

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI SMA/SEDERAJAT
DI KABUPATEN MAJENE**



Oleh:

HAMRIYANA HAMZAH

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
SURABAYA
2022**

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI SMA/SEDERAJAT
DI KABUPATEN MAJENE**



Oleh:

**HAMRIYANA HAMZAH
NIM. 101811133040**

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
SURABAYA
2022**

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 Oktober 2022

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dekan,

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

Tim Penguji:

- a) Prof. Dr. Ririh Yudhastuti, drh., M.Sc.
- b) Dr. Lucia Yovita Hendrati, S.KM., M.Kes.
- c) Dr. Dra. Iswari Hariastuti, M.Kes.

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 :

HAMRIYANA HAMZAH
101811133040

Surabaya, 2 November 2022

Menyetujui,
Pembimbing,



Dr. Lucia Yovita Hendrati, S.KM., M.Kes
NIP. 196810191995032001

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 : Hamriyana Hamzah
NIM : 101811133040
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : Sarjana (S1)

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

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI SMA/SEDERAJAT DI KABUPATEN MAJENE

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, 2 November 2022



Hamriyana Hamzah
101811133040

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya Skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri SMA/Sederajat di Kabupaten Majene”, sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan pendidikan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Skripsi ini berisi tentang aktivitas fisik dan kualitas tidur yang dihubungkan dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMA/Sederajat di Kabupaten Majene. Dengan mengukur pula tingkat kuat lemah dan arah hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore.

Dalam kesempatan ini saya sampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Ibu Dr. Lucia Yovita Hendrati, S.KM., M.Kes., selaku dosen pembimbing yang telah memberi petunjuk, koreksi serta saran hingga dapat terwujudnya skripsi ini. Selain itu, saya sampaikan pula ungkapan terima kasih diantaranya kepada:

1. Dr. Santi Martini, dr., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
2. Dr. Muji Sulistyowati, S.KM., M.Kes., selaku Koordinator Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga.
3. Dr. Fariani Syahrul, S.KM., M.Kes., selaku Ketua Departemen Epidemiologi, Biostatistika Kependudukan dan Promosi Kesehatan.
4. Kedua orang tua dan saudara saya, Ibu Bashirah Sukkari, Bapak Hamzah.S, Alimsyah Hamzah, Burhanuddin Hamzah, Hamrayani Hamzah dan Kak Ira, beserta seluruh keluarga saya yang telah memberikan dukungan baik secara materiil maupun bentuk dukungan semangat dan doa untuk kelancaran pengerjaan skripsi ini.
5. Sahabat dan teman dekat saya, yang telah membantu proses pengerjaan skripsi saya seperti membantu dalam uji validitas, pengambilan data, menginput data, dan juga memberikan semangat serta doa, diantaranya Zaroh Ulfa Nur Aini, Jesika Margareta, Avita Fitri Agustin, Rahmawati Indrayana SH, dan penghuni grup SevenG.
6. Seluruh responden dan pihak sekolah yang berkenan membantu pelaksanaan penelitian skripsi ini.
7. Seluruh pihak terkait yang belum disebutkan.
8. Diri saya sendiri.

Semoga Allah SWT memberikan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna baik bagi diri saya sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Surabaya, 2 November 2022

ABSTRACT

Adolescence is a period of transition from puberty to adulthood, which is at the age of 11-20 years. In adolescent girls, puberty is marked by the occurrence of menstruation or menstruation. One of the problems during menstruation is dysmenorrhea or menstrual pain. Dysmenorrhea is pain during menstruation, with cramps and centered in the lower abdomen. Dysmenorrhea can be influenced by several factors, such as physical activity and sleep quality. The purpose of this study was to analyze the relationship between physical activity and sleep quality with the incidence of dysmenorrhea in high school/equivalent adolescent girls in Majene Regency.

This type of research is analytic observational with a cross-sectional research design. The sample size in this study was 226 people, the sampling technique was probability sampling method with simple random sampling technique. Data was collected by distributing questionnaire sheets directly to respondents. Data analysis was carried out univariate and bivariate using the SPSS application. Bivariate analysis using Spearman correlation test.

The results showed that there was a significant relationship between physical activity and the incidence of dysmenorrhea in high school/equivalent female adolescents in Majene Regency, with $p\text{-value} = 0.000$ ($\text{sig} < 0.05$). The correlation level is moderate and the type of relationship is negative with the Correlation Coefficient value = -0.424 . There is no significant relationship between sleep quality and the incidence of dysmenorrhea in high school/equivalent female adolescents in Majene Regency, $p\text{-value} = 0.135$ ($\text{sig} > 0.05$).

The conclusion of this study is that there is a significant relationship between physical activity and the incidence of dysmenorrhea, and there is no significant relationship between sleep quality and the incidence of dysmenorrhea. It is expected that young women can increase physical activity in order to prevent dysmenorrhea, and the school can support and facilitate young women to increase physical activity at school.

Keywords: Physical Activity, Sleep Quality, Dysmenorrhea, Young Women

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa pubertas ke masa dewasa, yaitu pada umur 11-20 tahun. Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi. Salah satu masalah saat haid yaitu dismenore atau nyeri haid. Dismenore adalah nyeri saat haid, dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Dismenore dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti aktivitas fisik dan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMA/Sederajat di Kabupaten Majene.

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain penelitian *cross-sectional*. Besar sampel pada penelitian ini sebanyak 226 orang, teknik pengambilan sampel yaitu metode *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan lembar kuesioner secara langsung kepada responden. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan aplikasi SPSS. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi *spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMA/Sederajat di Kabupaten Majene, dengan nilai $p\text{-value} = 0.000$ ($\text{sig} < 0,05$). Tingkat korelasi termasuk sedang dan jenis hubungannya negatif dengan nilai *Correlation Coefficient* = -0,424. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMA/Sederajat di Kabupaten Majene, nilai $p\text{-value} = 0,135$ ($\text{sig} > 0,05$).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore, dan tidak terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore. Diharapkan remaja putri dapat meningkatkan aktivitas fisik agar dapat mencegah terjadinya dismenore, serta pihak sekolah dapat mendukung dan memfasilitasi remaja putri agar dapat meningkatkan aktivitas fisik di sekolah.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Dismenore, Remaja Putri

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN 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 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Rumusan Masalah	8
1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian	9
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	 11
2.1 Remaja	11
2.1.1 Pengertian Remaja	11
2.1.2 Ciri-ciri Remaja	12
2.2 Menstruasi	15
2.2.1 Pengertian Menstruasi	15
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Menstruasi	16
2.2.3 Macam-macam Gangguan Menstruasi	17
2.3 Dismenore	19
2.3.1 Pengertian Dismenore	19
2.3.2 Patofisiologis	21
2.3.3 Gejala Dismenore	22
2.3.4 Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore	22
2.3.5 Tingkat Dismenore	26
2.3.6 Pengukuran Tingkat Dismenore	27
2.4 Aktivitas Fisik	28
2.4.1 Pengertian Aktivitas Fisik	28
2.4.2 Jenis Aktivitas Fisik	28
2.4.3 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	29
2.4.4 Cara Mengukur Aktivitas Fisik	31
2.5 Kualitas Tidur	33
2.5.1 Pengertian Kualitas Tidur	33
2.5.2 Persyaratan dan Pola Tidur Normal pada Remaja	34
2.5.3 Faktor yang Mempeengaruhi Kualitas Tidur	34

	2.5.4 Intrument Kualitas Tidur	38
BAB 3	KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	40
	3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	40
	3.2 Hipotesis Penelitian	41
BAB 4	METODE PENELITIAN	42
	4.1 Jenis dan Rancang Bangun Penelitian	42
	4.2 Populasi Penelitian	42
	4.3 Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan Sampel dan Cara Pengambilan Sampel	43
	4.3.1 Sampel dan Besar Sampel	43
	4.3.2 Cara Penentuan Sampel	44
	4.3.3 Cara Pengambilan Sampel	44
	4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	45
	4.4.1 Lokasi Penelitian	45
	4.4.2 Waktu Penelitian	45
	4.5 Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran dan Skala Data	46
	4.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	48
	4.7 Kerangka Operasional Penelitian	50
	4.8 Teknik Analisis Data	50
	4.8.1 Pengolahan Data	50
	4.8.2 Analisis Data	51
BAB 5	HASIL PENELITIAN	54
	5.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	54
	5.2 Analisis dan Penyajian Data Univariat	55
	5.2.1 Karakteristik Responden	55
	5.2.2 Dismenore	57
	5.2.3 Aktivitas Fisik	57
	5.2.4 Kualitas Tidur	58
	5.3 Analisis dan Penyajian Data Bivariat	59
	5.3.1 Analisis Tabulasi Silang	59
	5.3.2 Uji Korelasi	61
BAB 6	PEMBAHASAN	63
	6.1 Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore	63
	6.2 Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore	70
BAB 7	PENUTUP	76
	7.1 Kesimpulan	76
	7.2 Saran	76

DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	83

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
4. 1	Timeline Kegiatan Penelitian	45
4. 2	Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran dan Skala Data	46
5. 1	Distribusi Responden Berdasarkan Umur	55
5. 2	Distribusi Responden Berdasarkan Kelas	56
5. 3	Distribusi Responden Berdasarkan Sekolah	56
5. 4	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Dismenore	57
5. 5	Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik	57
5. 6	Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur	58
5. 7	Tabulasi Silang antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri SMA/Sederajat di Kabupaten Majene	59
5. 8	Tabulasi Silang antara Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri SMA/Sederajat di Kabupaten Majene	60
5. 9	Uji Spearman antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri SMA/Sederajat di Kabupaten Majene	61
5. 10	Uji Spearman antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri SMA/Sederajat di Kabupaten Majene	62

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
2. 1	<i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	28
3. 1	Kerangka Konsep Penelitian	40
4. 1	Kerangka Operasional Penelitian	50

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1	Penjelasan Sebelum Penelitian	83
2	<i>Informed Consent</i>	85
3	Lembar Kuesioner Penelitian	86
4	Output SPSS	91
5	Sertifikat Etik Penelitian	94
6	Izin Penelitian	95
7	Dokumentasi	97

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

&	= Dan
α	= Alfa
%	= Persen
$\geq$	= Lebih dari sama dengan
$\leq$	= Kurang dari sama dengan
$>$	= Lebih dari
$<$	= Kurang dari

Daftar Singkatan

CERDIK	= Program pencegahan PTM
GERMAS	= Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
GPAQ	= <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
MA	= Madrasah Aliah
MET	= <i>Metabolic Equivalent of Task</i>
NRS	= <i>Numeric Rating Scale</i>
PSQI	= <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
SMA	= Sekolah Menengah Atas
SMK	= Sekolah Menengah Kejuruan
WHO	= <i>World Health Organization</i>