

Arina Luthfiyani (2005). Gambaran Aktivitas Olahraga Aerobik Terhadap Nyeri Menstruasi pada Siswi SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

Pembimbing :

Fitri Arofiati, S.Kep,NS., MAN

INTISARI

Nyeri menstruasi atau *dismenore* adalah rasa mulas, rasa sakit perut bagian bawah dan dirasakan pada saat menstruasi, yang kebanyakan dialami oleh wanita usia muda. *Dismenore* terjadi karena ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, prostaglandin, dan faktor stress atau psikologi sehingga menyebabkan terjadinya *dismenore* pada beberapa wanita. Dari data yang didapatkan, *dismenore* ini mengganggu setidaknya 50% wanita dimasa reproduksi dan 60-80% terjadi pada usia remaja. *Dismenore* sering menjadi penyebab ketidakhadiran di sekolah dan kantor.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang bersifat eksploratif dan telah dilakukan pada 93 siswi SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta pada bulan November 2010. hasilnya : bahwa sebagian besar siswi melakukan olahraga jogging (33.3%) dan bersepeda (33.3%) serta sebagian besar siswi mengalami nyeri ringan (49.5%).

Kata kunci : aktivitas olahraga aerobik, skala nyeri menstruasi