



**HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN
TINGKAT DISMENORE PADA MAHASISWI
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

SKRIPSI

Oleh :

NURVINA KHASANAH

011201076

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2023**



**HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN
TINGKAT DISMENORE PADA MAHASISWI
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan
(S. Kep)

Oleh :

NURVINA KHASANAH

011201076

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN TINGKAT DISMENORE PADA MAHASISWI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Disusun Oleh :

NURVINA KHASANAH

NIM. 011201076

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk
diujikan.

Ungaran, 10 Januari 2024

Pembimbing



Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes.
NIDN. 0614087402

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :
**HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN
TINGKAT DISMENORE PADA MAHASISWI
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Oleh :
NURVINA KHASANAH
011201076

Telah dipertahankan dan diujikan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi
S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Senin
Tanggal : 22 Januari 2024

Tim Penguji :
Ketua/Pembimbing Utama


Umi Aniroh, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIDN. 0614087402

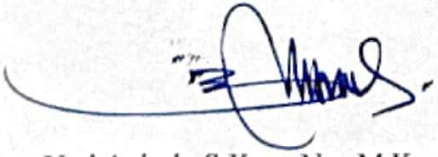
Anggota/Penguji I


Eko Mardiyarningsih, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Mat.
NIDN. 0607037703

Anggota/Penguji II


Zumrotul Choiriyah, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIDN. 0611067101

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan


Umi Aniroh, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIDN. 0614087402

Dekan Fakultas Kesehatan


Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Nurvina Khasanah

NIM : 011201076

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **“Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 10 Januari 2024
Yang membuat pernyataan



30AA8AKX609201342

Nurvina Khasanah

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurvina Khasanah

NIM : 011201076

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media / formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 10 Januari 2024
Yang membuat pernyataan

Nurvina Khasanah

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi :

Nama : Nurvina Khasanah
Tempat, tanggal lahir : Jakarta, 9 Januari 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jalan Pudaksari, 013/002, Kelurahan Kutowinangun Lor,
Kecamatan Tingkir, Kota Salatiga

Riwayat Pendidikan :

1. TK Islam Tarunatama IV : 2006 – 2008
2. SD Negeri Kutowinangun 08 : 2008 – 2014
3. SMP Negeri 4 Salatiga : 2014 – 2017
4. SMA Negeri 3 Salatiga : 2017 – 2020
5. Universitas Ngudi Waluyo : 2020 – 2024

Data Orang Tua :

Nama ayah : Gasim (Alm)
Nama ibu : Aminah
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Jalan Pudaksari, 013/002, Kelurahan Kutowinangun Lor,
Kecamatan Tingkir, Kota Salatiga

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 : Dismenore merupakan nyeri haid yang berasal dari kram rahim disebabkan oleh kejang otot uterus. Dismenore biasanya dirasakan pada perut bagian bawah atau pinggang. Dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan berdampak pada produktivitas kinerja. 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 : Dysmenorrhea is menstrual pain originating from uterine cramps caused by uterine muscle spasms. Dysmenorrhea is usually felt in the lower abdomen or waist. Dysmenorrhea can interfere with daily activities and impact performance productivity. 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*

KATA PENGANTAR

Segala puji kita panjatkan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat, serta karunia-Nya, shalawat serta salam senantiasa kita tujukan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang selalu kita nantikan syafa'atnya sehingga skripsi dengan judul **“Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo”** ini dapat terselesaikan dengan baik. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo dan juga selaku pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktunya serta sabar dalam membimbing, memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini
4. Dosen dan seluruh staf Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat dan sudah membantu penulis dalam kelancaran pembuatan skripsi ini
5. Kepada orang tua saya Ibu Aminah dan nenek saya Mbah War, kakak saya Ridwan dan Anwar serta saudara-saudara saya yang saya cintai, terimakasih

untuk semua kasih sayang, motivasi, doa serta dukungan baik secara moril maupun materil

6. Kepada rekan dekat saya Rima, Melinda, Vita, Hayyu, Rosa, Maur, Nur Anisa yang telah memberikan dukungan, inspirasi, motivasi serta doanya
7. Kepada seluruh teman – teman seperjuangan PSIK angkatan 2020 yang telah memberikan semangat dan motivasinya
8. Dan kepada seluruh pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyusun skripsi ini tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik yang membangun serta saran demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini.

Ungaran, 10 Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	3
HALAMAN PENGESAHAN.....	4
PERNYATAAN ORISINILITAS	5
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	6
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	7
ABSTRAK	8
KATA PENGANTAR.....	10
DAFTAR ISI	12
DAFTAR TABEL.....	14
DAFTAR GAMBAR	15
DAFTAR LAMPIRAN	16
BAB I PENDAHULUAN	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
A. Latar Belakang	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
B. Rumusan Masalah	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
C. Tujuan Penelitian	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
D. Manfaat Penelitian	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

		Erro
		r! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Teoritis		Erro
		r! Bookmark not defined.
1. Olahraga		Error! Bookmark not defined.
2. Dismenore		Error! Bookmark not defined.
3. Hubungan Olahraga Dengan Dismenore		Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori		Erro
		r! Bookmark not defined.
C. Kerangka Konsep		Erro
		r! Bookmark not defined.
D. Hipotesis		Erro
		r! Bookmark not defined.

BAB III METODE PENELITIAN

		Erro
		r! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian		Erro
		r! Bookmark not defined.
B. Lokasi dan Waktu Penelitian		Erro
		r! Bookmark not defined.

C.	Subyek Penelitian		Erro
			r! Bookmark not defined.
D.	Definisi Operasional		Erro
			r! Bookmark not defined.
E.	Kisi Kisi Kuesioner		Erro
			r! Bookmark not defined.
F.	Variabel Penelitian		Erro
			r! Bookmark not defined.
G.	Pengumpulan Data		Erro
			r! Bookmark not defined.
H.	Prosedur Penelitian		Erro
			r! Bookmark not defined.
I.	Pengolahan Data		Erro
			r! Bookmark not defined.
J.	Analisis Data		Erro
			r! Bookmark not defined.
BAB	IV	HASIL	DAN
			PEMBAHASAN
			
			Erro
			r! Bookmark not defined.
A.	Karakteristik Responden		Erro
			r! Bookmark not defined.

B.	Hasil	
		Erro
	r! Bookmark not defined.	
C.	Pembahasan	
		Erro
	r! Bookmark not defined.	
D.	Keterbatasan Penelitian	
		Erro
	r! Bookmark not defined.	
BAB	V	PENUTUP
		Erro
	r! Bookmark not defined.	
A.	Kesimpulan	
		Erro
	r! Bookmark not defined.	
B.	Saran	
		Erro
	r! Bookmark not defined.	
DAFTAR		PUSTAKA
		Erro
	r! Bookmark not defined.	

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Perhitungan besar sampel menggunakan rumus Yount (1999) :	Error! Bookmark n
Tabel 3. 2 Definisi Operasional.....	Error! Bookmark n
Tabel 3.3 Kisi-kisi Kuesioner Variabel Kebiasaan Olahraga dan Tingkat Dismenore.....	Error! Bookmark n
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo	Error! Bookmark n
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan olahraga	Error! Bookmark n
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat dismenore	Error! Bookmark n
Tabel 4.4 Hubungan kebiasaan olahraga dengan tingkat dismenore pada mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo	Error! Bookmark n

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 2 Kerangka Konsep**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian dan Mencari Data.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Penelitian dan Mencari Data.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Surat Keterangan Ethical Clearance ..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Surat Keterangan Cek Turnitin Plagiarisme	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Lembar Kuesioner	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Rekapitulasi Data Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Lembar Konsultasi.....	Error! Bookmark not defined.