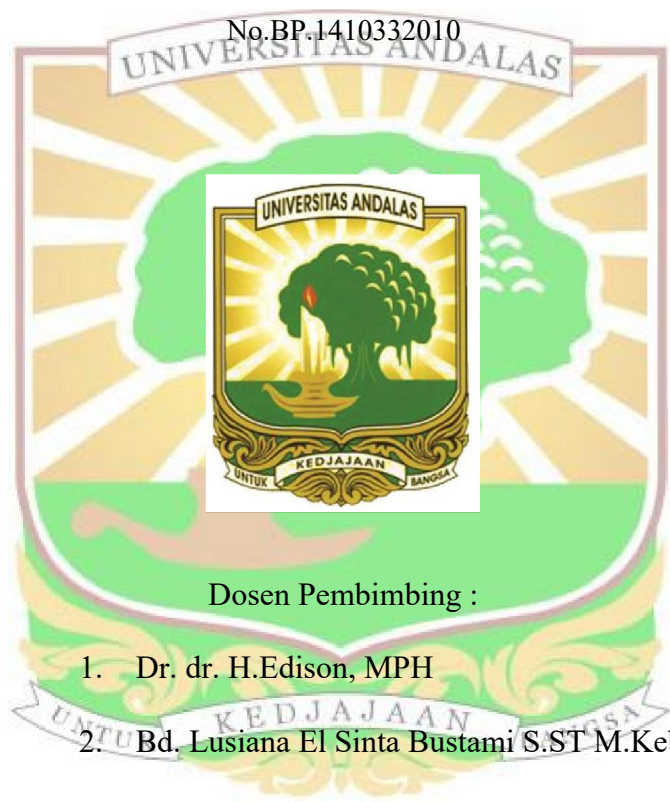


**HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN *DISMENORE*
PRIMER PADA SISWI SMA NEGERI 4 PADANG**

Oleh :

AQSHA WIJAYA

No.BP.1410332010



Dosen Pembimbing :

1. Dr. dr. H.Edison, MPH
2. Bd. Lusiana El Sinta Bustami S.ST M.Keb

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG 2018**

**BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM
FACULTY OF MEDICINE
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Theses, 20th August 2018

AQSHA WIJAYA. No.BP.1410332010

**THE ASSOCIATION BETWEEN EXERCISE HABITS AND PRIMARY
DYSMENORRHEA IN FEMALE STUDENTS AT SMA NEGERI 4 PADANG**

xx+84 pages, 8 tables, 2 pictures, 11 appendices

ABSTRACT

Background and Objective

Dysmenorrhea is menstrual pain and cramping usually centered in the lower abdomen that occurs before or during menstruation. One way to deal with it is by doing exercise regularly. However, it 's still a controversial thing. The purpose of this study is to determine the relationship of exercise habits with primary dysmenorrhea infemale students at SMA Negeri 4 Padang.

Method

Quantitative research with cross sectional design, conducted at SMA Negeri 4 Padang from February to August 2018. The population is all students of class X and XI SMA Negeri 4 Padang in 2017/2018. A total of 47 students were taken randomly using simple random sampling. The data used in this study includes primary data (questionnaires containing exercise and dysmenorrhea habits) and secondary data (female students at SMA Negeri 4 Padang in 2018 database). Respondents were given a questionnaire containing questions about the symptoms experienced before and during menstruation and exercise habits. Data analysis was univariate and bivariate using chi-square analysis ($p < 0.05$).

Result

It was found in this study that the percentage of primary dysmenorrhea was higher in students who did not exercise regularly (94.1%) compared to students who exercised regularly (53.8%). Based on the results of statistical tests using chi-square obtained p value = 0.03 ($p < 0.05$).

Conclusion

There is a relationship between exercise habits with primary dysmenorrhea in female students at SMA Negeri 4 Padang.

References : 85 (1981-2018)

Key Words : Exercise habit, dysmenorrhea, primary dysmenorrhea

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Agustus 2018

AQSHA WIJAYA. No.BP.1410332010

**HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN *DISMENORE* PRIMER
PADA SISWI SMA NEGERI 4 PADANG**

xx+84halaman, 8 tabel, 2 gambar, 11 lampiran

ABSTRAK

Latar belakang dan Tujuan Penelitian

Dismenore adalah kram dan nyeri menusuk pada perut bagian bawah, punggung bawah, dan paha yang dapat timbul sebelum atau saat menstruasi. Salah satu cara menanganinya adalah dengan melakukan olahraga secara teratur. Namun, masih terdapat perdebatan mengenai hal ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan *dismenore* primer pada siswi SMA Negeri 4 Padang.

Metode

Penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*, dilakukan di SMA Negeri 4 Padang dari bulan Februari hingga Agustus 2018. Populasi adalah seluruh siswi kelas X dan XI SMA Negeri 4 Padang tahun 2017/2018. Jumlah sampel sebanyak 47 siswi yang diambil secara acak dengan menggunakan *simple random sampling*. Data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi data primer (kuesioner berisi kebiasaan olahraga dan *dismenore*) dan data sekunder (data siswi SMA Negeri 4 Padang tahun 2017/2018). Responden diberikan kuesioner yang berisi pertanyaan tentang gejala yang dialami sebelum dan selama menstruasi dan kebiasaan olahraga. Analisis data secara univariat dan bivariat dengan menggunakan analisis *chi-square* ($p < 0,05$).

Hasil

Pada penelitian ini didapatkan bahwa persentase *dismenore* primer lebih tinggi pada siswi yang tidak berolahraga teratur (94,1%) dibandingkan dengan siswi yang berolahraga teratur (53,8%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *chi-square* didapatkan p value = 0,03 ($p < 0,05$).

Kesimpulan

Terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan *dismenore* primer pada siswi SMA Negeri 4 Padang.

Daftar Pustaka : 85 (1981-2018)

Kata Kunci : Kebiasaan Olahraga, *Dismenore*, *Dismenore* primer