

**GAMBARAN JENIS AKTIFITAS OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP
NYERI MENSTRUASI PADA SISWI SMA MUHAMMADIYAH 4
YOGYAKARTA**

**Karya Tulis Ilmiah
Untuk memenuhi syarat memperoleh derajat
Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



ARINA LUTHFIYANI

20050320022

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah

**GAMBARAN AKTIVITAS OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP NYERI
MENSTRUASI PADA SISWI SMA MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA**

**Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dihadapan
Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

pada tanggal : 3 Juni 2011

Oleh:

ARINA LUTHFIYANI

NIM 20050320022

Dosen Pembimbing



(Fitri Arofiati, S.Kep. Ns., MAN)

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

**GAMBARAN AKTIVITAS OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP NYERI
MENSTRUASI PADA SISWI SMA MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA**

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal:

3 Juni 2011

Oleh :

ARINA LUTHFIYANI

20050320022

Dewan Penguji

Fitri Arofiati S.Kep. Ns., MAN

(.....)

Sri Sumaryani, Ns., M.Kep., Sp.Mat

(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



(dr. Ardi Pramono, Sp.An., M. Kes)

MOTTO

**“Allah SWT tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan
kemampuannya“**

(QS 2:286)

**“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum kecuali kaum itu
sendiri yang mengubah apa-apa yang ada pada diri mereka“**

(QS 13:11)

“Dan cukuplah Tuhanmu sebagai pemberi petunjuk dan penolong”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya tulis ini penulis persembahkan untuk :

- Allah SWT yang kepada-Nya cintaku tercurahkan dan kasih abadi tertanam, dihati ini kaulah tempat hambamu bersandar dan berkeluh kesah dalam m eniti hidup ini. Terimakasih atas segala nikmat yang telah engkau berikan. Bimbing dan ridhoilah hambamu agar tetap istiqomah dijalan-Mu mengikuti jejak langkah Nabi besar Muhammad SAW.
- Ibuku tercinta yang tiada henti untuk selalu mendoakan ku.
- Ibuku tercinta yang tiada henti selalu membimbingku dan menyemangatiku.
- Ibuku tercinta yang tiada henti berkorban untuk kebaikan, kesuksesan, dan kebahagiaan ku. I Love You Mom.
- Bapakku tercinta yang telah memberikan kasih sayang, dukungan dan untaian do'a.
- Adikku "M. Lathif N" yang selalu membantu dan menemaniku.
- Keluarga besarku yang tiada henti selalu mendoakan dan menyemangatiku.
- Rekan – rekan PSIK 2005, 2006 dan 2007.
- AL-Manaar, muda/I RW 09, eks mupat '05, ikg-crew, ECCD-RC
- Seseorang yang telah mengajarkan tentang arti hidup, kebersamaan, semangat dan perjuangan.
- Semua pihak yang telah membantu dalam pembuatan skripsi ini

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Segala puji bagi Allah SWT, hanya dengan izin-Nya terlaksana segala macam kebajikan dan diraih segala macam kesuksesan. Shalawat, rahmat, dan salam semoga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Selanjutnya penulis ingin mengucapkan syukur kepada-Nya karena diberi kesempatan untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul **“GAMBARAN AKTIVITAS OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP NYERI MENSTRUASI PADA SISWI SMA MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA”**.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapat bantuan dari beberapa pihak.

Untuk kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ardi Pramono, Sp.An., M.Kes, selaku dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Fitri Arofiati, S.Kep, Ns., MAN, selaku dosen pembimbing terimakasih atas bimbingan, pengarahan serta nasehatnya sehingga penyusunan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
3. Sri Sumaryani Ns., M.Kep., Sp.Mat., selaku penguji pendadaran karya tulis ilmiah terimakasih atas bimbingan yang tajam dan analitis sehingga dapat

4. Drs. H. Ahmad Jam'an, M.Pdi., selaku kepala sekolah SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta.
5. Responden yang telah bersedia membantu dalam kegiatan penelitian ini.
6. Semua rekan Mahasiswa PSIK UMY angkatan 2005, 2006 dan semua pihak yang telah membantu sehingga penulisan karya tulis ilmiah ini dapat selesai.

Semoga amal kebajikan diterima disisi Allah SWT dan menerima imbalan pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga saran dan masukan yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan dimasa mendatang.

Wasalamu'alaiku warohmatullahi Wabarokatuh

Yogyakarta, 2 Juni 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GRAFIK	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori	
1. Menstruasi	
a. Pengertian Menstruasi.....	6
b. Silabus Menstruasi.....	6

2. Nyeri Menstruasi	
a. Pengertian Nyeri Menstruasi.....	8
b. Klasifikasi Dismenore.....	9
c. Epidemiologi Nyeri Menstruasi.....	16
d. Predisposisi Nyeri Menstruasi.....	16
e. Klasifikasi Nyeri Menstruasi.....	17
f. Patofisiologi Nyeri Menstruasi.....	18
g. Penatalaksanaan Nyeri Menstruasi.....	18
3. Aktivitas Olahraga aerobik	
a. Pengertian Aktivitas Olahraga Aerobik.....	22
b. Jenis Olahraga Aerobik.....	22
c. Manfaat Olahraga Aerobik.....	27
d. Takaran Olahraga Aerobik.....	24
B. Kerangka Konsep.....	25

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	27
D. Variabel dan Devinisi Operasional.....	27
E. Hubungan Antar Variabel.....	28
F. Instrumen Penelitian.....	29
G. Teknik Pengumpulan Data.....	29
H. Uji Validitas dan Analisis Data.....	29

I. Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	30
---------------------------------------------	----

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian.....	32
--------------------------	----

B. Pembahasan.....	38
--------------------	----

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	45
--------------------	----

B. Saran	45
----------	----

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 Usia Responden	33
Grafik 2 Siklus Menstruasi	33
Grafik 3 Lama Menstruasi	34
Grafik 4 Terjadinya Nyeri Menstruasi	35
Grafik 5 Frekuensi Nyeri Menstruasi	35
Grafik 6 Frekuensi Jenis Olahraga	36
Grafik 7 Frekuensi Nyeri Menstruasi	37
Grafik 8 Frekuensi Olahraga	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Penelitian	25
Gambar 2 Skema Hubungan Antar Variabel	28

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