

**HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN DERAJAT
DISMENOREA PADA SISWI SMA DI KOTA PADANG**



Skripsi

Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai
Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh

YUDHA RISMAN

No. BP. 1510311106

Pembimbing :

1. dr. Bobby Indra Utama Sp. OG(K)
2. dr. Fitrisia Amelin SpA, M. Biomed

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG

2019

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN REGULAR EXERCISE AND DEGREE OF DYSMENORRHEA ON SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN PADANG

By

Yudha Risman

Dysmenorrhea is a menstrual pain in the lower abdomen and can be accompanied by other symptoms, such as sweating, headache, nausea, vomiting, diarrhea, and irritability, which can force the sufferer to stop to do daily activities for a several time. Prevalence of dysmenorrhea from various countries in the world reached 50%. Dysmenorrhea can be prevented by doing regular exercise activities.

The study was conducted on students of SMAN 4 Sumatera Barat and SMAN 10 Padang in February - March 2019. The study design was a comparative-analitic cross sectional. Questionnaires were used as research instruments for knowing the respondent's do exercise routine and through interviews founded dysmenorrhoea case in the respondent.

The number of respondents collected amounts 76 people there consist of 38 people from student of SMAN 4 Sumatera Barat with doing regular exercise and the other 38 people from student of SMAN 10 Padang not doing regular exercise. The results showed that of the 9 people not indicated with dysmenorrhea there were 8 people (88,9%) exercising regularly and 1 people (11,1%) not doing regular exercise.

The results of the study analysis with Chi-Square test found p value = 0.025 ($p < 0,05$) which means there is a relationship between regular exercise and the degree of dysmenorrhea in female students of Senior High School Student in Padang

Keyword : *regular exercise, dysmenorrhea*

ABSTRAK

HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN DERAJAT DISMENOREA PADA SISWI SMA DI KOTA PADANG

Oleh

Yudha Risman

Dismenorea merupakan nyeri haid yang berat, menyakitkan, sensasi kram di perut bagian bawah dan dapat disertai dengan gejala lain, seperti berkeringat, sakit kepala, mual, muntah, diare, dan mudah tersinggung, yang dapat memaksa penderitanya untuk menghentikan kegiatan sehari-harinya selama beberapa saat. Prevalensi dismenorea dari berbagai negara didunia mencapai 50%. Dismenorea dapat dicegah dengan melakukan aktivitas olahraga secara rutin.

Penelitian dilakukan terhadap siswi SMAN 4 Sumatera Barat yang rutin berolahraga dan siswi SMAN 10 Padang yang tidak rutin berolahraga pada bulan Februari – Maret 2019. Desain penelitian adalah analisis-komparatif cross sectional. Kuisisioner digunakan sebagai instrumen penelitian untuk mengetahui rutinitas olahraga responden dan melalui wawancara didapatkan kejadian dismenorea pada responden.

Jumlah responden yang dikumpulkan peneliti adalah sebanyak 76 orang yang terdiri dari 38 orang adalah siswi dari SMAN 4 Sumatera Barat yang rutin berolahraga dan 38 orang lainnya adalah siswi dari SMAN 10 Padang yang tidak rutin berolahraga. Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 9 orang yang tidak mengalami dismenorea terdapat 8 orang (88,9%) rutin berolahraga dan 1 orang (11,1%) tidak melakukan olahraga rutin.

Hasil analisis penelitian dengan menggunakan *Chi-Square* didapatkan nilai $p=0,025$ ($p<0,05$) yang bermakna adanya hubungan antara kebiasaan olahraga dengan derajat dismenorea pada siswi SMA di Kota Padang.

Kata kunci: olahraga rutin, dismenorea