



HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER

**Studi Observasional pada Mahasiswi Angkatan 2021
Program Studi Kedokteran Program Sarjana
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat**

Skripsi
Diajukan Guna Memenuhi
Sebagian Syarat Untuk Memperoleh Derajat Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
Caesa Massyta Weno
2110911220006

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN**

Desember 2024

PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN
DISMENORE PRIMER**

Caesa Massyta Weno, NIM: 2110911220006

Telah dipertahankan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi**
Program Studi Kedokteran Program Sarjana
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Hari Kamis, Tanggal 12 Desember 2024

Pembimbing I

Nama: Dr. Roselina Panghiyangani, S.Si, M.Biomed
NIP : 197009252000032001

Pembimbing II

Nama: Dr. dr. Meitria Syahadatina Noor, M.Kes
NIP : 197905192006042001

Penguji I

Nama: Dr. dr. Siti Kaidah, M.Sc.
NIP : 197305292005012001

Penguji II

Nama: dr. Ida Yuliana, M.Biomed
NIP : 198107082006042001



Samarangasin, Desember 2024
Mengetahui,
Kepala Dewan Penguji Skripsi Program Studi Kedokteran Program Sarjana

Dr. Dwi Didik Dwi Sanyoto, M.Kes, M.Med.Ed.
NIP 197220307199702100

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarmansin, 11 Juli 2024



Caesa Massyta Weno

ABSTRAK

HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN DISMENOIRE PRIMER

Caesa Massyta Weno

Dismenore primer adalah nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan organik pada sistem reproduksi. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama pada mahasiswi. Salah satu faktor yang diduga berpengaruh terhadap kejadian dismenore primer adalah kebiasaan olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Angkatan 2021. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain penelitian potong lintang (crosssectional). Data dikumpulkan melalui kuesioner terkait kebiasaan olahraga meliputi frekuensi, durasi, dan jenis olahraga. Digunakan juga Menstrual Symptom Questionnaire (MSQ) untuk menilai dismenore primer. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik chi-square dengan tingkat signifikansi 95%. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan total sampel sebanyak 64 responden. Berdasarkan hasil uji chi-square didapatkan nilai $p = 0.056 (>0,05)$ dengan tingkat kepercayaan 95%. Berdasarkan hal tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer.

Kata-kata kunci: Kebiasaan olahraga, dismenore primer, wanita

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE HABITS AND PRIMARY DYSMENORRHEA

Caesa Massyta Weno

Primary dysmenorrhea is menstrual pain that occurs without any organic abnormalities in the reproductive system. This condition can disrupt daily activities, especially among female university students. One factor suspected to influence the occurrence of primary dysmenorrhea is exercise habits. This study aims to explain the relationship between exercise habits and the occurrence of primary dysmenorrhea among undergraduate students in the Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Lambung Mangkurat, class of 2021. This research is an observational analytic study with a cross-sectional design. Data were collected through a questionnaire on exercise habits, including frequency, duration, and type of exercise. The Menstrual Symptom Questionnaire (MSQ) was also used to assess primary dysmenorrhea. Data analysis was performed using the chi-square statistical test with a 95% confidence level. Sampling was conducted using a purposive sampling technique, with a total of 64 respondents. Based on the chi-square test results, a p-value of 0.056 (>0.05) with a 95% confidence level was obtained. Therefore, it can be concluded that there is no significant relationship between exercise habits and the occurrence of primary dysmenorrhea.

Keywords: *Exercise habits, primary dysmenorrhea, women*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “**HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER**“, tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH, FISCM yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes, yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
3. Kedua dosen pembimbing Dr. Roselina Panghiyangani, S.Si, M.Biomed, dan Dr. dr. Meitria Syahadatina Noor, M. Kes, yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kedua dosen penguji Dr. dr. Siti Kaidah, M.Sc. dan dr. Ida Yuliana, M.Biomed, yang memberi kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik.

5. Koordinator Blok Skripsi, dr. Rahmiati, M.Kes., Sp.MK yang telah banyak membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Koordinator program studi, koordinator angkatan dan seluruh staf Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan ULM yang telah membantu dalam penelitian.
7. Kedua orang tua penulis, Bapak Wendi dan Ibu Nurmita Yenti serta saudara-saudara penulis, Albicya Weno, Andra Aulia Weno, dan seluruh keluarga penulis yang senantiasa memberikan doa dan dukungan demi kelancaran penyusunan skripsi ini.
8. Rekan penelitian, Nida dan Haura yang telah kebersamai dari awal dan bekerja sama baik suka maupun duka dalam membantu penelitian serta penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarmasin, Desember 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Menstruasi.....	8
B. Dismenore	9
C. Olahraga.....	17

BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	22
A. Landasan Teori.....	22
B. Hipotesis	25
BAB IV METODE PENELITIAN	26
A. Rancangan Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel.....	26
C. Instrumen Penelitian	28
D. Variabel penelitian	28
E. Definisi Operasional	30
F. Prosedur Penelitian	31
G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	32
H. Cara Analisis Data	33
I. Waktu dan Tempat Penelitian	35
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Karakteristik Responden.....	36
B. Analisis Univariat.....	42
C. Analisis Bivariat.....	46
BAB VI PENUTUP	53
A. Simpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	59