

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENGARUH TINGKAT KETERATURAN AKTIVITAS  
RENANG TERHADAP INSIDENSI DISMENOREA  
PRIMER PELAJAR SLTP & SLTA  
DI YOGYAKARTA**

**Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**Oleh**

**Nugrahaeni Budianti**

**20020310144**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Created with

**n nitroPDF professional**

download the free trial online at [nitropdf.com/professional](http://nitropdf.com/professional)

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENGARUH TINGKAT KETERATURAN AKTIVITAS**  
**RENANG TERHADAP INSIDENSI DISMENOREA**  
**PRIMER PELAJAR SLTP & SLTA**  
**DI YOGYAKARTA**

**Dipersiapkan dan disusun oleh:**

**Nama : NUGRAHAENI BUDIANTI**

**No. Mahasiswa : 20020310144**


**Telah diseminarkan dan disetujui pada tanggal : 24 Februari 2006**

**Dosen Pembimbing**



**Tri Pitara Mahanggoro, S. Si, M. Kes**

**Dekan Fakultas Kedokteran**

**Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**  
  
**Dr. Erwin Santoso, Sn. A. M. Kes**



## PERSEMBAHAN

*Karya tulis ilmiah ini secara khusus dipersembahkan kepada :*

*Mbah kakung Pati, H. Sumodi (Alm),*

*Mbah putri Pati, Sukini (Almh),*

*Mbah kakung Yogya, R. Soetanto (Alm),*

*Mbah putri Yogya, Sukimi Soetanto (Almh),*

*Kalian adalah orang-orang pilihan yang pernah ada. Semoga Allah  
mempertemukan kita di akhirat kelak*

*Papa dan mama tersayang,*

*Mas Wawan dan Mbak Yuyum tercinta,*

*serta mas Doni humoris dan kungkengi,*

*Kalian adalah sumber motivasi yang tidak akan pernah habis.*

*Panda dan sahabat-sahabatku,*

*Inilah aku apa adanya, tetaplah mendukungku  
dan jagalah kepercayaan diantara kita.*

## Motto

Dan sesungguhnya seorang manusia tidak akan memperoleh sesuatu selain apa yang telah diusahakannya. Dan sesungguhnya usahanya itu kelak akan diperlihatkan kepadanya kemudian akan diberi balasan kepadanya dengan balasan yang paling sempurna.

(Q. Am-Najm 39-41)

Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) maka kerjakannya dengan sunghuh-sunghuh (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhanmu hendaknya kamu berharap

(Qs. Al-Insyrah 6-8)

Bekerjalah untuk duniamu seakan-akan kamu akan hidup selamanya dan bekerjalah untuk akhiratmu seakan-akan kamu akan mati esok pagi

(Yafast)

Kesuksesan dibentuk oleh 1% kejeniusan dan 99% kerja keras

(Albert Einstein)

Taburlah gagasan maka kamu akan memetik perbuatan. Taburlah perbuatan maka kamu akan menuai kebahagiaan. Taburlah kebahagiaan maka kamu akan menyadai karakter. Taburlah karakter maka kamu akan dapat menentukan nasibmu

(Stephen R. Covey)

Orang bijak adalah orang yang berakal yaitu jika diam dia berfikir,

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena hanya atas rahmat, kehendak dan kasih sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Karya tulis ilmiah ini berjudul "PENGARUH TINGKAT KETERATURAN AKTIVITAS RENANG TERHADAP INSIDENSI DISMENOREA PRIMER PELAJAR SLTP & SLTA DI YOGYAKARTA". Karya tulis ilmiah ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh derajat sarjana kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Dengan penuh rasa hormat, maka sudah sepantasnya pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan selama penulisan karya tulis ilmiah ini, antara lain :

1. Bapak dr. H. Erwin Santosa, Sp. A selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Bapak Tri Pitara Mahanggoro, S. Si, M. Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberi pengarahan dan bimbingan dari mulai persiapan, penyusunan hingga penulisan karya tulis ilmiah ini selesai.
3. Bapak Ibuku tercinta, Ir. H. Ahmad Karsan Sukardi, M. M dan Hj Sri Istini, serta abangku Arif Gunawan, S. T , mbakku Binawanti Susilaningrum, S. H dan mas Rumdoni tersayang yang telah memberikan do'a, cinta dan kasih sayang yang tiada habisnya yang sangat berperan dalam penulisan karya tulis

4. Rudianto dan Adek Rifki yang telah banyak membantu semoga kebaikan kalian dibalas oleh Allah SWT.
5. Sahabatku Titik terima kasih sudah memberikanku inspirasi dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini. Nita, indah, pipit dan seva makasih udah menjaga rahasia dan kepercayaanku selama ini, kalian memang sahabatku yang paling baik.
6. Mbak Liza yang maniez makacih banget atas suport yang diberikan serta pinjaman karya tulis ilmiah mbak yang mirip dengan karya tulisku, semua ini atas izin Allah SWT. Satu hal lagi, permintaan maafku untuk mbak liza karena khilafku belum ngembalikan karya tulis ilmiah mbak liza.
7. Panda yang ndut, jangan banyak makan ya, jaga kesehatan juga. Pandaku makacih banget atas motivasi yang udah diberikan dan kerelaan serta pengorbanan yang lebih dari cukup buat popo. Kemarahan, kesalahan, kesedihan serta emosi yang tak terbendung semata-mata merupakan kesalahan yang popo perbuat. Kebahagiaan, tangis kemenangan, kegembiraan serta terselesainya karya tulis ilmiah ini hanyalah atas seizin Allah swt. Panda jangan berhenti atas semuanya ini ya.....
8. Temen-temen kelompok B2 yang selalu kompak makasih atas partisipasinya dan perhatian kalian semua. Tiada rasa yang bahagia dengan terselesaikannya karya tulis ilmiah ini melainkan terjaganya persahabatan kita sampai kapanpun.
9. Mas prey yang imoet, bantuan edit mengedit dan penyelamatan dataku yang hilang akibat "Si Trojan" makasih ya

10. Pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu sehingga terselesaikannya penulisan karya tulis ilmiah ini.

Semoga Allah SWT selalu senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada semua pihak yang telah banyak membantu penulis dalam penulisan karya tulis ilmiah ini dan dicatat sebagai amal saleh.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini jauh dari sempurna, namun dengan segala kemampuan yang ada, penulis berusaha menyusun karya tulis ilmiah ini dengan harapan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.



## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Halaman Persembahan .....	iii
Halaman Motto.....	iv
Kata Pengantar .....	v
Daftar Isi.....	viii
Daftar tabel.....	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran .....	xiii
Intisari.....	xiv
Abstract .....	xv

### BAB I PENGANTAR

A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Menstruasi.....	6
a. Gambaran Klinis Menstruasi .....	6
b. Aspek Biologi Dalam Menstruasi .....	7

c. Perubahan Histologik Endometrium Dalam Siklus	
Menstruasi.....	10
d. Faktor-Faktor Yang Berperan Dalam Mekanisme	
Menstruasi.....	13
B. Dismenorea .....	15
a. Definisi .....	15
b. Klasifikasi .....	15
c. Faktor Resiko .....	16
d. Etiologi dan Gejala.....	16
e. Mekanisme Dismenorea.....	19
f. Derajat Dismenorea .....	20
C. Kebugaran Aerobik .....	22
a. Definisi .....	22
b. Klasifikasi .....	22
c. Jenis dan Intensitas Latihan.....	24
d. Aktivitas Renang.....	24
e. Manfaat Olah Raga.....	26
f. Metabolisme Hormonal .....	27
g. Mekanisme Pengurangan Rasa Nyeri .....	28
D. Hipotesis Penelitian .....	29

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Subyek Penelitian.....	30
B. Lokasi Penelitian .....	

C. Sampling .....	31
D. Bagan Pengelompokan Subjek Penelitian .....	32
E. Definisi Operasional.....	32
F. Rancangan Penelitian .....	33
G. Instrumen .....	33
H. Teknik dan Cara Analisa Data .....	34
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil .....	35
B. Pembahasan.....	40
<b>BAB V KESIMPULAN</b>	
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran .....	44

## DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
1. Perbedaan dismenorea primer dan dismenorea sekunder.....	21
2. Intensitas latihan.....	24
3. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur .....	36
4. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan derajat dismenorea .....	36
5. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan frekuensi renang dalam seminggu.....	37
6. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan lamanya melakukan aktivitas renang .....	38
7. Insidensi dismenorea primer berdasarkan tingkat keteraturan aktivitas renang	38