

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK DENGAN  
DERAJAT *DISMENOREA* PRIMER PADA REMAJA DI SMA  
ASSALAAM**



**SKRIPSI**

Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada  
Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

disusun oleh :

**NAFSA CHAFIYYA**  
**J120170126**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK DENGAN  
DERAJAT *DISMENOREA* PRIMER PADA REMAJA DI SMA  
ASSALAAM**

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim penguji Sidang  
Skripsi Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Surakarta

Disusun oleh:  
**Nafsa Chafiyya**  
**J120170126**

Telah disetujui oleh:  
Pembimbing

**Wahyuni, S.Fis, Ftr., M.Kes**  
**NIK/NIDN : 808/0616077302**

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


**2021**

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK DENGAN  
DERAJAT *DISMENOREA* PRIMER PADA REMAJA DI SMA  
ASSALAAM**




Oleh:  
**NAFSA CHAFIYYA**  
**J 120 170 126**

**Dipertahankan di hadapan Tim Penguji Program Studi Fisioterapi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pembimbing**




**Wahyuni, S.Fis, Ftr., M.Kes**  
**NIK/NIDN : 808/0616077302**

**Penguji:**

1. Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes. (.....)
2. Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., M.KM. (.....)
3. Agus Widodo, S.Fis., Ftr., M.Fis. (.....)

Menyetujui,  
**Kaprodi Fisioterapi**



**Farid Rahman, SSt.Ft., M.Or., Ftr., AIFO**  
**NIK. 1771**

Mengetahui,  
**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta**



**Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., SSt.Ftr., M.Kes**  
**NID/NIK:0620117301**

## **PERNYATAAN**

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 di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 27 Juli 2021

Penulis



**NAFSA CHAFIYYA**  
**J120170126**

## HALAMAN MOTTO

- ❖ “...dan aku belum pernah kecewa dalam berdo’a kepada Engkau, ya Tuhanku” [QS. Maryam:4]
- ❖ “...sesungguhnya Dia (Allah) sangat baik kepadaku.” [QS. Maryam:47]
- ❖ Barangsiapa yang menapaki suatu jalan dalam rangka menuntut ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surge. (HR. Ibnu Majah dan Abu Dawud)
- ❖ Jika kamu tidak tahan terhadap penatnya belajar, maka kamu akan menahan perihnya kebodohan. (Imam Syafi’i)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas segala karunia yang tak berhenti mengalir, penulis persembahkan skripsi ini kepada:

1. Abah dan Ummi, yang sudah berjuang mendidik dan membesarkanku tanpa kata lelah, selalu berusaha memenuhi segala keinginanku semampu yang mereka bisa, senantiasa mendo'akan dan memastikan anaknya bahagia dan baik dalam menjalani hidup.
2. Adik-adikku, semoga dengan selesainya skripsi ini, kalian termotivasi untuk tetap sekolah yang tinggi, kakak bisa kalian juga harus lebih bisa.
3. Bu Wahyuni, atas kesabarannya dalam membimbing penyusunan skripsi ini.
4. Teman-temanku Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
5. Dan pihak-pihak yang turut membantu atas selesainya skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, atas rahmat dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik dengan Derajat *Dismenorea* Primer pada Remaja di SMA Assalaam” dengan begitu banyak kemudahan yang membersamai. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah mengantarkan dunia ini dari gelapnya kebodohan menuju terangnya Islam. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Pada kesempatan kali ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., SST.Ftr., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Bapak Farid Rahman, SSt. Ft., M.Or., Ftr., AIFO, selaku Kepala Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes., selaku Dosen Pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu dengan penuh kesabaran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Program Studi S1 Fisioterapi, Staf Laboran Fisioterapi, beserta Staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta atas didikan dan bimbingannya selama ini.

6. Segenap responden yang sudah berkenan untuk menjadi sampel penelitian, skripsi ini tak kan selesai tanpa bantuan kalian.
7. Teman-temanku Program Studi S1 Fisioterapi Angkatan 2017, untuk segala tawa dan pengalaman, untuk hari-hari yang telah dilewati bersama, untuk tetap saling mendukung hingga titik dimana skripsi ini telah sampai pada akhirnya.
8. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, sungguh terimakasih.

Penulis sangat menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan dalam skripsi ini, namun penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi pendidikan dan kesehatan khususnya dalam lingkup fisioterapi.

*Billahit taufiq wal hidaayah*

Surakarta, 26 Juli 2021

**Penulis**



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
ABSTRAK .....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka.....	8
B. Tinjauan Teori.....	9
C. Kerangka Berpikir.....	34
D. Kerangka Konsep.....	34
E. Hipotesis.....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
C. Populasi dan Sampel .....	37
D. Langkah-langkah Penelitian .....	39
E. Teknik Pengumpulan Data .....	40

F. Variabel Penelitian .....	40
G. Definisi Operasional .....	40
H. Teknik Analisis Data .....	44
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	46
B. Pembahasan.....	51
C. Keterbatasan Penelitian.....	63
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	64
B. Implikasi.....	64
C. Saran.....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Siklus Menstruasi (Marshburn & Hurst, 2011).....	18
Gambar 2. 2. Numeric Rating Scale (NRS).....	27
Gambar 2. 3. Kerangka Berpikir .....	34
Gambar 2. 4. Kerangka Konsep .....	34

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Tinjauan Pustaka .....	8
Tabel 2. 2. Kategori IMT .....	29
Tabel 3. 1. Waktu Penelitian .....	37
Tabel 4. 1. Distribusi Karakteristik Responden .....	47
Tabel 4. 2. Distribusi Dismenorea Primer.....	48
Tabel 4. 3. Distribusi Derajat Dismenorea Primer.....	48
Tabel 4. 4. Distribusi Karakteristik Status Gizi (IMT) .....	49
Tabel 4. 5. Distribusi Karakteristik Aktivitas Fisik .....	49
Tabel 4. 6. Hasil Tabulasi Silang Status Gizi dengan Derajat Dismenorea Primer.....	50
Tabel 4. 7. Hasil Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Derajat Dismenorea Primer.....	51

## ABSTRAK

**Pendahuluan,** Gangguan ginekologi yang biasa dialami remaja saat menstruasi adalah *dismenorea* primer. Beberapa faktor resiko *dismenorea* primer adalah status gizi yang tidak normal (kurus, gemuk) ataupun aktivitas fisik yang kurang. **Tujuan,** untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan derajat *dismenorea* primer pada remaja. **Metode,** penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* dan teknik analisa data dengan uji korelasi *chi-square*. **Hasil,** uji *chi-square* antara status gizi dengan derajat *dismenorea* menunjukkan nilai *p-value*=0.621 dan antara aktivitas fisik dengan derajat *dismenorea* menunjukkan nilai *p-value*=0.835, dimana hasil uji *chi-square* keduanya menunjukkan (*p-value*>0.05) yang berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi maupun aktivitas fisik dengan derajat *dismenorea* primer. Tidak adanya hubungan dapat terjadi karena adanya faktor resiko *dismenorea* primer yang lain seperti asupan gula berlebih, kurangnya asupan ikan yang mengandung omega-3, stress akibat pandemi, serta aktivitas fisik yang dilakukan hanya berupa aktivitas keseharian selain olahraga, sehingga tidak memiliki pengaruh untuk mengurangi derajat *dismenorea* primer. **Kesimpulan,** dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara status gizi maupun aktivitas fisik dengan derajat *dismenorea* primer.

**Kata Kunci:** status gizi, aktivitas fisik, *dismenorea* primer, remaja

## ABSTRACT

**Introduction,** Gynecological disorders commonly experienced by adolescents during menstruation is primary dysmenorrhea. Some of the risk factors for primary dysmenorrhea are abnormal nutritional status (thin, fat) or lack of physical activity. **Purpose,** to determine whether there is a relationship between nutritional status and physical activity with the degree of primary dysmenorrhea in adolescents. **Method,** This study uses a cross-sectional research design and data analysis techniques with chi-square correlation test. **Result,** the results of the chi-square test between nutritional status and the degree of dysmenorrhea showed a p-value = 0.621 and between physical activity and the degree of dysmenorrhoea showed a p-value = 0.835, where the results of the chi-square test both showed (p-value>0.05) which means there is no significant relationship between nutritional status and physical activity with the degree of primary dysmenorrhea. The absence of a relationship can occur due to other primary dysmenorrhea risk factors such as excessive sugar intake, lack of intake of fish containing omega-3, stress due to the pandemic, and physical activity carried out only in the form of daily activities other than sports, so it has no effect on reducing the degree of primary dysmenorrhea. **Conclusion,** from this study, there is no relationship between nutritional status and physical activity with the degree of primary dysmenorrhea.

**Keywords:** nutritional status, physical activity, primary dysmenorrhea, adolescents