

**PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP PENURUNAN
DYSMENORRHEA PRIMER PADA MAHASISWI DIPLOMA III
FISIOTERAPI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA**



SKRIPSI

Disusun Guna Memenuhi Persyaratan Dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Disusun Oleh:

ANA AFITA AFIAH NURJANAH

J 120 100 037

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

2014

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP
PENURUNAN *DYSMENORRHEA* PRIMER PADA MAHASISWI
DIPLOMA III FISIOTERAPI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Nama : Ana Afita Afiah Nurjanah

NIM : J120.100.037

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Wahyuni, S.FT., SKM., M.Kes

Pembimbing II



Dwi Rosella Komala Sari, S.FT., M.Fis., Dipl. Cid

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Fisioterapi Dan
Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Fisioterapi

Hari : Senin

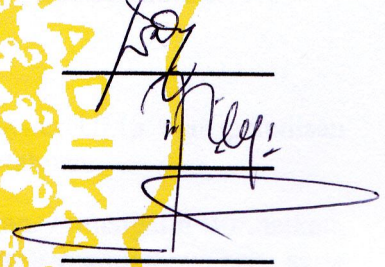
Tanggal : 9 Juni 2014

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

Tanda Tangan

1. Wahyuni, S.FT., SKM., M.Kes
2. Umi Budi Rahayu, S.FT., S.Pd., M.Kes
3. Agus Widodo, S.FT., S.KM., M.Fis



Disahkan oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Suwadi, M. Kes

PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Ana Afita Afiah Nurjanah
NIM : J 120 100 037
Fakultas / Jurusan : Ilmu Kesehatan / S1 Fisioterapi
Jenis Penelitian : Skripsi
Judul : PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT*
TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORRHEA* PRIMER
PADA MAHASISWI DIPLOMA III FISIOTERAPI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan UMS atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan / mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikan, serta menampilkannya dalam bentuk *softcopy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan UMS, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama sebagai penulis / pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UMS, dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana semestinya.

Surakarta, Juni 2014

Yang Menyatakan


(Ana Afita Afiah Nurjanah)



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jln. A. Yani, Tromol Pos 1 Pabelan, Kartasura Telp. (0271) 717417

Surakarta

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ana Afita Afiah Nurjanah

NIM : J 120 100 037


Program Studi : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : **PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP
PENURUNAN *DYSMENORRHEA* PRIMER PADA
MAHASISWI DIPLOMA III FISIOTERAPI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak ada karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila ternyata kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, Juni 2014

Yang Membuat Pernyataan


Ana Afita Afiah Nurjanah

MOTTO

**“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari sesuatu urusan, tetapkanlah bekerja keras untuk urusan yang lain, dan hanya kepada Allah SWT hendaklah kamu berharap”
(Q.S. Asy-Syarah : 6-8)**

**Bekerjalah untuk kepentingan duniamu
Seolah-olah engkau akan hidup selamanya dan
Beribadalah untuk kepentingan akhiratmu seolah-olah engkau
akan mati esok pagi
(Hadits Nabi)**

Dari kegagalan kita dapat membaca apa yang salah dari diri kita. Berusaha dan berdoa hanya itulah kuncinya.

Kesalahan dan kegagalan dapat terjadi pada siapa pun. Jangan habiskan waktumu hanya untuk menyesalinya, tapi belajarlh darinya.

Seseorang takkan pernah memahami arti keberhasilan yang sempurna tanpa mengalami kegagalan sebelumnya.

Tak sedikit keberhasilan yang berawal dari sebuah kesederhanaan.

Berani lah untuk bermimpi, dan beranikan dirimu untuk mewujudkan semua impian kamu. Karena impian tidak akan tercapai tanpa keberanian.....

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin.....
Puji syukur kehadirat Allah SWT
Yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia Nya
Dengan segenap do'a karya ini kupersembahkan untuk :

My Parents.....

Ayah dan mama terimakasih atas kasih sayangmu, segala dukunganmu yang tiada tara baik moril maupun materil, yang mendidik dengan penuh kasih sayang dan terimakasih juga atas segala do'a dan motivasi yang selama ini telah tcurahkan demi kebahagiaan anak tercinta...
Ana bangga menjadi anak ayah dan mama....

My Brother.....

Untuk Adek ku tercinta Muhammmad Amril Haq terimakasih atas semangat yang telah kau berikan untuk kakak. Hal yang paling menyenangkan dan mengharukan adalah saat berkumpul bersama dengan canda tawa mu.....

My Best Friend's.....

Untuk sahabat-sahabat ku seperjuangan Tri Wahyu, Fahrisa, Wahyuni, Fauziah, Dian, Riska, Ika, Aprilia, Fika dan Nurani terimakasih atas segala waktu yang telah kalian berikan. Terimakasih juga atas bantuan, doa, nasehat dan hiburan yang telah kalian curahkan disaat masa-masa bersama sehingga terciptanya kenangan-kenangan yang manis...
Terimakasih banyak kawaaaaan ☺

My friend's S1 Fisioterapi'10.....

Untuk teman-teman seperjuangan, senasib dan sepenanggungan Program Studi S1 Fisioterapi Angkatan 2010 terimakasih atas bantuan, do'a dan kebersamaan kita selama ini. Semoga kita semua dapat menjadi insan yang lebih baik dan sukses...
Amiiiiin....

My Kost

Terimakasih untuk Kost Shanty yang telah setia menjadi tempat inspirasi dan peristirahatan yang nyaman selama menjalani hari-hari masa kuliah. Sekali lagi Terimakasih kost ku yang manis.....

My motor cycle

Terimakasih Si "Putih" motor ku yang selalu setia menemani hari-hari ku dan selalu mengantarkan kemanapun pergi...

Almamaterku tercinta.....

KATA PENGANTAR

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala berkah dan anugerah yang senantiasa dilimpahkan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORRHEA* PRIMER PADA MAHASISWI DIPLOMA III FISIOTERAPI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA”**

Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus dan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, saran dan bimbingan dalam skripsi ini yang antara lain yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati S.FT., S.Pd., M.Sc selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Wahyuni, S.FT., SKM., M.Kes selaku dosen pembimbing I yang telah membantu, mengarahkan, membimbing dan memberi dorongan dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

5. Ibu Dwi Rosella Komala Sari SST,FT., M.Fis., Dipl. Cid selaku dosen pembimbing II yang dengan sabar dan ikhlas membimbing penulis dalam pembuatan skripsi ini.
6. Ibu Umi Budi Rahayu S.FT., S.Pd., M.Kes selaku penguji II yang telah membantu, mengarahkan, membimbing dan memberi dorongan dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
7. Bapak Agus Widodo S.FT., S.KM., M.Fis selaku penguji III terimakasih atas nasihat dan saran demi terselesaikannya penyusunan skripsi ini.
8. Segenap dosen-dosen pengajar Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
9. Adik-adikku Diploma III Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta terimakasih atas partisipasinya dalam penyusunan skripsi ini.
10. Serta semua pihak yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Adapun dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kesalahan maupun kekurangan. Oleh karena itu, penulis berharap adanya kritik dan saran yang bersifat membangun agar skripsi ini menjadi sempurna.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Surakarta, Juni 2014



Ana Afita Afiah Nurjanah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI SKRIPSI	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kerangka Teori	
1. Menstruasi	
a. Definisi Menstruasi	6
b. Fisiologi Menstruasi.....	6
c. Siklus Menstruasi.....	7

2.	<i>Dysmenorrhea</i>	
a.	Definisi <i>Dysmenorrhea</i>	8
b.	Definisi <i>Dysmenorrhea primer</i>	9
c.	Etiologi <i>Dysmenorrhea Primer</i>	11
d.	Pengukuran <i>dysmenorrhea</i>	12
3.	Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	
a.	Definisi Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	13
b.	Prinsip Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	14
c.	Dosis Latihan	17
d.	Manfaat Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	17
e.	Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	19
	terhadap <i>Dysmenorrhea</i>	
B.	Kerangka Berpikir.....	21
C.	Kerangka Konsep.....	21
D.	Hipotesis.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		
A.	Metode Penelitian	
1.	Jenis Penelitian	22
2.	Desain Penelitian	22
3.	Rancangan Penelitian.....	22
B.	Waktu dan Tempat Penelitian	23
C.	Populasi dan Sampel	
1.	Populasi Penelitian	23
2.	Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	
a.	Teknik Pengambilan Sampel	23
b.	Besar Sampel.....	24
D.	Variabel Penelitian	
1.	Variabel Independent	25
2.	Variabel Dependent.....	25
E.	Definisi Konseptual	
1.	<i>Dysmenorrhea Primer</i>	25

2.	Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	25
F.	Definisi Operasional	
1.	<i>Dysmenorrhea</i> Primer	25
2.	Penilaian Intensitas Nyeri	26
3.	Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	26
G.	Instrument Penelitian	26
H.	Jalannya Penelitian	27
I.	Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data	
1.	Teknik Pengolahan Data	29
2.	Teknik Analisis Data	
a.	Uji Pengaruh	29
b.	Uji Beda Pengaruh	30
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A.	Gambaran lokasi Penelitian	31
B.	Hasil Penelitian	
1.	Karakteristik Responden.....	32
2.	Distribusi Responden Berdasarkan Nyeri.....	33
C.	Hasil Analisis Data	
1.	Uji Pengaruh Senam Aerobik <i>Low Impact</i> terhadap Penurunan <i>dysmenorrhea</i>	34
2.	Uji Beda Pengaruh Kelompok Perlakuan Senam Aerobik <i>Low Impact</i> dan Kelompok Kontrol terhadap Penurunan <i>Dysmenorrhea</i>	36
D.	Pembahasan	
1.	Karakteristik Responden.....	37
2.	Pengaruh Pemberian Senam Aerobik <i>Low</i> <i>Impact</i> terhadap Penurunan <i>Dysmenorrhea</i>	39
3.	Beda Pengaruh Pemberian Senam Aerobik <i>Low Impact</i> dan Tanpa Pemberian Senam terhadap Penurunan <i>Dysmenorrhea</i>	41

	E. Keterbatasan Penelitian.....	45
BAB V	KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
	1. Kesimpulan.....	46
	2. Implikasi.....	46
	3. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Distribusi Responden Berdasarkan Umur	32
Tabel 4.2	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Perlakuan Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	33
Tabel 4.3	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Pada Kelompok Kontrol tanpa Perlakuan Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	33
Tabel 4.4	Hasil Uji Kelompok Perlakuan	34
Tabel 4.5	Hasil Uji Kelompok Kontrol.....	35
Tabel 4.6	Rangkuman Hasil Uji Man Whitney	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Visual Analogue Scale.....	13
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir	21
Gambar 2.4 Kerangka Konsep	21
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	22
Gambar 4.1 Grafik Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Perlakuan	35
Gambar 4.2 Grafik Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Kelompok Kontrol.....	36
Gambar 4.3 Grafik Hasil Penurunan <i>Dysmenorrhea</i> pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Prinsip Senam Aerobik *Low Impact*
- Lampiran 2 Informed Consent
- Lampiran 3 Lembar Kuesioner Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* terhadap Penurunan Dysmenorrhea
- Lampiran 4 Evaluasi *Dysmenorrhea* dengan *Visual Analogue Scale*
- Lampiran 5 Data Responden Kelompok Senam Aerobik *Low Impact*
- Lampiran 6 Data Responden Kelompok Kontrol
- Lampiran 7 Karakteristik Responden berdasarkan Umur dan Nyeri pada Kelompok Senam Aerobik *Low Impact* dan Kelompok Kontrol
- Lampiran 8 Uji Pengaruh dengan Perlakuan Senam Aerobik *Low Impact* terhadap *Dysmenorrhea*
- Lampiran 9 Uji Pengaruh dengan tanpa Perlakuan terhadap *Dysmenorrhea*
- Lampiran 10 Uji Beda Pengaruh dengan perlakuan Senam Aerobik *Low Impact* dan tanpa Perlakuan terhadap *Dysmenorrhea*
- Lampiran 11 Surat Penelitian
- Lampiran 12 Dokumentasi Pelaksanaan Senam Aerobik *Low Impact*

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, JUNI 2014
47 Halaman

ANA AFITA AFIAH NURJANAH

PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP
PENURUNAN *DYSMENORRHEA* PRIMER PADA MAHASISWI
DIPLOMA III FISIOTERAPI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA

(Dibimbing oleh: Wahyuni, SST.FT.,SKM., M.Kes dan Dwi Rosella Komala
Sari SST,FT., M.Fis., Dipl. Cid)

Latar Belakang : *Dysmenorrhea* adalah nyeri haid yang merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit dan banyak wanita mengalaminya. Gejala yang dirasakan berupa rasa nyeri di perut bagian bawah, kadang disertai sakit kepala, diare, mulas, mual dan muntah sebelum atau selama menstruasi. Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi *dysmenorrhea* adalah dengan melakukan latihan senam aerobik *low impact*.

Tujuan : Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan *dysmenorrhea* primer pada mahasiswa Diploma III Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Metode : Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif jenis quasi eksperimental dengan pendekatan *pre and post test with control group design*. Responden pada penelitian ini yaitu Mahasiswa Diploma III Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan jumlah responden sebanyak 26 responden yang diambil secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji statistik non parametrik berupa uji pengaruh menggunakan uji Wilcoxon dan uji beda pengaruh menggunakan uji Mann Whitney.

Hasil : Pada penelitian ini responden mengalami penurunan nyeri yang cukup signifikan bisa dilihat dari $p = 0,004$ dan nilai mean untuk penurunan skala *dysmenorrhea* pada responden yang diberi perlakuan senam aerobik *low impact* sebesar 19.00, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan senam aerobik *low impact* didapatkan $p = 0,317$ dan nilai mean penurunannya sebesar 8.00. Adapun uji beda pengaruh antara kelompok senam aerobik *low impact* dan kelompok kontrol sebesar $p = 0,000$.

Kesimpulan : Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan *dysmenorrhea* primer pada mahasiswa Diploma III Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Kata kunci : Senam Aerobik *Low Impact*, *Dysmenorrhea* Primer

ABSTRACT

PHYSIOTHERAPY SCIENCE PROGRAM
HEALTH SCIENCE FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINITHESIS, JUNE 2014
47 PAGES

ANA AFITA AFIAH NURJANAH
EFFECT OF AEROBIC LOW IMPACT EXERCISE ON RELIEVING OF
PRIMARY DYSMENORRHEA AMONG FEMALE STUDENTS OF
DIPLOMA III PHYSIOTHERAPY OF MUHAMMADIYAH UNIVERSITY
OF SURAKARTA

(Consultants: Wahyuni, SST.FT.,SKM., M.Kes and Dwi Rosella Komala
Sari, SST,FT.,M.Fis., Diol.Cid)

Background: Dysmenorrhea is a menstrual pain. It is a syndrome and not a disease and many women experience it. The symptoms are pain at lower abdomen, sometimes with headache, diarrhea, sick and vomit occurred before and after menstruation. One of therapies to relieve dysmenorrhea is to perform aerobic low impact exercise.

Purpose: The research is conducted in attempts of knowing effect of aerobic low impact exercise on relief of primry dysmenorrhea among female students of Diploma II of Physiotherapy, Muhammadiyah University of Surakarta.

Method: The research is a quantitative quasi-experimental one with pre-and post-test with control group design. Respondents of the research are female students of Diploma II of Physiotherapy, Muhammadiyah University of Surakarta amounting to 26 respondents that is taken by using purposive sampling. Data analysis used in the research is non-parametric statistical test, namely, effect test that is using Wilcoxon test and effect of difference test is measured by using Mann Whitey test.

Results: In the research, respondents experienced a significant pain relieving. It can be seen from $p = 0.994$ and mean value of reduced scale of dysmenorrhea among respondents treated with aerobic low impact exercise was 19.00, whereas the control group who had not been treated with aerobic low impact exercise found $p = 0.317$, and mean value of reduction was 19 % .Test of different effects between aerobic low impact individuals and Control group was $p = 0.000$.

Conclusion: It can be concluded that aerobic low impact exercise has effect on primary dysmenorrhea of female students of Diploma III physiotherapy of Muhamadiyah University of Surakrta

Key words: Low impact aerobic, primary dysmenorrhea