

**LAPORAN SKRIPSI**  
**HUBUNGAN LAMA MENSTRUASI DAN LATIHAN FISIK**  
**DENGAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN UNIKA SOEGIJAPRANATA**

**SKRIPSI**



**GLORIA WIDYA PANGESTI**

**19.P1.0042**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**

**SEMARANG**

**2023**

**LAPORAN SKRIPSI**  
**HUBUNGAN LAMA MENSTRUASI DAN LATIHAN FISIK**  
**DENGAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK**  
**SOEGIJAPRANATA**

**SKRIPSI**

Diajukan guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada  
Program Studi Pendidikan Dokter



Diajukan oleh :

**GLORIA WIDYA PANGESTI**

**19.P1.0042**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**  
**SEMARANG**

**2023**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya, Gloria Widya Pangesti, mahasiswa Fakultas Kedokteran, Nim 19.P1.0042, skripsi saya yang berjudul “Hubungan Lama Menstruasi dan Latihan Fisik dengan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata”

Menyatakan:

1. Bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi.
2. Bahwa sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Apabila dikemudian hari ternyata terbukti bahwa skripsi ini seluruhnya merupakan hasil plagiasi, maka saya rela dibatalkan dengan segala akibat hukumnya sesuai dengan peraturan yang berlaku pada Universitas Katolik Soegijapranata dan/atau peraturan perundang-undangan yang berlaku.
4. Demikian pernyataan ini dibuat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 4 Januari 2023

Yang Menyatakan,



Gloria Widya Pangesti

19.P1.0042

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN LAMA MENSTRUASI DAN LATIHAN FISIK DENGAN  
DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**

Skripsi

Diajukan guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
pada Program Studi Pendidikan Dokter

Disusun Oleh

GLORIA WIDYA PANGESTI

19.P1.0042

Semarang, 31 Januari 2023

Disetujui Oleh:

Pembimbing 1

Pembimbing 2

(dr. Mayang Setyaningsih, M.Biomed)

NPP. 05812018331

(dr. Jessica Christanti, M.Kes)

NPP. 05812019369

Mengetahui,

Ketua Program Studi  
Pendidikan Dokter

Dekan  
Fakultas Kedokteran

(dr. Fransisca Pramesshinta Hardimarta, M.Si.Med., Sp. OG)

NPP. 5812019370

(dr. Indra Adi Susanto, M.Si.Med., Sp. OG)  
NPP. 5812018334

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**

**SEMARANG**

**2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN LAMA MENSTRUASI DAN LATIHAN FISIK DENGAN  
DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**

Skripsi

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dan dinyatakan diterima sebagai bagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata

Pada Senin, 4 Februari 2023

1. dr. Mayang Setyaningsih, M.Biomed (.....)
2. dr. Jessica Christanti, M.Kes (.....)
3. dr. Indra Adi Susianto, M.Si Med., Sp. OG (.....)
4. Ferdinandes Krisna Pukan, S.Si., M. Sc (.....)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Kedokteran



dr. Indra Adi Susianto, M.Si Med., Sp. OG)

HP: 5812018334

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Gloria Widya Pangesti

Program Studi : Pendidikan Kedokteran

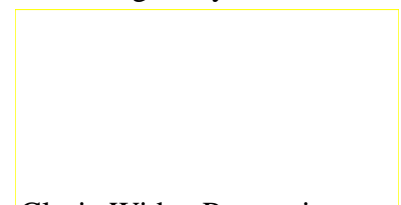
Fakultas : Kedokteran

Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul “HUBUNGAN LAMA MENSTRUASI DAN LATIHAN FISIK DENGAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 12 Maret 2023

Yang menyatakan



Gloria Widya Pangesti

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Lama Menstruasi dan Latihan Fisik dengan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Tanpa bantuan dari berbagai pihak, maka akan sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. DR. Ferdinand Hindiarto, S.Psi, M.Psi., selaku rektor Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
2. dr. Indra Adi Susianto, M.Si.Med., Sp.OG selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
3. dr. Fransisca Prameshinta H, M,Si Med, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
4. dr. Mayang Setyaningsih, M.Biomed selaku dosen pembimbing pertama
5. dr. Jessica Christanti, M.Kes selaku dosen pembimbing kedua
6. dr. Indra Adi Susianto, M.Si.Med., Sp.OG selaku penguji pertama
7. Ferdinandus Krisna Pukan, S.Si., M.Sc selaku penguji kedua
8. dr. Indra Adi Susianto, M.Si.Med., Sp.OG selaku dosen wali
9. Papa, Mama, Kak Nandya dan Dek Tata yang telah memberi dukungan, doa dan semangat
10. Jakobus Widyaraga Lobo Djoh yang telah banyak membantu dan memberi dukungan, doa serta semangat
11. Stefany, Irine, Ivana, Lian, Bulan, Adrian, Krisna, Tara, Canggih yang telah banyak membantu dan memberi dukungan, doa serta semangat
12. Teman-teman Fakultas Kedokteran Angkatan 2019 yang telah banyak membantu dan memberi dukungan serta semangat

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini sangat jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan, pengalaman dan waktu dari penulis. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun penulis harapkan dari berbagai pihak. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, 28 Januari 2023

Gloria Widya Pangesti

## ABSTRAK

**Latar belakang:** Menstruasi adalah peluruhan yang teratur dan siklik dari lapisan rahim, sebagai respon terhadap interaksi hormon yang dihasilkan oleh hipotalamus, hipofisis dan ovarium. Pada saat menstruasi biasanya wanita mengalami nyeri yang berlokasi di perut bagian bawah atau biasa disebut dismenore. Menurut WHO sebanyak 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenore. Dismenore primer adalah nyeri yang terjadi tanpa disertai patologi panggul sedangkan sekunder disertai patologi panggul. Untuk angka kejadian dismenore primer di Indonesia sebanyak 59.671 jiwa (54,89%). Dismenore primer ini menimbulkan dampak negatif bagi wanita yaitu tingginya tingkat absensi disekolah atau pekerjaan dan menurunkan produktivitas sehari-hari. Faktor resiko yang mempengaruhi terjadinya dismenore primer diantaranya adalah lama menstruasi dan latihan fisik. **Tujuan: mengetahui hubungan lama menstruasi dan latihan fisik dengan dismenore primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata. Metode: penelitian ini menggunakan Cross-Sectional dengan jumlah sampel 54 orang yang dipilih dengan menggunakan metode Purposive Sampling. Alat ukur yang digunakan menggunakan kuesioner. Kriteria dismenore menggunakan WaLLID Score. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji statistik Fisher untuk lama menstruasi dengan dismenore primer dan uji statistik Chi-Square untuk latihan fisik dengan dismenore primer. Hasil: tidak terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan dismenore primer (p-value 0,301) dan tidak terdapat hubungan antara latihan fisik dengan dismenore primer (p-value 0,981). Kesimpulan: tidak terdapat hubungan lama menstruasi dan latihan fisik dengan dismenore primer.**

**Kata kunci: lama menstruasi, latihan fisik, dismenore primer**



## ABSTRACT

**Background:** Menstruation is a regular and cyclic shedding of the lining of the uterus, in response to the interaction of hormones produced by the hypothalamus, pituitary and ovaries. During menstruation, women usually experience pain located in the lower abdomen or commonly called dysmenorrhea. According to WHO, as many as 1,769,425 people (90%) of women experience dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea is pain that occurs without pelvic pathology while secondary is accompanied by pelvic pathology. The incidence of primary dysmenorrhea in Indonesia is 59,671 people (54.89%). This primary dysmenorrhea has a negative impact on women, namely high levels of absenteeism at school or work and reduces daily productivity. Risk factors that influence the occurrence of primary dysmenorrhea include the duration of menstruation and physical exercise. **Objective:** to determine the relationship between menstrual duration and physical exercise with primary dysmenorrhea in female students of the Faculty of Medicine, Soegijapranata Catholic University. **Method:** this study used a *Cross-Sectional* study with a total sample of 54 people selected using a *Purposive Sampling* method. Measuring tool used using a questionnaire. Dysmenorrhea criteria use the *WaLLID Score*. Data analysis in this study used *Fishers* statistical test for menstrual duration with primary dysmenorrhea and *Chi-Square* statistical test for physical exercise with primary dysmenorrhea. **Results:** there is no relationship between the duration of menstruation and primary dysmenorrhea (p-value 0.301) and there is no relationship between physical exercise and primary dysmenorrhea (p-value 0.981). **Conclusion:** there is no relationship between menstrual duration and physical exercise with primary dysmenorrhea.

**Keywords:** length of menstruation, physical exercise, primary dysmenorrhea

## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>HALAMAN ORISINALITAS PENELITIAN.....</b>   | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>   | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>  | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK<br/>KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b> | <b>iv</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>  | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>  | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</b>   | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>  | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>  | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>   | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR BAGAN.....</b>  | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>  | <b>xiii</b> |
| <br>  |             |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>   | <b>1</b>    |
| 1.1    Latar Belakang.....  | 1           |
| 1.2    Rumusan Masalah .....  | 3           |
| 1.3    Tujuan Penelitian.....   | 3           |
| 1.3.1    Tujuan umum .....  | 3           |
| 1.3.2    Tujuan khusus .....  | 3           |
| 1.4    Manfaat Penelitian.....  | 3           |
| 1.4.1.    Manfaat peneliti .....  | 3           |
| 1.4.2.    Manfaat peneliti lain .....   | 3           |
| 1.4.3.    Manfaat bagi instansi tempat melakukan penelitian .....                     | 4           |
| 1.5    Orisinal Penelitian .....  | 5           |
| <br>  |             |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>   | <b>9</b>    |
| 2.1    Telaah Pustaka.....  | 9           |
| 2.1.1    Menstruasi .....   | 9           |
| 2.1.2    Dismenore .....  | 13          |
| 2.1.3    Patofisiologi dismenore primer .....   | 15          |

|  |  |           |
|--|--|-----------|
| 2.1.4                                      | Faktor resiko dismenore primer .....               | 17        |
| 2.2  | Kerangka Teori .....                               | 20        |
| 2.3  | Kerangka Konsep .....                              | 21        |
| 2.4  | Hipotesis .....                                    | 21        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>     |  | <b>22</b> |
| 3.1  | Jenis dan Desain Penelitian .....                  | 22        |
| 3.2  | Tempat dan Waktu Penelitian .....                  | 22        |
| 3.3  | Populasi dan Sampel penelitian.....                | 22        |
| 3.3.1                                      | Populasi Penelitian.....                           | 22        |
| 3.3.2                                      | Sampel Penelitian.....                             | 22        |
| 3.3.3                                      | Teknik Sampling dan Besar Sampel .....             | 22        |
| 3.4  | Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....                | 23        |
| 3.5  | Variabel Penelitian dan Definisi Operasional ..... | 24        |
| 3.4.1                                      | Variabel Bebas ( <i>Independent</i> ).....         | 24        |
| 3.4.2                                      | Variabel Terikat ( <i>Dependent</i> ) .....        | 24        |
| 3.4.3                                      | Definisi Operasional.....                          | 24        |
| 3.6  | Alat atau Instrument dan Bahasa Penelitian .....   | 26        |
| 3.7  | Teknik Pengumpulan Data .....                      | 27        |
| 3.8  | Prosedur Penelitian.....                           | 29        |
| 3.9  | Analisis Data Penelitian .....                     | 30        |
| 3.8.1.                                     | Pengolahan data .....                              | 30        |
| 3.8.2.                                     | Analisis data .....                                | 30        |
| 3.10                                       | <i>Ethical Clearance</i> (Persetujuan Etik).....   | 31        |
| <b>BAB IV HASIL DAN ANALISIS DATA.....</b> |  | <b>32</b> |
| <b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>              |  | <b>40</b> |
| <b>BAB VI PENUTUP .....</b>                |  | <b>45</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                |  | <b>47</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                       |  | <b>51</b> |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 1.1 Orisinalitas Penelitian .....                                 | 5  |
| Tabel 2.1 Pengukuran Dismenore Berdasarkan <i>WaLIDD Score</i> .....    | 14 |
| Tabel 3.1 Definisi Operasional .....                                    | 25 |
| Tabel 4.1 Karakteristik Usia .....                                      | 32 |
| Tabel 4.2 Karakteristik Indeks Massa Tubuh.....                         | 33 |
| Tabel 4.3 Karakteristik Riwayat Memeriksa Diri Ke Dokter Kandungan..... | 33 |
| Tabel 4.4 Karakteristik Riwayat Terdiagnosis Penyakit Ginekologis.....  | 34 |
| Tabel 4.5 Karakteristik Usia <i>Menarche</i> .....                      | 34 |
| Tabel 4.6 Karakteristik Siklus Menstruasi.....                          | 34 |
| Tabel 4.7 Karakteristik Gejala Penyerta.....                            | 35 |
| Tabel 4.8 Karakteristik Aktivitas Sampel.....                           | 35 |
| Tabel 4.9 Univariat Lama Menstruasi.....                                | 36 |
| Tabel 4.10 Univariat Lama Latihan Fisik.....                            | 37 |
| Tabel 4.11 Univariat Dismenore Primer.....                              | 37 |
| Tabel 4.12 Hubungan Lama Menstruasi dengan Dismenore Primer.....        | 37 |
| Tabel 4.13 Hubungan Latihan Fisik dengan Dismenore Primer.....          | 38 |

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Siklus Menstruasi ..... 9



## DAFTAR BAGAN

|  |    |
|--|----|
| Bagan 1. Patofisiologi Dismenore Primer..... | 15 |
| Bagan 2. Kerangka Teori .....                | 20 |
| Bagan 3. Kerangka Konsep.....                | 21 |
| Bagan 4. Prosedur Penelitian .....           | 29 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|   |    |
|---|----|
| Lampiran 1. Lembar <i>Informed Consent</i> dan kuesioner..... | 51 |
| Lampiran 2. Surat <i>Ethical Clearance</i> .....              | 57 |
| Lampiran 3. Hasil SPSS karakteristik.....                     | 57 |
| Lampiran 4. Hasil SPSS univariat.....                         | 61 |
| Lampiran 5. Hasil SPSS bivariat.....                          | 62 |
| Lampiran 6. Data Semua Koding.....                            | 65 |
| Lampiran 7. Uji Validitas dan Reliabilitas.....               | 67 |
| Lampiran 8. Log Book Penelitian.....                          | 70 |
| Lampiran 9. Dokumentasi.....                                  | 70 |

