

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
DISMENORE PRIMER PADA SISWI KELAS XI DAN
XII SMA NEGERI 1 SUKASADA**



**OLEH
DESAK RADHA NITYANANDESHWARI
NIM 2218011087**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2025



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
DISMENORE PRIMER PADA SISWI KELAS XI DAN
XII SMA NEGERI 1 SUKASADA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Kedokteran**

**Oleh
Desak Radha Nityanandeshwari
NIM 2218011087**



**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2025

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI TUGAS DAN SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA KEDOKTERAN

Menyetujui

Pembimbing I,



Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani,
S.Ked., M.Biomed.

NIP. 197502252005012001

Pembimbing II,



dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S.Ked.,
M.Kes.

NIP. 197906212008122002

Skripsi oleh Desak Radha Nityanandeshwari dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi Kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada” ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Selasa

Pada tanggal : 13 Januari 2026

Dewan Penguji



Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked., M.Biomed.
NIP. 197502252005012001

(Ketua)



dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S.Ked., M.Kes.
NIP. 197906212008122002

(Anggota)



dr. Made Suddnyani Pasek, S.Ked., M.Kes., M.Biomed., Sp.A.
NIP. 198108212009122002

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada :
Hari : Selasa
Tanggal : 13 Januari 2026

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked.,
M.Biomed.
NIP. 197502252005012001



dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S.Ked.,
M.Kes.
NIP. 197906212008122002

Mengesahkan
Dekan Fakultas Kedokteran,



Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp. OT(K), MHA, MBA, FICS.
NIR. 1942062720180501380

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi Kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan atau ada klaim terhadap karya saya ini.

Singaraja, 9 Januari 2026
Yang membuat pernyataan,



Desak Radha Nityanandeshwari
NIM. 2218011087

PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi Kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kedokteran pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Ahmad Djojosedjito, dr. Sp.OT(K), MHA, MBA selaku Dekan Fakultas Kedokteran atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
2. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked.,M.Kes.PGDMMTHM selaku Ketua Jurusan Kedokteran atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked., M.Biomed. selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S.Ked., M.Kes. selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Staf dan guru SMA Negeri 1 Sukasada serta seluruh siswi kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada yang telah bersedia memberikan data, meluangkan waktu, dan berpartisipasi sebagai responden sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
6. Dewa Kadek Ardika, Ni Gusti Ayu Ratih Indra Dewi, dan Dewa Vighneshwara selaku orang tua serta saudara tercinta, penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga atas segala bantuan yang diberikan, tidak hanya dalam bentuk materi, tetapi juga melalui doa,

dukungan, kasih sayang, dan cinta yang tiada henti. Hingga berada di tahap ini, penulis menyadari bahwa setiap langkah yang terlewati tidak pernah dijalani sendiri; di tengah rumit dan beratnya proses pendidikan, merekalah yang selalu menguatkan, menerima tanpa menuntut, dan berjuang bersama penulis dengan ketulusan yang luar biasa. Semoga karya ini dapat menjadi saksi kecil atas rasa syukur dan hormat penulis kepada keluarga.

7. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh rekan sejawat Kedokteran Angkatan 2022 yang telah menemani dan kebersamai proses perjalanan akademik sejak awal perkuliahan.
8. Terakhir, penulis ingin menyampaikan apresiasi dan rasa bangga kepada diri sendiri, Desak Radha Nityanandeshwari, yang telah berjuang dan bertahan hingga berada di tahap ini. Dengan segala keterbatasan, cobaan, dan proses yang tidak selalu mudah, penulis tetap berusaha menyelesaikan pendidikan ini dengan penuh tanggung jawab. Pencapaian ini menjadi pengingat bahwa setiap langkah kecil yang dijalani dengan ketekunan dan keteguhan hati pada akhirnya membawa penulis sampai pada tujuan.

Singaraja, 20 Desember 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 Landasan Teori	7
2.1.1 Aktivitas Fisik	7
2.1.2 Dismenore Primer	10
2.1.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore Primer	23
2.2 Penelitian yang Relevan	24
2.3 Kerangka Konseptual	26
2.4 Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	28
3.2 Desain Penelitian	28
3.3 Populasi dan Sampel	29

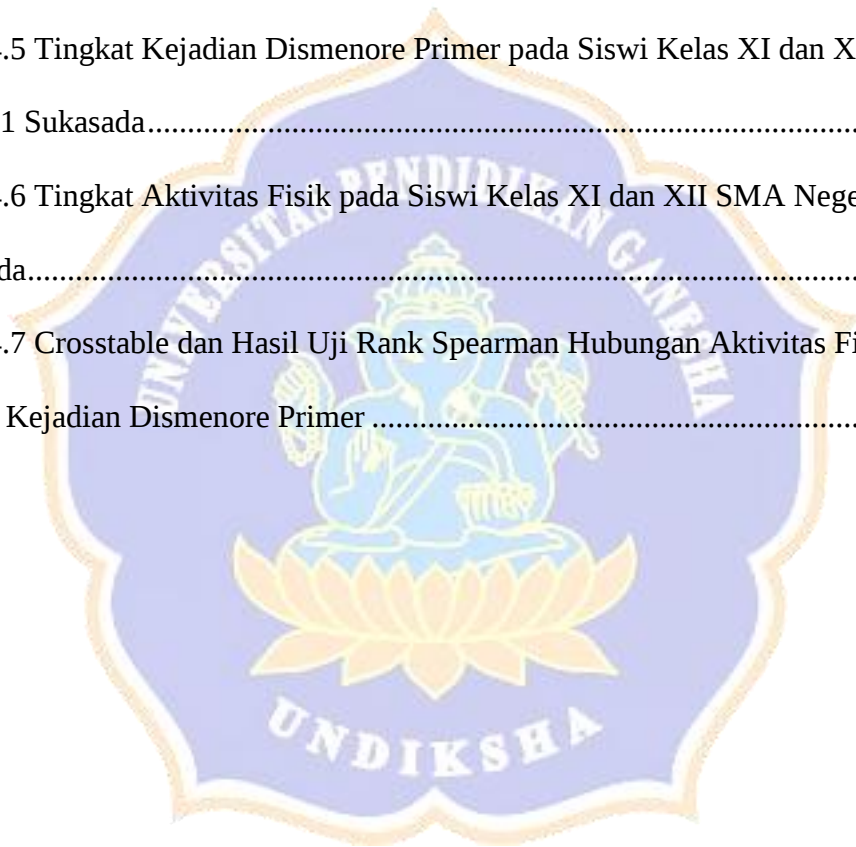
3.3.1	Populasi Penelitian	29
3.3.2	Sampel Penelitian.....	29
3.3.3	Besar Sampel.....	30
3.4	Variabel Penelitian	31
3.5	Definisi Operasional.....	32
3.6	Alat dan Bahan Penelitian	32
3.7	Prosedur Pengambilan atau Pengumpulan Data.....	34
3.8	Teknik Analisis Data	35
3.9	Kerangka Penelitian	36
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		37
4.1	Deskripsi Data	37
4.1.1	Distribusi Responden berdasarkan Kelas.....	38
4.1.2	Distribusi Responden berdasarkan Usia Menarche	39
4.1.3	Distribusi Responden berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)	40
4.1.4	Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Menstruasi.....	41
4.1.5	Tingkat Kejadian Dismenore Primer pada Siswi Kelas XI dan XII	42
4.1.6	Tingkat Aktivitas Fisik pada Siswi Kelas XI dan XII	43
4.2	Uji Hipotesis.....	45
BAB V PEMBAHASAN		47
5.1	Tingkat Dismenore Primer pada Siswi Kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada.....	47
5.2	Tingkat Aktivitas Fisik pada Siswi Kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada.....	48
5.3	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi Kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada.....	50
5.4	Keterbatasan Penelitian	57
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....		58
6.1	Kesimpulan.....	58
6.2	Saran	59

DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	66



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Definisi Operasional	32
Tabel 4.1 Distribusi Responden berdasarkan Kelas.....	38
Tabel 4.2 Distribusi Siswi berdasarkan Usia Menarche	39
Tabel 4.3 Distribusi Responden berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)	40
Tabel 4.4 Distribusi Responden berdasarkan Durasi Menstruasi	41
Tabel 4.5 Tingkat Kejadian Dismenore Primer pada Siswi Kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada.....	42
Tabel 4.6 Tingkat Aktivitas Fisik pada Siswi Kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada.....	43
Tabel 4.7 Crosstable dan Hasil Uji Rank Spearman Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer	45



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Verbal Rating Scale (VRS)	22
Gambar 2.2 Visual Analog Scale (VAS)	22
Gambar 2.3 Numeric Rating Scale (NRS)	23
Gambar 2.4 Kerangka Konseptual	26
Gambar 3.1 Kerangka Penelitian	36
Gambar 4.1 Persentase Responden berdasarkan Kelas.....	38
Gambar 4.2 Distribusi Responden berdasarkan Usia Menarche.....	39
Gambar 4.3 Distribusi Responden berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).....	40
Gambar 4.4 Distribusi Responden berdasarkan Durasi Menstruasi.....	41
Gambar 4.5 Tingkat Kejadian Dismenore Primer pada Siswi Kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01. Jadwal Kegiatan.....	67
Lampiran 02. Formulir Survei Awal (Skrining Responden).....	68
Lampiran 03. Formulir Persetujuan Responden Penelitian.....	69
Lampiran 04. Kuesioner Aktivitas Fisik	70
Lampiran 05. Kuesioner Dismenore Primer	73
Lampiran 06. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan	74
Lampiran 07. Surat Keterangan Pembebasan Etik.....	76
Lampiran 08. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	78
Lampiran 09. Daftar Hadir Mahasiswa Bimbingan Dospem I	79
Lampiran 10. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II	80
Lampiran 11. Daftar Hadir Mahasiswa Bimbingan Dospem II	81
Lampiran 12. Hasil Pengolahan Data Menggunakan SPSS.....	82
Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan Pengambilan Data di SMA Negeri 1 Sukasada.....	83
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis	84