

**HUBUNGAN DISMENOREA PRIMER DENGAN KEBIASAAN
OLAHRAGA PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS BAITURRAHMAH ANGKATAN 2021**

SKRIPSI



Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran

Universitas Baiturrahmah

HABIL ERLANGGA

2110070100017

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS BAITURRAHMAH

PADANG

2025

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul: Hubungan Dismenorea Primer Dengan Kebiasaan Olahraga pada
Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2021

Disusun Oleh :

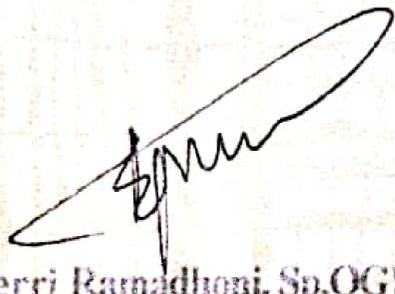
HABIL ERLANGGA

2110070100017

Telah disetujui

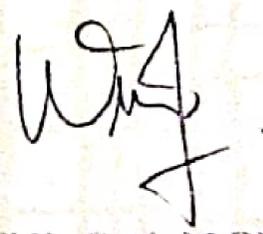
Padang, 27 Januari 2025

Pembimbing 1



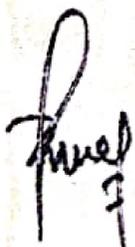
(dr. Berri Ramadhoni, Sp. OG)

Pembimbing 2



(dr. Widia Sari, M. Biomed)

Penguji 1



(dr. Yusti Siana, M. Biomed)

Penguji 2



(dr. Febianne Eldrian, Sp. A, M. Biomed)

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Habil Erlangga

NPM : 2110070100017

Mahasiswa : Program Pendidikan Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran
Universitas Baiturrahmah, Padang.

Dengan ini menyatakan bahwa.

1. Karya tulis saya ini berupa skripsi dengan judul **“Hubungan Dismenorea Primer Dengan Kebiasaan Olahraga pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2021”** adalah asli dan belum pernah dipublikasi atau diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di Universitas Baiturrahmah maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan orang lain, kecuali pembimbing dan pihak lain sepengetahuan pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan judul buku aslinya serta dicantuman dalam daftar pustaka.
4. Apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini. Serta sanksi lain sesuai norma dan hukum yang berlaku.

Padang, 28 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,


Habil Erlangga

ABSTRAK

HUBUNGAN DISMENORA PRIMER DENGAN KEBIASAAN OLAHRAGA PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BAITURRAHMAH ANGKATAN 2021

Habil Erlangga

Latar Belakang : Dismenorea primer adalah keluhan nyeri menstruasi yang sering terjadi pada wanita usia produktif, terutama pada mahasiswa, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi gejala dismenorea adalah olahraga rutin. Kebiasaan olahraga yang kurang aktif merupakan salah satu faktor risiko, sementara olahraga rutin terbukti efektif mengurangi nyeri melalui peningkatan endorfin dan aliran darah. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan olahraga dengan tingkat keparahan dismenorea primer pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2021. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* pada 68 responden yang dipilih secara *consecutive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner intensitas nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) dan kuesioner kebiasaan olahraga berdasarkan *Godin-Shepard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire*. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan olahraga yang kurang aktif (69,1%), dengan 45,6% responden mengalami nyeri dismenorea berat. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan intensitas nyeri dismenorea primer ($p\text{-value} = 0,000$). Mahasiswa yang aktif berolahraga secara rutin memiliki tingkat nyeri yang lebih ringan dibandingkan dengan yang kurang aktif. **Kesimpulan :** Penelitian ini menyimpulkan bahwa kebiasaan olahraga memiliki peran penting dalam mengurangi gejala dismenorea primer. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menjaga kebiasaan olahraga rutin guna meningkatkan kualitas hidup. Penelitian ini juga merekomendasikan pengembangan program olahraga terstruktur untuk mengurangi risiko dismenorea primer.

Kata Kunci: Dismenorea primer, intensitas nyeri, kesehatan reproduksi, olahraga, mahasiswa.