

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2024
Nurvina Khasanah
011201076

HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN TINGKAT DISMENORE PADA MAHASISWI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

ABSTRAK

Latar Belakang : Angka kejadian dismenore di Indonesia masih cukup tinggi. Dismenore tipe primer di Indonesia pada tahun 2019 adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Kemenkes RI, 2019). Dismenorea menyebabkan kram yang sangat menyakitkan di perut bagian bawah yang berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Salah satu cara untuk mencegah dan mengurangi dismenore yaitu dengan melakukan olahraga secara teratur.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan tingkat dismenore pada mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya adalah semua mahasiswa aktif Universitas Ngudi Waluyo. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 156 responden. Sumber data menggunakan data primer yang dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner tentang kebiasaan olahraga dan tingkat dismenore. Analisa data penelitian menggunakan uji *chi Square*.

Hasil : Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden mempunyai kebiasaan olahraga tidak teratur yaitu sebanyak 107 (68,6%) mahasiswa dan sebagian besar responden mengalami tingkat dismenore ringan yaitu sebanyak 85 (54,5%) mahasiswa. Hasil uji statistik dengan menggunakan chi square didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,001 < 0,005$ yang artinya terdapat hubungan kebiasaan olahraga dengan tingkat dismenore.

Saran : Diharapkan mahasiswa untuk melakukan kebiasaan olahraga yang teratur karena dengan olahraga yang teratur, dapat mengurangi dismenore.

Kata Kunci : *kebiasaan olahraga, tingkat dismenore*

Ngudi Waluyo University
S1 Nursing Study Program, Faculty of Health
Thesis, January 2024
Nurvina Khasanah
011201076

THE RELATIONSHIP OF EXERCISE HABITS WITH DYSMENORRHEA RATES IN FEMALE COLLEGE STUDENTS NGUDI WALUYO UNIVERSITY

ABSTRACT

Background : The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is still quite high. Primary type dysmenorrhea in Indonesia in 2019 was 54.89%, while the remaining 45.11% were secondary types (Kemenkes RI, 2019). Dysmenorrhoea causes very painful cramps in the lower abdomen that affect daily activities. One way to prevent and reduce dysmenorrhea is to exercise regularly.

Objective: To determine the relationship between exercise habits and the level of dysmenorrhea in female students of Ngudi Waluyo University.

Method: This study uses quantitative methods with a *cross sectional* approach. The population is all active female students of Ngudi Waluyo University. The sampling technique uses *accidental sampling* with a sample of 156 respondents. The data source used primary data collected using questionnaires on exercise habits and dysmenorrhea rates. Analysis of research data using *Square chi test*.

Results: The results of the study found that most respondents had irregular exercise habits, namely as many as 107 (68.6%) female students and most respondents experienced mild dysmenorrhea levels of 85 (54.5%) female students. The results of statistical tests using chi square obtained $p\text{-value} = 0.001 < 0.005$ which means there is a relationship between exercise habits and the level of dysmenorrhea.

Suggestion: It is expected that students to do regular exercise habits because with regular exercise, it can reduce dysmenorrhea.

Keywords: *exercise habits, dysmenorrhea rate*