

**HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DENGAN
INTENSITAS NYERI HAID PADA MAHASISWA
FISIOTERAPI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA**



SKRIPSI

**Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Fisioterapi**

Disusun oleh:

RANUM BELA SEPTIANA

J120 140 023

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2018

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

**HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DENGAN INTENSITAS
NYERI HAID PADA MAHASISWA FISIOTERAPI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program
S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Ranum Bela Septiana

J120140023

Hari : Senin

Tanggal : 02 April 2018

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**“HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DENGAN
INTENSITAS NYERI HAID PADA MAHASISWA FISIOTERAPI
UNIVERSITAS MUHAMMAD SURAKARTA”**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi
Program S1 Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Wahyuni, S.Fis., M.Kes

NIK :808

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **"HUBUNGAN ANTARA KESEGARAN JASMANI DENGAN INTENSITAS NYERI HAID PADA MAHASISWA FISIOTERAPI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA"**

Skripsi ini telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui di depan penguji. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hari : Senin

Tanggal : 02 April 2018

Menyetujui,

TIM PENGUJI SKRIPSI

Penguji

Tanda Tangan

1. Wahyuni, S.Fis., M.Kes

()

2. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc

()

3. dr. Siti Soekiswati, M.HKes

()

Mengetahui,

Dekan FIK UMS



(Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes)
NIK/IDN. 786/06 – 1711 - 7301

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan bertanggungjawab sepenuhnya.

Surakarta, April 2018

Penulis



Ranum Bela Septiana

J120140023

DEKLARASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ranum Bela Septiana
NIM : J120140023
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jurusan : S1 Fisioterapi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dengan Intensitas Nyeri
Haid pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah
Surakarta

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya orisinil saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian ataupun keseluruhan. Kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian deklarasi ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila dalam deklarasi ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademis.

Surakarta, April 2018

Penulis



Ranum Bela Septiana

J120140023

HALAMAN MOTTO

“ Usaha tanpa doa adalah kesombongan, dan doa tanpa usaha adalah kesia-siaan ”

“ Kunci hidup bahagia adalah jalani, nikmati, dan syukuri ”

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Penyayang
Ya Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang segala puji syukur hamba
ucapkan atas segala nikmat dan petunjuk mu, sehingga hamba dapat
menyelesaikan skripsi ini

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Ibu Wahyuni, S.Fis., M.Kes selaku pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu dan penuh kesabaran untuk membimbing proses penyusunan skripsi ini.
2. Ayahku tercinta, terimakasih atas semua dukungan, doa dan semangat yang tiada henti yang telah engkau berikan kepadaku selama ini. Yang telah mengajarkan untuk terus semangat dan berjuang sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
3. Kakak-kakakku yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepadaku selama ini.
4. Semua keluarga yang terus memberikan semangat dan doa.
5. Teman-temanku yang selalu berusaha meluangkan waktu untuk terus memberikan semangat yang positif selama proses pengerjaan skripsi ini

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT atas limpahan karunia-Nya yang tiada terbatas. Hanya karena rahmat, taufik serta hidayah-Nya semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dengan Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta”.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana fisioterapi. Di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dalam penulisan dan penyelesaian proposal tidak lupa penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc., selaku Kaprodi Fisoterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Wahyuni, S.Fis., M.Kes., selaku pembimbing. Penulis mengucapkan terimakasih atas bimbingan, arahan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Para dosen dan staf karyawan Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Kepada ayah, terimakasih untuk segala doa dan dukungannya.
7. Kepada kakak, terimakasih atas dukungan dan semangatnya.
8. Teman-teman Fisioterapi S1 angkatan 2014, terima kasih atas dukungan dan semangat positifnya. Semoga kelak dapat bertemu kembali di kondisi yang lebih baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, April 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN DEKLARASI	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

1. Latar Belakang	1
2. Rumusan Masalah	4
3. Tujuan Penelitian	4
4. Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka	6
B. Landasan Teori	7
1. Menstruasi/ Haid	7
2. Nyeri Haid/Dismenore	7
a. Dismenore Primer	8
b. Dismenore Sekunder	8
3. Penatalaksanaan Nyeri Haid	9
4. Kesegaran Jasmani	10

5. Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dengan Intensitas Nyeri Haid	13
C. Kerangka Berpikir	14
D. Kerangka Konsep	14
E. Hipotesa	14
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	15
B. Tempat dan Waktu Penelitian	15
C. Populasi dan Sampel.....	15
D. Variabel Penelitian	16
E. Definisi Konseptual	16
F. Definisi Operasional	17
G. Teknik Pengumpulan Data	19
H. Langkah-Langkah Penelitian.....	19
I. Analisa Data	20
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	22
1. Gambaran Umum Penelitian.....	22
2. Karakteristik Responden.....	23
a. Kesegaran Jasmani Responden.....	23
b. Kebiasaan Olahraga Responden	23
c. Intensitas Nyeri Haid	24
d. Waktu Responden Merasakan Nyeri Haid.....	24
3. Analisa Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dengan Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswa Fisioterapi S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2014-2016	25

B. Pembahasan	26
1. Karakteristik Responden	26
a. Kesegaran Jasmani.....	26
b. Kebiasaan Olahraga	27
c. Intensitas Nyeri Haid	28
d. Waktu Responden Merasakan Nyeri Haid.....	28
2. Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dengan Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswa Fisioterapi S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2014-2016.....	28
3. Keterbatasan Penelitian	30

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	31
B. Saran	31
1. Keilmuan	31
2. Peneliti Selanjutnya	31
3. Remaja Putri	32

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir.....	12
Gambar 2.2 Bagan Kerangka Konsep.....	13
Gambar 3.1 <i>Verbal Descriptor Scale</i> (VDS)	18

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	11
Tabel 3.1 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Wanita	17
Tabel 3.2 Norma Nilai Kesegaran Jasmani.....	17
Tabel 4.1 Kesegaran Jasmani Responden	22
Tabel 4.2 Kebiasaan Olahraga Responden	22
Tabel 4.3 Intensitas Nyeri Haid Responden.....	23
Tabel 4.4 Waktu Responden Merasakan Nyeri Haid.....	23
Tabel 4.5 Distribusi Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dengan Intensitas Nyeri Haid.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 2 Permohonan Ijin *Ethical Clearance*

Lampiran 3 *Ethical Clearance Letter*

Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*informed consent*)

Lampiran 5 Lembar *Questioner*

Lampiran 6 Data Validasi Kuisisioner

Lampiran 7 Data Reabilitas Kuisisioner

Lampiran 8 Data Responden

Lampiran 9 Data Hasil Uji *Chi-Square*

Lampiran 10 Dokumentasi