

SKRIPSI

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN *EXERCISE*
PADA SISWI SMA SE-KABUPATEN MOJOKERTO
(Aplikasi TPB Pada Upaya Pencegahan *Dismenorea*)**



Oleh :

HIDAYATUL RULLING AMANDA SARI

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
SURABAYA
2021**

SKRIPSI

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN *EXERCISE*
PADA SISWI SMA SE-KABUPATEN MOJOKERTO
(Aplikasi TPB Pada Upaya Pencegahan *Dismenorea*)**



Oleh :

**HIDAYATUL RULLING AMANDA SARI
NIM. 101711133161**

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
SURABAYA
2021**

PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Sarjana Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan
diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM.)
pada tanggal 28 Desember 2021

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dekan,




Dr. Santi Martini, dr., M.Kes.
NIP 196609271997022001

Tim Penguji:

- a) Dr. Djazuly Chalidyanto, S.KM., M.ARS.
- b) Dr. Muji Sulistyowati, S.KM., M.Kes
- c) Bambang Purwanto, S.KM., M.KM

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM.)
Departemen Epidemiologi, Biostatistika Kependudukan dan Promosi Kesehatan
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

Oleh :

HIDAYATUL RULLING AMANDA SARI
NIM.101711133161

Surabaya, 10 Januari 2022

Menyetujui,
Pembimbing,



Dr. Muji Sulistyowati, S.KM., M.Kes
NIP. 197311151999032002

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Ketua Departemen



Dr. Muji Sulistyowati, S.KM., M.Kes.
NIP 197311151999032002



Dr. Fariani Syahrul, S.KM., M.Kes
NIP. 196902101994032002

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Hidayatul Rulling Amanda Sari
NIM : 101711133161
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

Faktor Yang Berhubungan Dengan *Exercise* Pada Siswi SMA Se-Kabupaten Mojokerto (Aplikasi Tpb Pada Upaya Pencegahan *Dismenorea*)

Apabila suatu saat nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 10 Januari 2022



Hidayatul Rulling Amanda Sari
101711133161

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya Skripsi dengan judul " FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN *EXERCISE* PADA SISWI SE-KABUPATEN MOJOKERTO (Aplikasi TPB Pada Upaya Pencegahan *Dismenorea*)", sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan kuliah di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Pada kesempatan ini disampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Ibu Dr. Muji Sulistyowati, S.KM., M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, koreksi serta saran dengan ikhlas hingga terwujudnya skripsi ini.

Terimakasih dan penghargaan juga disampaikan kepada yang terhormat :

1. Dr. Santi Martini, dr., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
2. Dr. Fariani Syahrul, S.KM., M.Kes selaku ketua departemen Epidemiologi, Biostatistika Kependudukan dan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
3. Papa H. Siaman S.H dan Mama Hj. Anik Rusmiati tercinta serta adik tersayang Rahmadita Maulana Azzahra dan M. Yusuf Rahmatullah yang selalu mendo'akan, memberikan dukungan dan serta support dalam proses perkuliahan sampai proses skripsi.
4. Isas awwalina, Kaoline Eki Maharani Putri Effendi, Salsa Daffania, Miftah Zumroh, Adelia Ainur dan Naila Azifa yang selalu ada untuk membantu dan memberikan semangat.
5. Angeliva, Fidha Farahana, Alfin, Fuadah An-Izzah, Avina dan seluruh teman-teman Raunaquel hazm teman-teman seperjuangan selama 6 tahun dan seterusnya.
6. Adik-adik Siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto yang telah turut serta andil dan membantu menjadi responden penelitian.
7. Teman – teman PKIP 2020 dan IKM B 2017
8. Seluruh pihak yang mendukung terselesaikan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu dalam kesempatan ini.

Semoga jasa yang telah dilakukan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT dan semoga skripsi ini berguna baik bagi diri kami sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Surabaya, 10 Januari 2022

ABSTRACT

Dysmenorrhea is menstrual acute commonly experienced by 45-95% of women of childbearing age. One of the factors that can worsen the incidence of dysmenorrhea is a lack of physical activity, namely exercise. In adolescents who are active in carrying out the habit of various physical activities such as exercise that can produce energy can reduce the incidence of dysmenorrhea during menstruation. The Theory of Planned Behavior (TPB) used in this study to determine factors related to exercise in female students in Mojokerto Regency.

The purpose of this study determines the factors related to exercise as a prevention of dysmenorrhea using the application of TPB theory to High School Students throughout Mojokerto Regency.

This research is an observational study with a cross sectional research design. The data collected using a questionnaire to 395 respondents who had previously been determined based on a self-selection survey. The analysis used are univariate and bivariate.

The results showed that there was a significant correlation between attitude and intention to exercise with p value of $0.000 < \alpha 0.05$ with a contingency coefficient of 0.197 which indicates a very weak correlation. There was a significant correlation between subjective norms and the intention to exercise with p value of $0.049 < \alpha 0.05$ with a contingency coefficient of 0.123 which indicates a very weak correlation. There was no correlation between behavioral control and the intention to exercise, there was no correlation between the intentions to exercise and there was no correlation between exercise habits and the incidence of dysmenorrhea.

So it suggested to whom concerned to hold educational activities regarding reproductive health for middle-aged adolescents on a regular basis.

Keywords: Dysmenorrhea, Theory of Planned Behavior, Exercise

ABSTRAK

Dismenorea merupakan nyeri haid yang umum dialami oleh 45–95% wanita usia subur. Salah satu faktor yang dapat memperburuk kejadian *dismenorea* adalah kurangnya aktifitas fisik yakni *exercise*. Pada remaja yang aktif dalam melakukan kebiasaan beragam aktivitas fisik seperti *exercise* yang dapat menghasilkan energi mampu menurunkan kejadian *dismenorea* saat menstruasi. *Theory Of Planned Behavior* (TPB) digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan *exercise* pada siswi se-Kabupaten Mojokerto.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan *exercise* sebagai pencegahan *dismenorea* menggunakan aplikasi teori TPB pada siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisioner kepada 395 responden yang sebelumnya telah ditentukan berdasarkan *self selection survey*. Analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan niat melakukan *exercise* dengan nilai p sebesar $0,000 < \alpha 0,05$ dengan nilai koefisien kontingensi 0,197 yang menunjukkan kuat hubungan sangat lemah. Terdapat hubungan yang signifikan antara norma subyektif dengan niat melakukan *exercise* dengan nilai p sebesar $0,049 < \alpha 0,05$ dengan nilai koefisien kontingensi 0,123 yang menunjukkan kuat hubungan sangat lemah. Tidak menunjukkan adanya hubungan antara kontrol perilaku dengan niat melakukan *exercise*, tidak ada hubungan antara niat melakukan *exercise* serta tidak ada hubungan antara kebiasaan *exercise* dengan kejadian *dismenorea*.

Sehingga disarankan kepada pihak yang bersangkutan untuk mengadakan kegiatan pendidikan mengenai kesehatan reproduksi untuk usia remaja pertengahan secara berkala.

Kata Kunci: Dismenorea, *Theory Of Planned Behavior*, Kebiasaan *Exercise*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	11
1.3.1 Pembatasan Masalah	11
1.3.2 Perumusan Masalah	12
1.4 Tujuan Penelitian	12
1.4.1 Tujuan Umum	12
1.4.2 Tujuan Khusus	13
1.5 Manfaat Penelitian	13
1.5.1 Bagi Penulis	13
1.5.2 Bagi Responden	13
1.5.3 Bagi Fakultas.....	14
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 15
2.1 Remaja.....	15
2.2 Menstruasi	15
2.3 <i>Dismenorea</i>	16
2.3.1 Pengertian <i>Dismenorea</i>	16
2.3.2 Jenis <i>Dismenorea</i>	17
2.3.3 Penyebab <i>Dismenorea</i>	18
2.3.4 Gejala <i>Dismenorea</i>	20
2.3.5 Faktor Risiko <i>Dismenorea</i>	20
2.4 Aktifitas Fisik.....	22
2.4.1 Olahraga (<i>Exercise</i>).....	23
2.5 <i>Theory Of Planned Behaviour</i> (TPB).....	24
2.5.1 <i>Intention</i>	25
2.5.2 Sikap.....	25
2.5.3 Norma Subjektif	26
2.5.4 Kontrol Perilaku	27

BAB III KERANGKA KONSEP	29
3.1 Kerangka konsep	29
3.2 Penjelasan Kerangka Konsep	30
3.3 Hipotesis Penelitian.....	31
 BAB IV METODE PENELITIAN	 33
4.1 Jenis dan rancang bangun Penelitian.....	33
4.2 Populasi Penelitian	33
4.3 Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan Sampel dan Cara Pengambilan Sampel.....	33
4.3.1 Sampel.....	33
4.3.2 Besar Sampel.....	34
4.3.3 Cara pengambilan sampel	34
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	35
4.5 Variabel, Cara Pengukuran Definisi Operasional	35
4.5.1 Variabel	35
4.5.2 Definisi Operasional dan Cara Pengukuran	36
4.6 Teknik dan Pengumpulan Data	40
4.6.1 Instrumen Pengumpulan Data	41
4.7 Kerangka Operasional	42
4.8 Teknik Analisis Data.....	42
 BAB V HASIL PENELITIAN	 45
5.1 Karakteristik Individu	45
5.1.1 Usia	45
5.1.2 Usia <i>Menarche</i>	45
5.1.3 Lama Menstruasi	46
5.2 Faktor Perilaku Siswi SMA	46
5.2.1 Sikap (<i>Attitude</i>)	46
5.2.2 Norma Subyektif (<i>Subyektif Norm</i>).....	49
5.2.3 Kontrol Perilaku (<i>Perceived behavioural control</i>).....	52
5.2.4 Niat Melakukan <i>Exercise</i>	55
5.2.5 Kebiasaan <i>Exercise</i>	57
5.3 Kejadian <i>Dismenorea</i>	58
5.4 Analisis hubungan antara sikap (<i>Attitude</i>) dengan niat melakukan <i>exercise</i>	59
5.5 Analisis hubungan antara norma subyektif (<i>Subyektif Norm</i>) dengan niat melakukan <i>exercise</i>	60
5.6 Analisis hubungan antara kontrol perilaku (<i>Perceived Behavioural Control</i>) dengan niat melakukan <i>exercise</i>	60
5.7 Analisis hubungan antara niat melakukan <i>exercise</i> dengan kebiasaan <i>exercise</i>	61
5.8 Analisis hubungan antara kebiasaan <i>exercise</i> dengan kejadian <i>dismenorea</i>	62

BAB VI PEMBAHASAN	64
6.1 Karakteristik Siswi SMA	64
6.1.1 Usia	64
6.1.2 Usia <i>Menarche</i>	64
6.1.3 Lama Menstruasi	64
6.2 Hubungan Sikap dengan Niat melakukan <i>Exercise</i>	65
6.3 Hubungan Norma Subyektif dengan niat melakukan <i>Exercise</i>	66
6.4 Hubungan Kontrol Perilaku dengan niat melakukan <i>Exercise</i>	68
6.5 Hubungan Niat Melakukan <i>Exercise</i> dengan Kebiasaan <i>Exercise</i>	69
6.6 Hubungan Kebiasaan <i>Exercise</i> dengan Kejadian <i>Dismenorea</i>	70
6.7 Keterbatasan Penelitian	72
 BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	 73
7.1 Simpulan	73
7.2 Saran	74
 DAFTAR PUSTAKA	 75
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1.1	Studi Pendahuluan.....	10
4.1	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data yang Dihasilkan	36
4.2	Koefisien Kontingensi.....	44
5.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Siswi SMA Se-Kabupaten Mojokerto tahun 2021	45
5.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Menarche siswi SMA Se-Kabupaten Mojokerto tahun 2021	46
5.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama Menstruasi Siswi SMA Se- Kabupaten Mojokerto tahun 2021	46
5.4	Distribusi Sikap Siswi SMA Se-Kabupaten Mojokerto Tahun 2021	47
5.5	Distribusi Frekuensi Sikap Melakukan Kebiasaan <i>Exercise</i> pada Siswi SMA Se-Kabupaten mojokerto Tahun 2021	49
5.6	Distribusi Norma Subyektif Siswi SMA Se-Kabupaten Mojokerto Tahun 2021.....	50
5.7	Distribusi Frekuensi Norma Subyektif Melakukan Kebiasaan <i>Exercise</i> pada Siswi SMA Se-Kabupaten mojokerto Tahun 2021.....	52
5.8	Distribusi kontrol perilaku siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto.	53
5.9	Distribusi frekuensi Kontrol Perilaku dalam melakukan kebiasaan olahraga pada siswi SMA se-Kabupaten mojokerto Tahun 2021 .	55
5.10	Distribusi Niat Melakukan <i>exercise</i> SMA Putri Se-Kabupaten Mojokerto Tahun 2021	55
5.11	Distribusi Frekuensi Niat Melakukan <i>exercise</i> SMA Putri Se-Kabupaten Mojokerto Tahun 2021	56
5.12	Distribusi kebiasaan <i>exercise</i> siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto Tahun 2021.....	57
5.13	Distribusi frekuensi kebiasaan <i>exercise</i> pada siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto Tahun 2021	58
5.14	Distribusi <i>Dismenorea</i> siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto Tahun 2021.....	58
5.15	Hubungan Sikap dengan Niat melakukan <i>exercise</i> siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto Tahun 2021	59
5.16	Hubungan Norma Subyektif dengan Niat melakukan <i>exercise</i> siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto Tahun 2021	60
5.17	Hubungan Kontrol Perilaku dengan Niat melakukan <i>exercise</i> siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto Tahun 2021	61
5.18	Hubungan Niat melakukan <i>exercise</i> dengan Kebiasaan <i>exercise</i> siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto Tahun 2021	62
5.19	Hubungan Kebiasaan <i>Exercise</i> dengan Kejadian <i>Dismenorea</i> Siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto Tahun 2021	63

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Teori Glanz 2008, Fishbein dan Ajzen 2010	24
3.1	Kerangka Konsep Penelitian	29
4.1	Kerangka Operasional	42

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1	Sertifikat Kaji Etik	78
2	Surat Izin Penelitian	79
3	Surat Rekomendasi Penelitian.....	80
4	Informed Consent	81
5	Lembar Kuisisioner.....	82
6	Uji Validitas dan Reabilitas	87
7	Lembar Output Uji Statistik.....	93

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

/	=	Atau
/	=	Per
$\geq$	=	Lebih dari sama dengan
$\leq$	=	Kurang dari sama dengan
%	=	Persen
<	=	Kurang dari
>	=	Lebih dari
=	=	Sama dengan
,	=	Koma
.	=	Titik
-	=	Sampai dengan

Daftar Singkatan

Kab.	=	Kabupaten
Kec.	=	Kecamatan
M.Kes	=	Magister Kesehatan
NIM	=	Nomor Induk Mahasiswa
No.	=	Nomor
NIP	=	Nomor Induk Pegawai
SMA	=	Sekolah Menengah Atas
TPB	=	<i>Theory of Planned Behaviour</i>
TRA	=	<i>Theory of Reaction Action</i>
WHO	=	<i>World Health Organization</i>

Daftar Istilah

<i>Dismenorea</i>	=	Nyeri haid
<i>Exercise</i>	=	Olahraga