Provinsi Qassim Arab Saudi”** adalah bukan skripsi 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.

Buraidah, Juli 2025

yang menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow and red postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'REPUBLIK INDONESIA', and 'NETRAL TEMPEL'.

DEWI DIANA WATY
NIM. 2402080319R

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi : DEWI DIANA WATY
NIM : 2402080319R
Judul : “HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
DISMENORE PADA KARYAWATI DI RUMAH SAKIT DR.
SULAIMAN AL-HABIB PROVINSI QASSIM ARAB SAUDI”

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Skripsi pada
tanggal: 8 Agustus 2025.

Oleh:

Mengetahui:

Pembimbing I



Dr. Amirul Amalia S.SiT., Bdn., M.Kes
NPP. 19831223200610019

Pembimbing II



Sulistiyowati S.ST., Bdn., M.Kes
NPP. 1985125200610022

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi : DEWI DIANA WATY
NIM : 2402080319R
Judul : “HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
DISMENORE PADA KARYAWATI DI RUMAH SAKIT DR.
SULAIMAN AL-HABIB PROVINSI QASSIM ARAB SAUDI”

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang Skripsi di Program
Studi S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Lamongan

Tanggal: 14 Agustus 2025

PANITIA PENGUJI

Ketua : Dian Nurafifah S.SiT., Bdn., M.Kes

Anggota : 1. Dr. Amirul Amalia S.SiT., Bdn., M.Kes

2. Sulistiyowati S.ST., Bdn., M.Kes



Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Lamongan



Dr. Virgianti Nur Farida, S.Kep., Ns., M.Kep

NPP. 19830912200609018

CURRICULUM VITAE



A. Identitas Diri

Nama : Dewi Diana Waty

Tempat, Tgl. Lahir : Sampang, 17 Juli 2002

Golongan Darah : A

Agama : Islam

E-mail : diana.waty2002@gmail.com

Pekerjaan : Bidan

Alamat Rumah : Jalan Kenari No. 198 Sampang

B. Riwayat Pendidikan

1. TK RA. PERWANIDA (2008)
2. SD NEGERI GUNUNG SEKAR V (2014)
3. SMP NEGERI 2 SAMPANG (2017)
4. SMK NEGERI 1 SAMPANG (2020)
5. STIKES SUKMA WIJAYA SAMPANG (2023)
6. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN (SAAT INI)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Love myself, love others — because only then can i truly bloom.”

“Hidup bukan tentang siapa yang tercepat, tapi tentang siapa yang terus melangkah.”

“You were born to be real, not perfect. Keep going, even when it’s tough.”

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua tercinta, yang telah menjadi sumber doa dan kekuatan tanpa henti.
2. Dosen pembimbing dan seluruh civitas akademika Universitas Muhammadiyah Lamongan, yang telah membimbing penulis hingga titik ini.
3. Rekan-rekan seperjuangan S1 Kebidanan yang telah berjalan bersama dalam suka dan duka.
4. Diriku sendiri, yang telah bertahan sejauh ini.
5. BTS, yang lewat karya, lirik, dan perjuangannya mengajarkan bahwa tidak apa-apa terluka, tidak apa-apa lelah, yang penting tetap mencintai diri sendiri dan terus berjalan.

ABSTRAK

Dewi Diana Waty. 2025. **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Karyawan di RS Dr. Sulaiman Al-Habib Provinsi Qassim, Arab Saudi.** Skripsi Program Studi S1 Kebidanan Universitas Pembimbing: Pembimbing (1) Pembimbing (1) Dr. Bdn. Amirul Amalia, S.SiT., M.Kes, pembimbing (2) Sulistiyowati S.ST., Bdn., M.Kes

Dismenore merupakan salah satu keluhan menstruasi yang umum terjadi pada wanita usia produktif, termasuk karyawan. Aktivitas fisik diyakini dapat memengaruhi tingkat keparahan dismenore melalui mekanisme fisiologis seperti peningkatan sirkulasi darah dan pengurangan stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada karyawan di RS Dr. Sulaiman Al-Habib, Provinsi Qassim, Arab Saudi.

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 44 karyawan diperoleh melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner aktivitas fisik dan skala intensitas dismenore, lalu dianalisis menggunakan uji Spearman Rank.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik rendah dan mengalami dismenore sedang hingga berat. Hasil uji Spearman diperoleh nilai korelasi $r = 0,317$ dan nilai signifikansi $p = 0,036$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian dismenore. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 10,04% menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkontribusi terhadap 10% variasi kejadian dismenore.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada karyawan. Diperlukan edukasi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran pentingnya aktivitas fisik dalam mengelola gejala dismenore secara alami.

Kata kunci: *Aktivitas fisik, dismenore, karyawan, hubungan*

ABSTRACT

Dewi Diana Waty. 2025. **The Relationship Between Physical Activity and Dysmenorrhea Among Female Employees at Dr. Sulaiman Al-Habib Hospital, Qassim Province, Saudi Arabia.** Bachelor's Thesis, Midwifery Study Program, University. Supervisor: 1. Dr. Bdn. Amirul Amalia, S.SiT., M.Kes, 2. Sulistiyowati S.ST., Bdn., M.Kes

Dysmenorrhea is a common menstrual complaint among women of reproductive age, including female employees. Physical activity is believed to influence the severity of dysmenorrhea through physiological mechanisms such as improved blood circulation and stress reduction. This study aimed to determine the relationship between physical activity and dysmenorrhea among female employees at Dr. Sulaiman Al-Habib Hospital, Qassim Province, Saudi Arabia.

This was a correlational analytic study with a cross-sectional approach. A total of 44 respondents were selected using enumeration sampling. Data were collected using a physical activity questionnaire and a dysmenorrhea intensity scale, and analyzed using the Spearman Rank correlation test.

The results showed that most respondents had low levels of physical activity and experienced moderate to severe dysmenorrhea. The Spearman test revealed a correlation coefficient of $r = 0.317$ with a significance value of $p = 0.036$ ($p < 0.05$), indicating a significant positive relationship between physical activity and dysmenorrhea. The coefficient of determination (R^2) was 10.04%, indicating that physical activity contributes to 10.04% of the variation in dysmenorrhea occurrence.

It can be concluded that there is a significant relationship between physical activity and dysmenorrhea among female employees. Health education is recommended to raise awareness of the importance of physical activity as a natural method to manage dysmenorrhea symptoms.

Keywords: Physical activity, dysmenorrhea, female employees, relationship

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Karyawan di Rumah Sakit Dr. Sulaiman Al-Habib Provinsi Qassim Arab Saudi.” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini saya susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan di fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

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

1. Dr. A. Aziz Alimul Hidayat S.Kep., Ns., M.Kes. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Dr. Virgianti Nur Farida S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
3. Ponco Indah A. S., S.SiT., M.Kes. selaku Ka. Prodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Dr. Amirul Amalia S.SiT., Bdn., M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
5. Sulistiyowati S.SiT., Bdn., M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
6. Papa (Herman Lugincoro), mama (Siti Salamah), kakak (Djaya Purnama), dan adik (Kevin Sanjaya), yang telah memberikan dukungan, doa dan kasih sayang yang tak terhingga selama ini.
7. RM, Jin, Suga, J-Hope, Jimin, V, dan Jungkook (BTS), yang telah menjadi sumber motivasi, inspirasi dan semangat bagi saya.

8. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil demi terselesaikannya skripsi ini

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu, saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk skripsi ini agar kedepannya dapat jauh lebih baik. Besar harapan saya bahwa skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Semoga skripsi ini bisa menghasilkan ilmu yang diberkahi dan diridhoi Allah SWT.

PENULIS

DAFTAR ISI

COVER

SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
CURRICULUM VITAE	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II	6
TINJAUAN KEPUSTAKAAN	6
2.1 Konsep Menstruasi	6
2.2 Konsep Dismenore	8
2.3 Konsep Aktivitas Fisik	14
2.4 Kerangka Konsep	19
2.5 Hipotesis Penelitian	20
BAB III	20
METODE PENELITIAN	20
3.1 Desain Penelitian	20
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	20
3.3 Kerangka Kerja (Frame Work)	21
3.4 Identifikasi Variabel	22
3.5 Definisi Operasional Variabel	22
3.6 Sampling Desain	24

3.7	Pengumpulan dan Analisis Data	25
BAB IV		31
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		31
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	31
4.1.1.	Data Umum.....	31
4.1.2.	Data Khusus.....	33
4.2	Pembahasan	36
BAB V		39
KESIMPULAN DAN SARAN		39
5.1	Kesimpulan	39
5.2	Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....		41
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 3.5 Definisi Operasional Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Karyawan Di RS. DR. Sulaiman Al-Habib Provinsi Qassim Arab Saudi.....	23
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Usia Responden.....	31
Tabel 4.2 Distribusi Kategori Aktivitas Fisik Responden.....	33
Tabel 4.3 Distribusi Kategori Tingkat Dismenore Responden.....	33
Tabel 4.4 Tabulasi Silang Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Karyawan RS. Dr. Sulaiman Al-Habib.....	34
Tabel 4.5 Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Dismenore.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 NRS Score.....	13
Gammmbar 2.4 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Karyawan Di RS. DR. Sulaiman Al-Habib Provinsi Qassim Arab Saudi.....	18
Gambar 3.3 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Karyawan Di RS. DR. Sulaiman Al-Habib Provinsi Qassim Arab Saudi.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lembar Kuesioner Pengukuran Aktivitas Fisik.....	43
Lembar Kuesioner Pengukuran Dismenore.....	43
Lembar Jadwal Kegiatan.....	43
Lembar Surat Izin Penelitian.....	43
Lembar Surat Permohonan Menjadi Responden.....	43
Lembar Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	43
Lembar Laporan Hasil Tabulasi Data.....	43
Lembar Bimbingan Skripsi.....	43