

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN LAMA
MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA
MAHASISWI ASRAMA UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP**

SKRIPSI



Oleh :

ANGGI WAHYUNI

NIM.108120031

**PROGRAM STUDI S1 KEPRAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP**

2024

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN LAMA
MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA
MAHASISWI ASRAMA UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan (S.Kep) Pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap**

Oleh :

ANGGI WAHYUNI

NIM.108120031

**PROGRAM STUDI S1 KEPRAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP**

2024

**HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS
ATAU KEASLIAN PENELITIAN**

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

Nama : Anggi Wahyuni

NIM : 108120031

Tanda Tangan :

Tanggal :



HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN LAMA
MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA
MAHASISWI ASRAMA UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP**

SKRIPSI


Disusun Oleh :


ANGGI WAHYUNI

NIM.108120031

Skripsi ini telah disetujui

Tanggal

Pembimbing utama : Engkartini, M.Kep., Ns ()

Pembimbing anggota : Sodikin, M.kep.,Ns.,Sp.Kep.MB ()

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan

 **Evy Apriani, M.Kep., Ns.**

NIP.10310 95 158

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Anggi Wahyuni

NIM : 018120031

Program Studi : SI Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Asrama Universitas Al-Irsyad Cilacap

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi SI Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

DEWAN PENGUJI

Penguji utama : Dewi Prasetyani, M.Kep.,Ns (

Penguji Anggota 1 : Engkartini, M.Kep., Ns (

Penguji Anggota 2 : Sodikin, M.kep.,Ns.,Sp.Kep.MB (

Ditetapkan di : Cilacap

Tanggal :

Mengesahkan,

Dekan Fikes



Sulimah, M.Keb.

NIP. 10310 03 469

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji Syukur panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya, peneliti ini dapat menyelesaikan proposal skripsi ini. Pada penulis skripsi ini dilakukan dalam rangka untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Peneliti ini menyadari bahwa, selama proses penyusunan skripsi mendapatkan bantuan dari pihak. Oleh karena itu panneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Allah Subahanahu Wata'alaah yang telah memberikan kesehtan dan segala nikmat-Nya yang banyak dan tak terhingga. Sehingga penulisan skripsi dapat terselesaikan dengan baik.
2. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes., selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengdakan penelitian ini.
3. Sohimah, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
4. Evy Apriani, M.Kep.,Ns. Selaku ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
5. Engkartini, M.Kep., Ns selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktunya, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penelitian dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Sodikin, M.kep.,Ns.,Sp.Kep.MB selaku dosen pembimbing anggota yang telah menyediakan waktunya, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penelitian dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Pembina asrama putri Universitas Al-Irsyad Cilacap dan pengurus asrama putri Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah membantu banyak usahanya untuk memperoleh data penelitian yang diperlukan.
8. Orang tua peneliti Bapak Tunut dan Ibu Rumini yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang, doa, nasehat, dan kesabaran yang luar biasa.

9. Kakak peneliti Sulis Tiyono dan Adek tercinta Adit Amirudin, terimakasih telah memberikan dukungan dan doa.
10. Sahabat peneliti Sugi Susiloningsih dan Anggih Setiani, terimakasih banyak atas dukungan dan doa yang sudah menemani selama menjalankan penelitian ini.
11. Diri sendiri yang telah berjuang dan tidak pernah menyerah dalam menjalankan penelitian.
12. Semua pihak yang tidak dapat sebut satu per satu, yang tulus dan Ikhlas memberikan doa, dukungan, dan motivasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Peneliti ini menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan peneliti ini, untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang dapat memberikan untuk kesempurnaan skripsi ini, semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi semuanya. Aamiin.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Cilacap, 2 Mei 2024

Peneliti

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anggi Wahyuni

NIM : 108120031

Program Studi : S1 Keperawatan

Jenis Karya: Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Univeritas Al-Irsyad Cilacap Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Righ*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Asrama Univeritas Al-Irsyad Cilacap.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti *Non eksklusif* ini Univeritas Al-Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalihkan media / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan saya sebagai peneliti / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di :

Pada tanggal :

Yang menyatakan

(.....)

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN LAMA MENSTRUASI
DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA MAHASISWI ASRAMA
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP**

*The Relationship Between Physical Activity And Length Of Menstruation And The
Incident Of Dysmenorrhoe In Female Students Of The Al-Irsyad University Cilacap
Dormitory*

Anggi Wahyuni¹ Engkartini² Sodikin³

Universitas Al-Irsyad Cilacap

Jl.Cerme No.24 Sidanegara Cilacap

Anggiwhyn05@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi merupakan suatu proses fisiologis yang berfungsi sebagai penanda berkembangnya produktif organ reproduksi Wanita. Dismenore adalah kondisi umum yang dialami oleh Wanita yang ditandai dengan nyeri perut bagian bawah, faktor yang mempengaruhi dismenore antara lain usia, stress, anemia, lama menstruasi dan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan lama menstruasi dengan kejadian dismenore pada mahasiswa putri asrama universitas al-irsyad cilacap. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 65 orang dengan menggunakan *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner. Hasil Analisa bivariat menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswa putri asrama Universitas Al-irsyad Cilacap (p value = $0.045 < 0.05$). Hasil Analisa bivariat menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore pada mahasiswa putri asrama universitas al-irsyad cilacap (p value = $0.233 > 0.05$). Kesimpulan : semakin berat aktivitas fisik maka akan semakin tinggi angka kejadian dan lama menstruasi juga dapat mempengaruhi dismenore dan berdampak buruk menyebabkan uterus berkontraksi. Saran : diharapkan bagi mahasiswa untuk tetap menjaga aktivitas fisik dan menjaga Kesehatan reproduksinya.

Kata kunci : Aktivitas fisik, lama menstruasi, dismenore

ABSTRACT

Menstruation is a physiological process that functions as a marker of the productive development of a woman's reproductive organs. Dysmenorrhea is a common condition experienced by women which is characterized by lower abdominal pain. Factors that influence dysmenorrhea include age, stress, anemia, length of menstruation and physical activity. The aim of this study was to determine the relationship between physical activity and menstrual duration with the incidence of dysmenorrhea in female students at the Al-Irsyad University dormitory, Cilacap. This research uses a cross sectional design. The total sample was 65 people using total sampling. The research instrument used a questionnaire sheet. The results of bivariate analysis using the Chi-square test showed that there was no relationship between physical activity and the incidence of dysmenorrhea in female students at the Al-Irsyad University Cilacap dormitory (p value = $0.045 < 0.05$). The results of bivariate analysis using the Chi-square test showed that there was no relationship between the length of menstruation and the incidence of dysmenorrhea in female students at the Al-Irsyad University Cilacap dormitory (p value = $0.233 > 0.05$). Conclusion: the heavier the physical activity, the higher the incidence rate and the length of menstruation can also affect dysmenorrhea and have a bad impact causing the uterus to contract. Suggestion: It is hoped that students will maintain physical activity and maintain their reproductive health.

Keywords : Physical Activity, Prolonged Menstruation, Dysmenorrhea

DAFTAR ISI

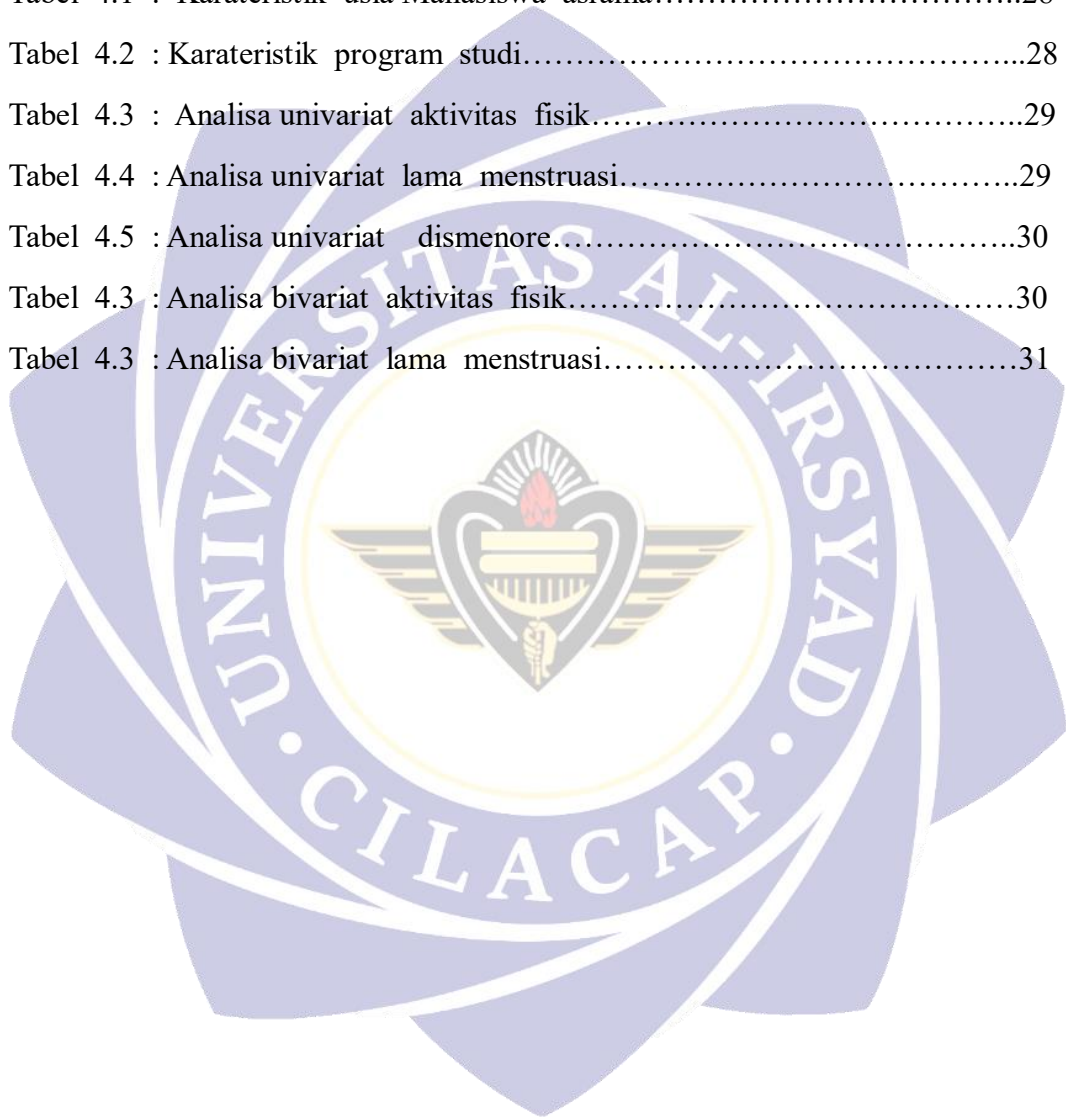
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	45
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	47
ABSTRAK	48
DAFTAR ISI.....	49
DAFTAR TABEL	51
DAFTAR BAGAN.....	52
DAFTAR LAMPIRAN	53
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Keaslian Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Pustaka	Error! Bookmark not defined.
1. Dismenore	Error! Bookmark not defined.
2. Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
3. Lama Menstruasi	Error! Bookmark not defined.
Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
B. Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional, Variabel Penelitian, Skala Pengukuran	Error! Bookmark not defined.
E. Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
G. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian.	Error! Bookmark not defined.

H. Etika Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
I. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
J. Prosedur Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
K. Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA	Error! Bookmark not defined.
defined.	
A. Gambaran Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Karakteristik Responden	Error! Bookmark not defined.
C. Analisa Univariat	Error! Bookmark not defined.
D. Analisa Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Interpretasi Hasil.....	Error! Bookmark not defined.
B. Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Implikasi Terhadap Pelayanan dan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
defined.	
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : definisi operasional.....	19
Tabel 4.1 : Karakteristik usia Mahasiswa asrama.....	28
Tabel 4.2 : Karakteristik program studi.....	28
Tabel 4.3 : Analisa univariat aktivitas fisik.....	29
Tabel 4.4 : Analisa univariat lama menstruasi.....	29
Tabel 4.5 : Analisa univariat dismenore.....	30
Tabel 4.3 : Analisa bivariat aktivitas fisik.....	30
Tabel 4.3 : Analisa bivariat lama menstruasi.....	31



DAFTAR BAGAN

Baga3.1 : Kerangka konsep.....	18
--------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Penjelasan penelitian
- Lampiran 2 : Lembar permohonan menjadi responden
- Lampiran 3 : Informed consent
- Lampiran 4 : Instrumen penelitian
- Lampiran 5 : Dokumentasi penelitian
- Lampiran 6 : Tabulasi data
- Lampiran 7 : Distribusi frekuensi
- Lampiran 8 : Surat ijin penelitian
- Lampiran 9 : Lembar konsultasi
- Lampiran 10 : Bukti kuesioner

