

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA
PUTRI DENGAN DISMINOREA PRIMER DI
SULAHAN, SUSUT BANGLI**



NI NENGAH RIASTINI

C2123126

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA
PUTRI DENGAN DISMINOREA PRIMER DI
SULAHAN, SUSUT BANGLI**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**NI NENGAH RIASTINI
NIM.C2123126**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA
PUTRI DENGAN DISMINOREA PRIMER DI
SULAHAN, SUSUT BANGLI**

Diajukan Oleh :

**NI NENGAH RIASTINI
NIM. C2123126**

Mangupura, 16 Juli 2024

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I


Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep.
NIDN : 0821058603

Pembimbing II


Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes
NIDN : 0812108702

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Kema


Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep.
NIDN : 0821058603



HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN DEWAN
PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal : 07 Agustus 2024

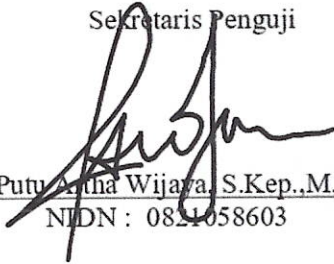
Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



Ns. Ni Komala Matulia Gandari, S.Kep., MH
NIDN. 0813098803

Sekretaris Penguji



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep.
NIDN : 0821058603

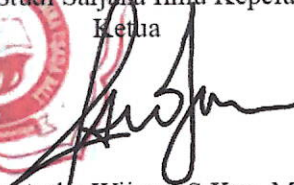
Anggota Penguji



Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep.,M.Kes
NIDN : 0812108702



Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep.
NIDN : 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Nengah Riastini

NIM : C2123126

Jurusan : Sarjana Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila kemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Badung, 25 Juni 2024



Ni Nengah Riastini

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur dipanjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, atas karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Dengan Disminorea Primer di Sulahan, Susut Bangli” tepat pada waktunya. skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha peneliti sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr.Ir.Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya,S.Kep.,M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali dan selaku Pembimbing I saya yang banyak memberikan saran dan dorongan dalam menyelesaikan SKRIPSI ini.
3. Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep.,M.Kes selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan dan masukan serta konsep-konsep dalam proses penyusunan proposal ini.
4. Keluarga besar tercinta yang ikhlas memberikan doa dan dukungan dan semangat kepada peneliti dalam menyelesaikan penyusunan proposal ini.
5. Teman – teman seperjuangan yang sudah memberikan doa, dukungan dalam pembuatan proposal ini.

Menyadari keterbatasan yang dimiliki, peneliti meyakini bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga kritik dan saran maupun masukan yang positif sangatlah diharapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata,

semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua.

Badung, 06 Juni 2024

Peneliti

**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2024

Ni Nengah Riastini

Hubungan Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Dengan Disminorea Primer di
Sulahan, Susut Bangli

xiv+ 84 + 5 tabel + 2 gambar + 5 lampiran

ABSTRAK

Disminore primer adalah nyeri menstruasi umum yang dialami oleh remaja putri dan memiliki prevalensi tinggi secara global, termasuk di Indonesia, dengan dampak negatif pada kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik pada remaja dengan dismenorea primer di Sulahan, Susut, Bangli

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional untuk mengeksplorasi hubungan antara aktivitas fisik dan dismenore primer pada remaja putri di Sulahan, Susut, Bangli, yang dilakukan pada Mei 2024. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri di wilayah tersebut, dengan sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen pengumpulan data termasuk kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) dan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data dilakukan dengan uji *Spearman* Rho menggunakan SPSS for Windows versi 20 untuk menentukan kekuatan dan arah hubungan antara variabel.

Mayoritas responden di Sulahan, Susut, Bangli, berusia 16-17 tahun mencapai 51 orang (56.7%) dan memiliki latar belakang pendidikan SMA sebanyak 49 orang (54.4%). Mereka juga aktif dalam aktivitas fisik berat, dimana 46 dari 90 responden terlibat dalam aktivitas ini (51.1%). Seluruh 90 responden mengalami dismenore primer, dengan mayoritas mengalami tingkat sedang sebanyak 54 orang (60.0%). Penelitian ini menemukan hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan keparahan dismenore primer; remaja yang terlibat dalam aktivitas fisik berat cenderung memiliki persentase tertinggi mengalami dismenore berat, mencapai 26.7%. Koefisien korelasi *Spearman* sebesar 0.657 dan nilai p sebesar 0.004 menegaskan hubungan yang kuat dan signifikan antara kedua faktor tersebut ($p < 0.05$).

Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan keparahan dismenore primer pada remaja putri di Sulahan, Susut, Bangli. Disarankan agar remaja putri mengadopsi aktivitas fisik seimbang dan mendapatkan dukungan dari keluarga serta sekolah untuk mengelola gejala dismenore secara efektif.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, Disminore primer, Remaja putri, Keparahan nyeri

Daftar Pustaka: 31 (2019-2023)

**BINA USADA BALI SCHOOL OF NURSING SCIENCE
BACHELOR'S PROGRAM IN NURSING SCIENCE**

Thesis, June 2024

Ni Nengah Riastini

The Relationship Between Physical Activity in Adolescent Girls and Primary
Dysmenorrhea in Sulahan, Susut, Bangli

xiv + 84 pages + 5 tables + 2 figures + 5 appendices

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is a common menstrual pain experienced by adolescent girls, with a high global prevalence, including in Indonesia, negatively impacting quality of life and daily activities. This study aims to determine the relationship between physical activity and primary dysmenorrhea in adolescent girls in Sulahan, Susut, Bangli.

This study used a correlational analytic design with a cross-sectional approach to explore the relationship between physical activity and primary dysmenorrhea in adolescent girls in Sulahan, Susut, Bangli, conducted in May 2024. The study population included all adolescent girls in the area, with a sample selected using purposive sampling techniques. Data collection instruments included the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) and the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis was performed using the Spearman Rho test with SPSS for Windows version 20 to determine the strength and direction of the relationship between the variables.

The majority of respondents in Sulahan, Susut, Bangli, were aged 16-17 years, reaching 51 individuals (56.7%), and had a high school educational background, with 49 individuals (54.4%). They were also active in vigorous physical activities, with 46 out of 90 respondents engaged in such activities (51.1%). All 90 respondents experienced primary dysmenorrhea, with the majority experiencing moderate levels, totaling 54 individuals (60.0%). This study found a significant relationship between the level of physical activity and the severity of primary dysmenorrhea; adolescents involved in vigorous physical activities tended to have the highest percentage of experiencing severe dysmenorrhea, reaching 26.7%. The Spearman correlation coefficient of 0.657 and a p-value of 0.004 confirm a strong and significant relationship between these factors ($p < 0.05$).

There is a significant relationship between physical activity and the severity of primary dysmenorrhea in adolescent girls in Sulahan, Susut, Bangli. It is recommended that adolescent girls adopt balanced physical activities and receive support from families and schools to manage dysmenorrhea symptoms effectively.

Keywords: Physical activity, Primary dysmenorrhea, Adolescent girls, Pain severity

References: 31 (2019-2023)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep Remaja.....	9
1. Definisi Remaja	9
2. Tahap perkembangan remaja	9
3. Karakteristik remaja.....	10
4. Perkembangan fisik remaja.....	11
B. Konsep Disminorea	12
1. Definisi disminorea.....	12
2. Klasifikasi disminorea	13

3. Gejala disminorea	14
4. Patofisiologi disminorea	14
5. Faktor penyebab	15
6. Penanganan disminorea	16
7. Pengukuran intensitas nyeri pada disminore.....	17
C. Konsep Ativitas Fisik	19
1. Definisi Aktivitas Fisik	19
2. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	19
3. Manfaat aktivitas fisik.....	21
4 Pengukuran aktivitas fisik.....	21
D. Hubungan Aktivitas fisik dengan Dismindre pada Remaja	23
E. Kerangka Teori	24
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS	
.....	25
A. Kerangka Konsep.....	25
C. Variabel Penelitian.....	26
D. Definisi Operasional	27
BAB IV METODE PENELITIAN	29
A. Rancangan Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
1. Tempat penelitian.....	29
2. Waktu penelitian	29
C. Populasi dan Sampel.....	29
D. Etika penelitian	32
1. Nilai Sosial atau Klinis	32
2. Nilai Ilmiah	32
3. Pemerataan Beban dan Manfaat.....	33
4. Potensi Manfaat dan Risiko	33
5. Bujukan/Eksploitasi/Inducement	33
6. Rahasia dan Privasi	33
7. Informed Consent.....	34
E. Alat Pengumpulan Data.....	34

1. Kuesioner <i>Physical Activity Questionnaire for Adolescents</i> (PAQ-A)...	34
2. <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS).....	35
F. Proses Pengumpulan Data	35
1. Prosedur Administrasi.....	35
2. Prosedur Teknis	36
G. Pengolahan Data	37
1. <i>Editing</i>	37
2. <i>Coding</i>	37
3. <i>Entry Data</i>	38
4. <i>Cleaning</i>	38
5. <i>Tabulating</i>	38
H. Analisis Data	38
1. Analisis Univariat	38
2. Analisis bivariat	39
BAB V HASIL PENELITIAN	41
A. Profil Lokasi Penelitian	41
B. Analisis Univariat	42
1. Karakteristik responden di Sulahan, Susut, Bangli.....	42
2. Aktivitas fisik pada remaja di Sulahan, Susut, Bangli.....	42
3. Disminore primer pada remaja di Sulahan, Susut, Bangli	43
C. Analisis Bivariat	43
1. Hubungan aktivitas fisik dengan disminorea primer pada remaja di Sulahan, Susut, Bangli	43
BAB VI PEMBAHASAN.....	45
A. Karakteristik responden remaja di Sulahan, Susut, Bangli.....	45
B. Aktivitas fisik pada remaja di Sulahan, Susut, Bangli	47
C. Disminore primer pada remaja di Sulahan, Susut, Bangli.....	49
D. Hubungan aktivitas fisik dengan disminorea primer pada remaja di Sulahan, Susut, Bangli.....	51
F. Keterbatasan Penelitian	53
1. Generalisasi.....	53
2. Faktor Konfounder.....	53

G. Implikasi Penelitian	54
1. Pelayanan keperawatan	54
2. Pendidikan keperawatan	54
3. Penelitian keperawatan	54
BAB VII PENUTUP	55
A. Simpulan	55
B. Saran	56
1. Pelayanan keperawatan	56
2. Pendidikan keperawatan	56
3. Penelitian keperawatan	56
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3 1 Definisi Operasional Variabel.....	27
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Remaja di Sulahan, Susut, Bangli	42
Tabel 5. 2 Aktivitas fisik pada remaja di Sulahan, Susut, Bangli.....	42
Tabel 5. 3 Disminore primer pada remaja di Sulahan, Susut, Bangli	43
Tabel 5.4 Hubungan aktivitas fisik dengan disminorea primer pada remaja di Sulahan, Susut, Bangli.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Kerangka Teori.....	24
Gambar 3 1 Kerangka Konsep Penelitian	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian	60
Lampiran 2. Informed Consent	61
Lampiran 3. Lembar Pengumpulan Data	63
Lampiran 4. Persetujuan Etik	67
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian	69
Lampiran 6. Output SPSS	70
Lampiran 7. Dokumentasi Pengumpulan Data	72
Lampiran 8. Formulir Bimbingan Skripsi	73

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul. (2016). *Kejadian Dismenore Berdasarkan Karakteristik Orang Dan Waktu Serta Dampaknya Pada Remaja Putri Sma Dan Sederajat Di Jakarta Barat Tahun 2019* (Vol. 152, Issue 3).
- Anggita, I. M., & Nauri. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Anurogo, & Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Andi.
- Armour, M., Parry, K., Al-Dabbas, M. A., Curry, C., Holmes, K., MacMillan, F., Ferfolja, T., & Smith, C. A. (2019). Self-care strategies and sources of knowledge on menstruation in 12,526 young women with dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, *14*(7), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220103>
- Callahan, L. F., & Ambrose, K. R. (2019). Physical activity and osteoarthritis - considerations at the population and clinical level. *Osteoarthritis and Cartilage*, *23*(1), 31–33. <https://doi.org/10.1016/j.joca.2014.09.027>
- De Sanctis, V., Soliman, A., Bernasconi, S., Bianchin, L., Bona, G., Bozzola, M., Buzi, F., De Sanctis, C., Tonini, G., Rigon, F., & Perissinotto, E. (2019). Primary dysmenorrhea in adolescents: Prevalence, impact and recent knowledge. In *Pediatric Endocrinology Reviews* (Vol. 13, Issue 2, pp. 512–520).
- Devi, A. (2023). *Hubungan Aktifitas Fisik dengan Dismenore pada Remaja Putri di Banjar Kaja Desa Lembongan*.
- Febriani, K. T. M., Andayani, N. L. N., & Purnawati, S. (2019). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Umur 13-15 Tahun Di SMP. K. Harapan Denpasar. *Jurnal*.
- Gainau. (2021). Perkembangan remaja dan problematikanya. In *Kanisiu*.
- Gustina, E., Handani, M. C., & Sirait, A. (2020). Studi Kasus Kontrol di Rumah Sakit Tk. II Putri Hijau Medan Tahun 2019 American College of Rheumatology sebagai sekelompok kondisi heterogen yang Berdasarkan data Badan Kesehatan Dunia (WHO), penduduk yang mengalami. *Jurnal Mitrahusada*, *3*(1), 88–103.
- Husnida, N., & Sutianingsih, H. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dan Olah Raga Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Rangkasbitung Tahun 2019. *Jurnal Medikes*, *2*, 178–191.
- Kemenkes RI. (2019). *Mengenal Jenis Aktivitas Fisik*. Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat.

- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.*
- Khairunnisa, & Nora. (2019). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Santriwati Madrasah Aliyah Swasta Ulumuddin Uteunkot Cunda Kota Lhokseumawe.*
- Lastinawati, V. (2019). *Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja di institut teknologi dan kesehatan bali (itekes bali).*
- Masturoh & Angga T. (2019). *Metodelogi Penelitian* (M. K. Imas Masturoh, SKM., M.Kes. (Epid) Nauri Anggita T, SKM (ed.); 1st ed., Vol. 1, Issue 1).
- Mubarak, W. I. (2011). *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan.* Salemba Medika.
- Novianti Jessica, N. P. Y. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Dengan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Di SMAN 1 Abiansemal.*
- Nursalam. (2019). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis.* <https://www.penerbitsalemba.com/buku/08-0284-metodologi-penelitian-ilmu-keperawatan-pendekatan-praktis-edisi-ke-5>
- Nursalam. (2019a). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan praktis.* Salemba Medika.
- Nursalam. (2019b). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.* Salemba Medika.
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2019). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 1–14.
- Pratiwi, H. H. (2019). *Hubungan Antara IMT dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Disminore di SMA Batik 1 Surakarta.*
- Ridwan Muhammad, H. (2019). Program Studi Kebidanan Metro Politeknik Kesehatan Tanjungkarang Indonesia tahun 2008 mencapai 54 . 89 %, sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder (Proverawati dan Misaroh , Negeri 1 Pekalongan , didapatkan bahwa sebesar 88 % (44) siswi dari 50. *Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid*, VIII(1), 51–56.
- Saadah. (2014). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan. *Skripsi Fakultas Pendidikan Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.*
- Saint-Maurice, P. F., Welk, G. J., Beyler, N. K., Bartee, R. T., & Heelan, K. A. (2014). Calibration of self-report tools for physical activity research: The Physical Activity Questionnaire (PAQ). *BMC Public Health*, 14(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-461>

- Sarwono. (2011). Psikologi Remaja. In *PT Raja Grafindo*.
- Sugiyono. (2014). Statistika untuk Penelitian. *Statistika Untuk Penelitian*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif , Kualitatif, dan R&D*. : Alfabeta.
- Sutadarma, I. W. G. (2022). Kejadian Dismenore di Wilayah Provinsi Bali. In *Kementerian Kesehatan RI* (Issue 71, p. 10430). https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1222/gula-si-manis-yang-menyebabkan-ketergantungan
- Swarjana. (2013). *Metode Penelitian Kesehatan*. Andi.
- Wahyu Baskoro. (2019). *Aktivitas Fisik*. 1(69), 5–24.
- WHO. (2019). *Physical Activity, World Health Organisation Fact Sheet*.