

**KARYA TULIS ILMIAH**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN  
KEJADIAN SINDROM PRAMENSTRUASI PADA SISWI  
KELAS XI DI SMAN 1 SENTOLO**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana  
Ilmu keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Fenthy Vabiella S S**  
**20110320178**

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

**2015**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN  
KEJADIAN SINDROM PRAMENSTRUASI PADA SISWI KELAS  
XI DI SMAN 1 SENTOLO**

Disusun oleh :

**Fenty Vabiella S S**

**20110320178**

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 5 Juni 2015

Penguji

**dr. Alfaina Wahyuni, Sp. OG., M.Kes.**

(.....)

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

(.....)

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

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

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Fenthy Vabiella S S  
NIM : 20110320178  
Program Studi : Ilmu keperawatan  
Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini benar-benar merupakan hasil karya tulis saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat di buktikan Karya Tulis Ilmiah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 5 Juni 2015

Yang membuat pernyataan,



Fenthy Vabiella S S

20110320178

## HALAMAN MOTTO

*“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum kecuali kaum itu sendiri yang mengubah nasibnya” (QS Ar Ra’ad :11)*

*“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”  
(Qs. Al-insyiroh Ayat 6)*

*“Doa tidak bertolak pada dua waktu, yaitu ketika adzan berkumandang & ketika hujan turun” (HR. Al Hakim)*

*“Perjuangan adalah awal dari kesuksesan namun halangan dan rintangan kunci kesabaran”*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Karya tulis ini kupersembahkan untuk:*

*Kedua orangtuaku, Terima kasih bapak ADUL dan Ibu ENI NATALINA yang telah menjadi orang tua terbaik, membesarkan dan mendidik saya dengan penuh kasih sayang. Terimakasih juga atas doa dan dukungannya selama ini.*

*Adikku tersayang, Muhammad Fikri Autad, canda tawa dan dukungan di rumah yang selalu membuat saya bersemangat dalam menyelesaikan KTI*

*sahabat, teman-teman kos fina (Juni, Adhe, Elis) serta sahabat ku Nike, Nisbel, Siti, Itha, Danang, Ulul, Lita, Heni, Alvi, Riza, dan Angga yang selalu memberikan dukungan, semangat dan hiburan.*

*Kepada dosen pembimbingku, yang telah sabar memberikan bimbingan sehingga Karya Tulis ini dapat terselesaikan, serta seluruh Ibu/Bapak Dosen PSIK UMY yang telah mendidikku selama ini.*

*Keluarga besar PSIK 2011 UMY. Terimakasih untuk persaudaraan, persahabatan dan kebersamaan selama 4 tahun ini, sangat menyayangi kalian.*

*Almamaterku, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, tempatku menimba ilmu dan mempertemukanku dengan orang-orang yang luar biasa.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunianya kepada penulis sehingga penulis dapat menyusun proposal penelitian yang berjudul : **“HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN SINDROM PRAMENSTRUASI PADA SISWI KELAS XI DI SMAN 1 SENTOLO”**. Proposal penelitian ini diajukan sebagai syarat untuk dapat melakukan penelitian untuk menyelesaikan Pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Terwujudnya karya tulis ilmiah ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing penulis, baik tenaga, ide-ide, maupun pemikiran. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang tulus dan sebesar-besarnya kepada :

1. dr. Ardi Pramono, Sp.An., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Sri Sumaryani, S.Kep.,Ns., M.Kep., Sp.Mat.,HNC., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Terima kasih Bunda untuk semua semangat dan wejangan selama menempuh pendidikan di kampus kita tercinta.
3. dr. Alfaina Wahyuni, Sp. OG., M.Kes. selaku dosen pembimbing saya yang penuh dengan kesabaran, kelembutan dan penuh dengan pengorbanan sehingga beliau mampu membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyusun proposal penelitian ini.

4. Sri Sumaryani, S.Kep.,Ns., M.Kep., Sp.Mat.,HNC., selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk kebaikan peneliti dan KTI ini.
5. Ayah (Adul S.pd), Ibu (Eni Natalina), Adik (Muhammad Fikri Autad) tercinta yang selalu memberikan doa,dukungan dan semangat setiap hari.

Semoga segala bantuan yang tidak ternilai harganya ini mendapat imbalan di sisi Allah SWT sebagai amal ibadah, Amin. Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan demi perbaikan-perbaikan ke depan. *Amin Yaa Rabbal 'Alamiin*

Yogyakarta, Juni 2015

Penulis

FENTHY VABIELLA S S

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
INTISARI.....	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Sindrom Premenstruasi .....	9
B. Olahraga.....	16
C. Remaja .....	16
D. Kerangka Konsep.....	19
F. Hipotesis .....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Jenis Penelitian .....	20
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	20
C. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	21
D. Variabel Penelitian.....	22
E. Definisi Operasional .....	23
F. Instrumen Penelitian .....	24
G. Cara Pengumpulan Data .....	25
H. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	26
I. Pengelolaan Data dan Analisa Data .....	28
J. Etik Penelitian.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	32
A. Hasil Penelitian .....	32
B. Pembahasan .....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran .....	45
DAFTAR PUSTAKA .....	46
LAMPIRAN	



## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1. Distribusi Definisi Operasional

Tabel 3.2. Distribusi Hasil Uji Validitas Kuesioner

Tabel 3.3. Distribusi Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner

Tabel 4.1. Distribusi Umur Responden

Tabel 4.2. Distribusi Sindrom Premenstruasi

Tabel 4.3. Distribusi Jenis Olahraga

Tabel 4.4. Distribusi Pola Olahraga

Tabel 4.5. Distribusi Hubungan Olahraga dengan Sindrom Premenstruasi

Tabel 4.6. Distribusi Odd Ratio

## INTISARI

Sindrom pramenstruasi adalah gejala emosi dan fisik yang dialami sebelum menstruasi yang disebabkan oleh peningkatan hormon estrogen. Olahraga merupakan salah satu treatment untuk mengurangi gejala sindrom pramenstruasi, karena olahraga dapat meningkatkan endorphen yang dapat mencegah kenaikan estrogen. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas olahraga dengan kejadian sindrom pramenstruasi.

Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini terdiri 66 responden, responden mengisi kuesioner dalam sekali waktu selanjutnya menentukan analisa univariat dan analisa bivariat menggunakan *chi square*.

Hasil dari penelitian bahwa dari yang rutin melakukan olahraga 7 orang (77,8%) mengalami sindrom pramenstruasi sedang, dan responden yang tidak rutin melakukan olahraga mengalami sindrom pramenstruasi berat sebanyak 31 orang (54,4%) dengan nilai  $P = 0,008 (< 0,05)$  dengan Odd ratio pada olahraga tidak rutin mempunyai resiko menderita sindrom pramenstruasi sedang – berat sebesar 3,786 kali lipat dan 3,167 menderita sindrom pramenstruasi ringan dibandingkan yang rutin. Disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan kejadian sindrom pramenstruasi pada siswi kelas XI di SMAN 1 Sentolo

**Kata kunci** : Sindrom pramenstruasi, aktivitas olahraga

## **ABSTRACT**

*Pre-menstrual syndrome are an emotional and physical symptoms that happen before menstruation that caused by estrogen level. Exercise is one of the treatment to decrease the pre-menstrual syndrome, because exercise can increase the endorphin that can prevent the increasing of estrogen. The aim of the study was to knowing the relation between exercise activity with pre-menstrual syndrome.*

*The research used cross-sectional. The sample were 66 respondents, the respondents filled the questionnaire on one time, and the determine the univariate analyzing and bivariate analyzing, used chi square.*

*The result of the research showed there were 7 respondents with moderate pre-menstrual syndrome, and 31 respondents who were not regularly done exercise experienced severe premenstruation syndrome, the p value was 0,008 ( $<0,05$ ) with odd ratio in exercise that not regularly done has risk to suffer moderate until severe pre menstruation syndrome 3,786 and 3,167 experience mild pre-menstruation syndrome were bigger than done exercise regularly.*

*In conclusion, there was relation between the exercise activity with pre-menstrual syndrome incident in student grade XI at SMAN 1 Sentolo.*

**Keyword :** *Pre-menstrual syndrome, Physical Exercise*