

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN TINGKAT NYERI MESTRUASI REMAJA PUTRI DENGAN  
POLA AKTIVITAS FISIK PADA SISWA SMP PGRI  
KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA**

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Syarat dalam Mencapai Gelar Sarjana  
di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Universitas Alma Ata Yogyakarta



**Oleh :**

**DARWATI**

**150100631**

**PROGRAM STUDI SI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS ALMA ATA**

**YOGYAKARTA**

**2017**

# HUBUNGAN TINGKAT NYERI MESTRUASI REMAJA PUTRI DENGAN POLA AKTIVITAS FISIK PADA SISWA SMP PGRI KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA

## INTISARI

**Latar Belakang :** Nyeri menstruasi adalah masalah kesehatan umum reproduksi yang terjadi terutama antara siswa remaja putri dalam haid mereka. Hal ini terkait dengan dampak negatif terhadap aktivitas kegiatan termasuk kegiatan sekolah maupun di luar sekolah dan juga menjadi penyebab utama absen pada siswa remaja putri.

**Tujuan :** Untuk menentukan hubungan Tingkat Nyeri Mestruasi Remaja Putri Dengan Pola Aktivitas Fisik Pada Siswa Smp PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta

**Metode :** Penelitian ini adalah penelitian *deskriptif kuantitatif*. Sampel terdiri benar-benar di ambil 36 siswa remaja putri yang mengalami nyeri pada saat menstruasi. Tingkat nyeri menstruasi Rancangan digunakan *cross sectional* dan kuesioner menggunakan untuk kegiatan belajar diukur dari siswa remaja putri.

**Hasil :** Siswayang dikategori 13 tahun yaitu sebanyak 17 responden (47,2%). Tingkat nyeri menstruasi sebagian besar siswa termasuk kategori ringan yaitu sebanyak 16 responden (44,4%). berdasarkan aktivitas fisik siswa yang termasuk kategori sedang yaitu sebanyak 18 responden (50,0%). menyatakan bahwa ada hubungan tingkat nyeri menstruasi dengan aktivitas fisik siswa, dengan nilai *significancy* pada hasil menunjukkan ( $p = 0,000 < 0,05$ ).

**Kesimpulan :** Ada hubungan Hubungan Tingkat Nyeri Mestruasi Remaja Putri dan Pola Aktivitas Fisik.

**Kata kunci :** Tinngkat nyeri menstruasi, Pola aktivitas fisik

THE RELATION OF TEENAGE MENSTRUATION PAIN LEVEL WITH  
PHYSICAL ACTIVITY IN SMP PGRI  
IN KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA

**ABSTRACT**

**Background:** Menstruation pain is common reproduction health problem which is happen in teenage menstruation cycle. This is related to negative activity intivde school activity or out of school activity and also be acommon reason why the student is not attend the class.

**Objectives:** to determine the relation of menstruation pain level with physicall activity in SMP PGRI student, kasihan bantul yogyakarta.

**Method:** this reaserch was a quantitative destriptive neresearch. The sampel was cans'ted of 36 teenage students that had pain while menstruation. The menstruation pain level had been measured by cross sectional and questionnaire for teenage activity.

**Result:** there were any categories of the respondents of any ages. There were 17 respondents (47,2%) of 13years old students category most of the menstruation pain level including light category which was 16 respondents ( 44,4%). Based of physical activity which was include average category was 18 respondents (50,0%). This result had explained that there were any relation of menstruation pain level with student's physical activity, with significancy value showed the result ( $p=0,000<0,05$ ).

**Conclusion:** there are relation of teenage menstruation pain level and physical activity.

**Keyword:** menstruation pain level, physical activity.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan peralihan dari masa anak ke masa dewasa, yang dikenal dengan masa pubertas dimana remaja mengalami perubahan fisik, emosi dan mental. Masa pubertas pada remaja menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder sampai mencapai kematangan seksual. Batasan usia remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah umur 10-19 tahun, sedangkan di Indonesia usia remaja adalah umur 10-24 tahun (1).

Populasi remaja di dunia yaitu sekitar 1 miliar atau 1 dari 6 penduduk dunia. Jumlah ini akan terus bertambah seiring dengan laju pertumbuhan penduduk dunia setiap tahunnya. Sebanyak 85% diantaranya berada di negara berkembang, seperti di Indonesia. Pada tahun 2013 jumlah penduduk dengan kelompok usia 15-24 tahun sekitar 43 jiwa atau 21% dari total jumlah populasi penduduk Indonesia. Provinsi Daerah Istimewah Yogyakarta (DIY) memiliki populasi penduduk remaja sebanyak 834,922 jiwa atau sekitar 24,15% dari total penduduk 3.457.491 jiwa. Populasi remaja di Kota Yogyakarta sendiri pada tahun 2014 saja terdapat sekitar 78.525 jiwa atau 11,2% dari total populasi remaja yang ada di Provinsi DIY (2).

Pada masa peralihan ini terdapat berbagai perubahan yang akan dialami oleh remaja baik berupa fisik, psikologis maupun secara sosial. Perubahan secara fisik ditandai dengan perubahan pada penampilan fisik dan fungsi fisiologis, terutama yang berkaitan dengan kelenjar seksual. Pada wanita yang diawali dengan terjadinya menstruasi pertama kali atau *menarche* usia 12-13 tahun (3).

Remaja memiliki beberapa seksualitas, menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI), remaja dibedakan atas dua jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan. Remaja laki-laki ditandai dengan telah berfungsinya organ reproduksi yaitu dengan adanya mimpi basah yang umumnya terjadi pada usia 12-16 tahun; sedangkan remaja putri ditandai dengan adanya beberapa perubahan kelamin sekunder diantaranya adalah payudara mulai membesar, tumbuhnya rambut kemaluan, lonjakan tinggi badan dan dilanjutkan dengan perubahan kelamin primer yaitu mengalami peristiwa menstruasi yang pertama. Peristiwa menstruasi ini merupakan salah satu tanda remaja putri mengalami pubertas, yaitu suatu periode dimana kematangan seksual terbentuk (4).

Menstruasi adalah pelapisan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi yang pertama disebut *menarke* paling sering terjadi pada usia 11 tahun, tetapi bisa juga terjadi pada usia 16 tahun sampai dengan 18 tahun. Menstruasi merupakan pertanda masa produktif

pada kehidupan seorang wanita. Siklus menstruasi berkisar antara 21-40 hari dan Hanya 10-15% wanita yang memiliki siklus 28 hari (5).

Nyeri pada saat menstruasi ini terjadi karena berbagai faktor diantaranya faktor fisik dan psikologis. Dari fisik yang lemah, kurang gerak dan stress. Tingginya angka kejadian tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri kemungkinan berkaitan dengan pola aktifitas fisik yang dilakukan oleh remaja putri bahwa pola aktifitas remaja putri pada saat menstruasi dapat memberikan dampak pada kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi para remaja putri. Gangguan yang terkait pada tingkat nyeri menstruasi dengan pola aktifitas fisik pada remaja putri akan mempengaruhi kualitas hidup dan aktifitas sehari-hari remaja putri itu sendiri (6).

Angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun sering kali dirasakan mengganggu bagi wanita yang mengalami. Menstruasi pada 60-75% wanita muda, dengan intensitas kram ringan atau sedang, tetapi pada 25% wanita muda dengan nyeri berat dan penderitaan tidak berdaya (7).

Penyebab terjadinya rasa sakit belum diketahui hingga sekarang tetapi teori menyebutkan karena adanya kekejangan pada otot rahim yang menyebabkan aliran darah tidak lancar dan 50% dari kaum wanita pernah mengeluh nyeri menstruasi. Pada masa remaja biasanya gangguan ini

mencapai puncaknya pada umur 17-25 tahun dan beberapa pengobatan telah dilakukan untuk mengatasi nyeri menstruasi (7).

Nyeri menstruasi merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung. Nyeri dapat berlangsung dalam beberapa jam sampai 1 hari. Nyeri menstruasi juga dapat lebih dari 1 hari tetapi jarang melebihi 72 jam. Gejala sistemik yang menyertai berupa mual, diare, sakit kepala, dan perubahan emosional (8).

Rasa nyeri yang dialami ketika menstruasi menyebabkan banyak wanita terpaksa harus berbaring dan meninggalkan pekerjaannya. Hal tersebut dipengaruhi dengan keluhan-keluhan yang menyertai nyeri pada saat menstruasi dimana akan memberatkan kondisi remaja sehingga untuk beberapa waktu dan mencari berbagai alternatif pengobatan. Jika hal tersebut terjadi secara rutin setiap kali remaja mendapatkan menstruasi, maka yang terbuang untuk seorang wanita remaja melakukan aktivitas produktif dalam hidupnya (9).

Dengan yang terjadi pada pola aktivitas fisik remaja putri mengalami tingkat nyeri menstruasi, memiliki keterkaitan erat dengan masalah reproduksi pada wanita yang meliputi menstruasi, aktifitas fisik yang memerlukan gerakan tubuh yang terstruktur seperti olah raga yang mengurangi tingkat nyeri yang timbul sebelum hingga selesai menstruasi. Sedangkan aktifitas fisik yang tidak ada (kurang aktifitas fisik) merupakan faktor independen untuk penyakit kronis dari pola aktivitas fisik pada remaja putri dapat dilihat bawah pada saat mengalami menstruasi remaja

putri bahwa beberapa ada yang tidak hadir di sekolah, sedangkan yang lainnya mengatakan nyeri menstruasi sering mengalami terganggu adanya nyeri menstruasi sehingga aktivitas dalam sehari-hari terganggu (6).

Menurut penelitian di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta, sebagian remaja putri memperoleh informasi tentang menstruasi pertama kali dari ibunya, dan sisanya mengetahui menstruasi dari teman, kakak perempuan, dan tetangga. Sedangkan sumber utama tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri dirasakan pada saat mengalami menstruasi (9).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 25 Oktober 2016 jam 13.40 diperoleh jumlah keseluruhan siswa SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta sebanyak 318 orang dengan siswa remaja putri berjumlah sebanyak 149 orang. Berdasarkan hasil wawancara pada 6 siswa remaja putri didapatkan masalah tingkat nyeri menstruasi remaja putri terjadi pada usia 11, 12, 13 dan 14 tahun.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Tingkat Nyeri Menstruasi Remaja Putri dengan Pola Aktivitas Fisik Pada Siswa SMP PGRI di Kasihan Bantul Yogyakarta".<sup>13</sup>



## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah Ada Hubungan Tingkat Nyeri Mestruasi Remaja Putri dengan Pola Aktivitas Fisik Pada Siswa SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan tingkat nyeri menstruasi remaja putri dengan pola aktivitas fisik pada siswa SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik responden aktivitas fisik pada siswa SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta
- b. Mengetahui tingkat nyeri menstruasi remaja putri pada siswa SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta.
- c. Mmengetahui pola aktivitas fisik remaja putri pada siswa SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan maternitas baik dalam teori maupun praktik keperawatan tentang nyeri menstruasi dengan pola aktivitas fisik pada remaja putri.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Profesi Perawat**

Penelitian ini sebagai masukan untuk tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan tentang nyeri menstruasi dan pola aktivitas fisik pada remaja putri.

#### **b. SMP PGRI Kasihan Bantul**

Penelitian ini dapat menjadi informasi dan masukan untuk merencanakan sosialisasi yang tepat dan memberikan penyuluhan kesehatan terutama tentang nyeri menstruasi.

#### **c. Universitas Alma Ata Yogyakarta**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan pustaka dan kajian ilmiah untuk meningkatkan pengetahuan dan memperluas wawasan bagi pembaca mengenai hubungan antara tingkat nyeri menstruasi dengan pola aktivitas fisik pada remaja putri.

d. Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang tingkat nyeri menstruasi dengan pola aktivitas fisik pada remaja putri.

e. Peneliti

Penelitian ini menjadi pengalaman yang berharga dalam penerapan ilmu metodologi dalam menambah wawasan tentang hubungan antara tingkat nyeri menstruasi dengan pola aktivitas fisik pada siswa SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta.

f. Penelitian selanjutnya

Untuk memperoleh informasi ilmiah tentang nyeri menstruasi dan pola aktivitas fisik, serta dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian, sehingga dapat mengembangkan penelitian yang sudah ada dengan menghubungkan variabel-variabel lain.

## E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian yang mendukung sebelumnya adalah sebagai berikut :

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

No	Nama Penelitian	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Kurniawati, 2011	pengaruh dismenore terhadap aktivitas fisik pada siswa SMK Universitas Negeri Semarang	Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat nyeri menstruasi dengan pola aktivitas fisik hasinya tingkat nyeri menstruasi sangat mengganggu aktifitas sehari-hari (p=0,001)	Persamaan penelitian dengan penelitian sebelumnya : 1. Sama-sama dalam meneliti tentang tingkat nyeri menstruasi 2. Instrumen yang digunakan sama-sama menggunakan kuesioner.	Metode penelitian, rancangan, populasi, sampel, waktu maupun tempat pelaksanaan penelitian dan variabel independen.

No	Nama Penelitian	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
2 .	Erika, 2013	Hubungan pola aktivitas dengan kejadian dismenore pada siswi di SMA Muhammadiyah 1 Bantul Yogyakarta.	Terdapat hubungan dimana pengetahuan tingkat nyeri menstruasi dengan pola aktivitas fisik ini bagi remaja putri sangat terganggu dengan adanya nyeri pada saat menstruasi.	Persamaan penelitian dengan penelitian sebelumnya : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sama-sama dalam meneliti tentang tingkat nyeri menstruasi</li> <li>2. Instrumen yang digunakan sama-sama menggunakan kuesioner.</li> </ol>	Populasi metode, sampel, waktu maupun tempat pelaksanaan penelitian dan variabel dependen.

No	Nama Penelitian	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
3.	Mayasari, 2010	Hubungan tingkat pengetahuan nyeri menstruasi dengan pola aktivitas fisik pada saat menghadapi menstruasi pada siswa SMP muhamadiyah 1 Kasihan Bantul Yogyakarta.	Terdapat hubungan dimana pengetahuan tingkat nyeri menstruasi dengan pola aktivitas fisik ini bagi remaja putri sangat terganggu dengan adanya nyeri pada saat menstruasi.	Persamaan penelitian dengan penelitian sebelumnya : 3. Sama-sama dalam meneliti tentang tingkat nyeri menstruasi 4. Instrumen yang digunakan sama-sama menggunakan kuesioner.	Populasi metode, sampel, waktu maupun tempat pelaksanaan penelitian dan variabel dependen.



## DAFTAR PUSTAKA

1. Maryona , 2011. *Masa Remaja Pada Saat Menhadapi Pubertas Ilmu Kesehatan Maternitas*. Jakarta : Erlangga.
2. BKKBN,2011. *Remaja Memerlukan Informasi Kesehatan Reproduksi*. Diakses 26 Agustus 2010. 11.30 Wib.
3. Manuaba, 2009. *Remaja Dengan Menstruasi Pertaman Adanya Perubahan Fisik*. Diakses 26, Agustus 2010,11.23 Wib.
4. Atikah, 2013. *Aktifitas Fisik Dan Menstruasi*. Jakarta : Erlangga.
5. Iiuni, 2008 . *Menstruasi Memerlukan Informasi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Gala Ilmu Semesta.
6. Tabing , 2012. *Nyeri Menstruasi Dan Haid Survei Kesehatan Reproduksi remaja putri Di indonesia*.jakarta : Erlangga
7. Jones, 2009. *Nyeri Menstruasi Remaja Putri Aktifitas Fisik Dan Menstruasi*. Jakarta : Erlangga.
8. Price, 2008. *Panduan Lengkap Nyeri Menstruasi Dengan Penyebab* : Surabaya.
9. Mayasari, 2010. *hubungan tingkat pengetahuan nyeri menstruasi dengan pola aktivitas fisik pada siswa SMP Muuhammadiah 1 Kasihan Bantul Yogyakarta*.
10. Notoadjomo, S. 2006. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
11. Yusuf, 2011. *Hubnungan Antara Komunikasi Ibu-Anak dengan Kesiapan Menghadapi Mentruasi Pertama Pada Siswa SMP Muhammadiyah Banda Aceh*.
12. Haryono, 2016. *Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause Paduan lengkap Kesehatan Wanita*, Yogyakarta.
13. Misaroh. M. Ag. *Psikologi Remaja*. Bandung : CV. Pustaka Setia;2006



14. Proverawati, 1. Remaja Putri Tentang Menstruasi Pertama pada siswa SMP Harapan Jaya Pada Tahunan 2006.
15. Khamza, 2015. *Efektifitas Senam, dalam Mengurangi Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri*. Diakses tgl 27 oktober 2013
16. Widiasih, 2003. *Hubungan Sikap Remaja dengan Nyeri Menstruasi di SMP Yogyakarta*. UGM
17. Thermacare, 2010. *Tentang Menstruasi Asuhan Keperawatan Maternitas*. Bina pustaka. Jakarta
18. WHO, 2012. *Pengertian Remaja Dan Tingkat Nyeri Menstruasi*. Maternitas. Bina Pustaka. Jakarta
19. Wijayakusuma, 2010. *Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan*. Cetakan Pertama. Yogyakarta : Graha Ilmu.
20. Machfoeds, 2012. *Panduan Lengkap Kesehatan Wanita. Gala Ilmu Semester*. Yogyakarta.
21. Sugiono. 2013. *Statistik untuk penelitian*. Bandung :mnbv: Alfabeta,Cv.
22. Riwidikdo, 2007. *Hubungan Tingkat Kesiapan Tingkat Pengetahuan Kesiapan Remaja Putri Terhadap Menstruasi*. Yogyakarta. Yogyakarta: UGM
23. Kurniawati . 2011, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Kemas 6 (2) (2011) 93-99. dalam ( <http://Journal.unnes.ac.id/index.php/kemas>).
24. Erika. 2013. *Dengan judul penelitian hubungan pola aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada siswa kelas X, XI dan XII di SMA Muhammadiyah 1 Bantul Yogyakarta*. *Journal*
25. Harapan. 2009. *Sindrom Menstruasi dan Gangguan Haid*. Jakarta : *Pustaka Pembangunan*.
26. Wijinarko. 2007, *nyeri menstruasi atau dismenore tinjauan terapi pada dismenore*. Bandung : pustaka.

27. Endif, 2008. *Pengaruh aktivitas terhadap nyeri menstruasi*. Diakses 17 januari 2010.13.30 Wib.
28. Yani ,2007. *Mengetahui tingkat nyeri mentsruasi dan siklus menstruasi* Jakarta : Erlangga.
29. Fitriyani, 2007. *Penganut Dismenore Terhadap Proses belajar pada siswa SMP gersik. Muhammadiyah Gersik*.
30. Widiyanti, 2013. *Pengaruh nyeri menstruasi ( Dismenore Terhadap Aktifitas Sehari-Hari Di SMP N2 Ponogoro*.