

Pengaruh kebiasaan olahraga terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja

Ana Lusiyana, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20276870&lokasi=lokal>

Abstrak

Salah satu penyebab utama ketidakhadiran sebagian wanita di sekolah dan pekerjaan adalah nyeri saat menstruasi atau dismenore (Rosemary, 2001). Salah satu cara mengurangi dismenore adalah dengan olahraga rutin, teratur serta berkesinambungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat dismenore pada remaja putri yang rutin berolahraga dengan remaja putri yang tidak rutin berolahraga, dan menggunakan desain deskriptif perbandingan. Penelitian dilakukan di SMU Muhammadiyah 18, Jakarta Selatan, dengan 50 responden. Alat pengumpul data berupa kuesioner yang terdiri atas 18 item dengan teknik random sampling.

Hasil analisa dengan uji statistik chi square menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat dismenore pada remaja yang rutin berolahraga dengan remaja yang tidak rutin berolahraga ($\chi^2=0,669$). Peneliti merekomendasikan penelitian Selanjutnya menggunakan desain quasi eksperimen untuk mengetahui dampak langsung olahraga terhadap penurunan nyeri menstruasi.