

**STUDI KOMPARASI DISMENORE PADA REMAJA  
PUTRI KELAS VIII ANTARA YANG MELAKUKAN  
OLAHRAGA DENGAN YANG TIDAK OLAHRAGA  
DI SMP NEGERI 1 PAKEM SLEMAN  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun Oleh :**

**SIYAM RAHMAWATI  
080201066**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2012**

**STUDI KOMPARASI DISMENORE PADA REMAJA  
PUTRI KELAS VIII ANTARA YANG MELAKUKAN  
OLAHRAGA DENGAN YANG TIDAK OLAHRAGA  
DI SMP NEGERI 1 PAKEM SLEMAN  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan  
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun Oleh :**

**SIYAM RAHMAWATI  
080201066**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2012**

# STUDI KOMPARASI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI KELAS VIII ANTARA YANG MELAKUKAN OLAHRAGA DENGAN YANG TIDAK OLAHRAGA DI SMP NEGERI 1 PAKEM SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN 2012<sup>1</sup>

Siyam Rahmawati<sup>2</sup>, Ismarwati<sup>3</sup>

Dismenore merupakan nyeri yang dialami remaja saat menstruasi. Dampak dari dismenore yang dialami oleh remaja adalah dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan pemenuhan kebutuhan individual akan terganggu, juga berpengaruh terhadap interaksi sosialnya.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan tingkat dismenore pada remaja putri kelas VIII antara yang melakukan olahraga dengan yang tidak olahraga di SMP Negeri 1 Pakem Sleman Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *non-equivalent posttest-only control group design*. Jumlah sampel penelitian sebanyak 24 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Non Probability sampling* dengan teknik *total sampling*. Penelitian ini didapatkan tingkat dismenore kelompok yang diberi intervensi melakukan olahraga memiliki rata-rata sebesar 2,67. Sedangkan tingkat dismenore kelompok yang tidak diberi intervensi olahraga memiliki rata-rata sebesar 6,17. Analisa hasil penelitian menggunakan *t-test tidak berpasangan* karena berdistribusi normal. Hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat dismenore antara yang melakukan olahraga dengan yang tidak melakukan olahraga dengan nilai t hitung 6,180 dan nilai signifikansi yaitu 0,000 lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan terdapat perbedaan yang bermakna, tingkat dismenore yang melakukan olahraga dengan yang tidak melakukan olahraga di SMP Negeri 1 Pakem Sleman Yogyakarta. Saran sebaiknya olahraga senam dismenore dilakukan secara rutin bagi para siswi yang mengalami dismenore untuk mengatasi dismenore yang dirasakan.

Kata Kunci : dismenore, remaja putri, olahraga

**Abstract:** Dysmenorrheal is pain encountered by female during menstruation. Impact of dysmenorrheal can disrupt daily activities and fulfillment of individual needs as well as social interaction. To identify comparison of dysmenorrheal intensity in female teenagers of grade VIII between those that had an exercise and did not have an exercise at SMP Negeri I Pakem Sleman Yogyakarta. The study was a *quasi experiment* which used non equivalent posttest-only control group design. Samples consisted of 24 people taken through Non probability sampling with total sampling technique. Dysmenorrheal intensity in the group with exercise was average 2.67 and in the group without exercise was average 6.17. The result of Independent t-test in normal distribution showed there was difference in dysmenorrheal intensity between those who had an exercise and those who did not have an exercise with score of t calculation 6.180 and *p-value* 0.000

(<0.05). This meant that  $H_0$  was denied and  $H_a$  was accepted. There was significant difference in dysmenorrheal intensity between female teenagers of SMP Negeri I Pakem Sleman Yogyakarta who had an exercise and did not have an exercise. Dysmenorrhea gymnastics should be done routinely for students who suffered dysmenorrhea.

**Keywords:** dysmenorrheal, female teenagers, exercise

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa peralihan menuju dewasa yang di tandai dengan perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik, mental, dan psikososial. Pada remaja putri perubahan ini salah satunya ditandai dengan datangnya menstruasi (Prasetyono, 2010).

Periode menstruasi pada kaum wanita seringkali mengalami masalah. Rasa nyeri saat haid merupakan masalah kesehatan reproduksi yang paling umum. Rasa nyeri saat haid tidak diketahui secara pasti kaitannya dengan penyebabnya, namun beberapa faktor dapat mempengaruhi yaitu ketidakseimbangan hormon dan faktor psikologis (Wijayakusuma, 2008). Menurut definisinya, dismenore adalah suatu keadaan dimana proses menstruasi dialami dengan rasa sakit yang berlebihan terjadi di perut bagian bawah sampai ke pinggang dan paha (Prasetyono, 2010).

Apabila gangguan menstruasi ini tidak ditangani, maka akan menyebabkan suatu kondisi yang memprihatinkan. Dismenore dapat menjadi faktor penyebab absen seorang siswi di sekolah sehingga mengakibatkan penurunan produktivitas, kesulitan dalam bersosialisasi dan bergaul, gangguan dalam menjalankan aktivitas serta stress.

Berdasarkan hasil study pendahuluan tanggal 3 Januari 2012 pada 43 siswi kelas VIII di SMP Negeri 1 Pakem, didapatkan data bahwa dari jumlah 37 siswi yang sudah menstruasi diantaranya 13 siswi (35,14%) tidak mengalami dismenore saat menstruasi sedangkan 24 siswi (64,86%) mengalami dismenore dan 10 siswi (42%) diantaranya dismenore yang dirasakan mengganggu aktivitas sehari-hari dan kadang-kadang mengganggu konsentrasi saat belajar. Selain itu didapatkan juga bahwa sebagian besar siswi tidak melakukan olahraga secara rutin. Masalah sakit menstruasi yang dialami siswi belum pernah dilakukan upayanya karena pihak sekolah tidak mengetahui hal tersebut.

Penatalaksanaan dismenore, pada awalnya diperlukan penerangan dan nasehat. Perlu dijelaskan kepada penderita bahwa dismenore adalah gangguan yang tidak berbahaya untuk kesehatan. Nasihat-nasihat mengenai makanan sehat, istirahat yang cukup, dan olahraga mungkin dapat berguna (Simanjuntak, 2005).

Menurut Ramaiah (2006) menyebutkan bahwa, salah satu cara untuk mencegah dismenore yang sangat efektif adalah dengan melakukan aktifitas olahraga. Latihan dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah. Melakukan olahraga teratur seperti berjalan kaki, jogging, berlari, bersepeda, renang atau melakukan senam aerobik dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan membantu menjaga siklus menstruasi yang teratur. Olahraga setidaknya dilakukan tiga hingga empat kali dalam seminggu.

Berdasarkan study pendahuluan yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa sebagian besar siswi tidak melakukan olahraga secara rutin, sehingga peneliti tertarik apakah siswi yang diberikan berupa intervensi olahraga akan mengalami perubahan pada nyeri saat menstruasi yang dialami. Dalam hal ini peneliti memberikan olahraga senam dismenore untuk membantu mengatasi masalah nyeri haid atau dismenore. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat dismenore pada remaja putri kelas VIII antara yang melakukan olahraga dengan yang tidak olahraga di SMP Negeri 1 Pakem Sleman Yogyakarta.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen, menggunakan desain penelitian *non-equivalent posttest-only control group design*. Variabel dalam penelitian ini adalah dismenore sebagai variabel terikat dan olahraga variabel bebas, meliputi melakukan olahraga dan tidak melakukan olahraga.

Dismenore adalah nyeri pada daerah perut bagian bawah yang dirasakan oleh remaja putri pada saat menstruasi hari pertama sampai kedua. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan dengan menggunakan skala pengukuran *Numeric Rating Scale Potter & Perry* (2005). Rentang nyeri antara 0-10, dengan kriteria: 0: tidak ada nyeri, 1-3: nyeri ringan,

4-6: nyeri sedang, 7-10: nyeri berat. Skala pengukuran rentang nyeri menggunakan skala interval.

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan oleh sekelompok siswi remaja putri dengan cara senam dismenore dari Istiqomah (2009), selama 30 menit dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 1 bulan dengan gerakan yang terdiri dari gerakan pemanasan, inti dan pendinginan yang telah diajarkan terlebih dahulu gerakan-gerakan senam oleh instruktur yaitu guru olahraga. Olahraga dikategorikan menjadi kelompok yang melakukan olahraga dan tidak melakukan olahraga. Skala pengukuran olahraga menggunakan skala nominal.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi remaja putri kelas VIII yang mengalami dismenore saat menstruasi yang berjumlah 24 siswi.

Pengambilan sampel berdasarkan kriteria inklusi: Tidak menggunakan obat pereda nyeri dan terapi alternative lainnya, belum pernah melakukan olahraga yang akan diberikan dalam penelitian dan bersedia menjadi responden. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 24. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Non Probability sampling* dengan teknik *total sampling*. Pada penelitian ini pengambilan sampel kelompok eksperimen dan kelompok control masing-masing 12.

Alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah daftar pertanyaan tentang identitas responden, olahraga senam dismenore, lembar checklist olahraga senam dan instrumen skala pengukuran nyeri *Numeric Rating Scale Potter & Perry* (2005). Instrumen skala nyeri yang digunakan dalam penelitian ini tidak dilakukan uji validitas dan reabilitas karena alat ukurnya sudah baku.

Data dikumpulkan dengan menggunakan lembar identitas responden dan formulir observasi tingkatan skala nyeri *Numeric Rating Scale Potter & Perry* (2005). Responden diminta untuk memberi tanda pada garis yang sesuai dengan intensitas nyeri yang dirasakan saat menstruasi hari pertama sampai kedua baik pada kelompok eksperimen ataupun kelompok kontrol.

Untuk mengetahui perbedaan tingkat dismenore pada remaja putri kelas VIII antara yang melakukan olahraga dengan yang tidak olahraga dilakukan analisa data dengan menggunakan rumus *t test tidak berpasangan* dengan nilai  $\alpha$  0,05.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Lokasi Penelitian

SMP Negeri 1 Pakem Sleman Yogyakarta merupakan sekolah yang terletak di desa Pakembinangun, kecamatan Pakem, kabupaten Sleman. Responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswi kelas VIII SMP Negeri 1 Pakem Sleman. Siswa mengikuti kegiatan olahraga setiap seminggu sekali yang didampingi oleh guru olahraga khususnya pada saat pelajaran pendidikan jasmani. Kegiatan belajar mengajar berlangsung dari pukul 07.00 WIB hingga pukul 13.45 WIB.

### 2. Karakteristik Responden

Gambaran karakteristik responden dalam penelitian ini diamati berdasarkan umur responden dan umur menarche.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Siswi Kelas VIII SMP Negeri 1 Pakem Sleman Yogyakarta Tahun 2012**

Umur	F	%
13	15	62,5 %
14	9	37,5 %
Total	24	100 %

Sumber : Data primer tahun 2012

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa kelompok umur yang terbanyak adalah kelompok umur 13 tahun yang berjumlah 15 orang (62,5%) sedangkan kelompok umur 14 tahun berjumlah 9 orang.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Menarche Siswi Kelas VIII SMP Negeri 1 Pakem Sleman Yogyakarta Tahun 2012**

Umur Menarche	F	%
10	2	8,33%
11	3	12,5 %
12	15	62,5 %
13	4	16,67 %
Total	24	100%

Sumber : data primer yang diolah tahun 2012

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa responden yang umur menarchenya 12 tahun lebih banyak dibandingkan umur menarche lainnya yaitu sebanyak 15 orang

(62,5%) dan paling sedikit pada umur menarche 10 tahun yaitu sebanyak 2 orang (8,33%).

### 3. Perbandingan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Kelas VIII yang Melakukan Olahraga dan Tidak Melakukan Olahraga di SMP Negeri 1 Pakem Sleman Yogyakarta.

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan dapat dilihat perbedaan tingkat dismenore pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dari tabel berikut :

**Tabel3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkatan Dismenore Dan Olahraga pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Pakem Sleman Yogyakarta Tahun 2012**

Tingkat Dismenore	Olahraga		Tidak olahraga	
	F	%	F	%
Ringan	9	75%	1	8,33 %
Sedang	3	25%	5	41,67 %
Berat	-	-	6	50%
Total	12	100%	12	100%

Sumber : data primer yang diolah tahun 2012

Dari tabel3 di atas dapat dilihat bahwa dari 12 responden yang melakukan olahraga, 9 orang (75%) merasakan tingkat dismenore ringan dan pada tingkat dismenore yang berarti tidak ada responden yang merasakan (0%). Sedangkan dari 12 responden yang tidak berolahraga, 1 orang (8,33%) diantaranya mengalami tingkat dismenore ringan dan terdapat 6 orang (50%) mengalami tingkat dismenore yang berat.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *t-test tidak berpasangan* menunjukkan bahwa pada kelompok responden yang melakukan olahraga senam dismenore terdapat perbedaan secara signifikan dengan kelompok responden yang tidak melakukan olahraga. Rata-rata pengukuran skala nyeri dismenore pada kelompok responden yang melakukan olahraga adalah 2,67 dan rata-rata pengukuran skala nyeri pada kelompok responden yang tidak melakukan olahraga adalah 6,17. Dari kedua rata-rata pada pengukuran proporsi hasil pengukuran terdapat perbedaan sebesar 3,5. Artinya tingkat dismenore terdapat perbedaan bahwa responden yang melakukan olahraga senam dismenore lebih baik dibandingkan dengan tingkat dismenore pada responden yang tidak melakukan olahraga senam dismenore.



Pada *t-test tidak berpasangan* akan dihasilkan nilai *t* hitung dan nilai signifikansi, jika nilai tersebut kurang dari taraf signifikan yang ditentukan yaitu 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka data tersebut disimpulkan terdapat perbedaan tingkat dismenore antara yang melakukan olahraga dengan yang tidak melakukan olahraga. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan *P value* = 0,000 yang berarti *P value* < 0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang bermakna tingkat dismenore pada siswi remaja putri kelas VIII antara yang melakukan olahraga dengan yang tidak melakukan olahraga di SMP Negeri 1 Pakem Sleman Yogyakarta.

Banyak faktor yang dapat menyebabkan bertambahnya dismenore pada hari pertama sampai hari kedua salah satunya adalah stres. Tubuh bereaksi saat mengalami stres, faktor stres ini dapat menurunkan ketahanan terhadap nyeri. Tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri saat menstruasi. Selain itu hormon adrenalin juga akan meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi (Handrawan (1999) dalam Istiqomah, 2009).

Hal tersebut sesuai dengan teori menurut Simanjuntak (2005), yang menyatakan bahwa faktor yang memegang peranan penting sebagai penyebab dismenore salah satunya adalah faktor kejiwaan atau stres. Karena pada masa remaja labilnya emosi erat kaitannya dengan perubahan hormon dalam tubuh. Remaja yang secara emosional tidak stabil, jika mereka tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid, maka akan mudah timbul dismenore.

Adanya perbedaan tingkat dismenore dapat disebabkan oleh olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan *endorphin*. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan saraf tulang belakang yang berfungsi untuk meredakan rasa sakit dan memberikan kenyamanan pada tubuh (Harry, 2007).

Pemberian kegiatan seperti olahraga tidak hanya mengurangi dismenore, tetapi juga menghilangkan atau mengurangi gejala yang menyertainya saat menstruasi. Senam dismenore mempunyai manfaat peningkatan efisiensi kerja paru sehingga ketika terjadi dismenore, oksigen dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah di organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi sehingga timbulnya rasa nyeri karena oksigen yang tidak tersampaikan sampai pembuluh darah paling ujung. Seperti yang dijelaskan oleh Kuntaraf (2006) bahwa olahraga mempunyai manfaat dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh-pembuluh darah yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh sehingga terjadi peningkatan volume darah yang mengalir keseluruh tubuh dan memperbesar kapasitas darah dalam membawa oksigen sehingga lebih banyak darah yang dapat mencapai ke seluruh bagian tubuh.

Seseorang yang rutin melakukan olahraga maka dia dapat menyimpan oksigen dua kali lipat per menit dari orang yang tidak pernah melakukan olahraga sehingga oksigen tersampaikan pada pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi dan akan menyebabkan penurunan dismenore (Tjokronegoro (2004) dalam Fajaryati, 2012).

Dari hasil data penelitian intensitas nyeri ringan lebih banyak pada kelompok responden yang melakukan olahraga senam dismenore dibandingkan pada kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol terdapat responden yang mengalami dismenore berat sejumlah 6 orang (50%) sedangkan pada kelompok responden yang melakukan olahraga senam dismenore tidak ada responden yang mengalami dismenore berat.

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh penelitian oleh Istiqomah (2009) tentang efektivitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di SMU N 5 Semarang bahwa tingkat dismenore setelah melakukan senam dismenore menunjukkan perubahan skala nyeri dengan skala nyeri ringan sebanyak 11 orang (73,33) dan skala nyeri berat tidak ada (0%).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Thing (2011) tentang hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenore pada siswa SMA Santo Thomas 1 Medan bahwa responden yang mempunyai kebiasaan olahraga terdapat 10 orang (34,5%) mengalami dismenore dan tidak mengalami dismenore sebanyak 19 orang (65,5%). Sedangkan, responden yang tidak mempunyai kebiasaan olahraga mengalami

dismenore sebanyak 38 orang (63,3%) dan tidak mengalami dismenore sebanyak 22 orang (36,7%).

Berdasarkan hal diatas menunjukkan bahwa responden yang melakukan olahraga atau senam dismenore merasakan tingkat dismenore yang lebih baik dibandingkan dengan responden yang tidak melakukan olahraga atau senam dismenore.

Beberapa keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: *Pertama*, Pelaksanaan senam yang dilakukan oleh siswa direncanakan guru olahraga sebagai instruktur tetapi dalam pelaksanaannya dilakukan oleh peneliti sehingga pendampingan pelaksanaan olahraga digantikan dengan guru BK.

*Kedua*, Pada saat pertama kali diberikan olahraga senam dismenore oleh peneliti ada beberapa siswi yang tidak hadir, sehingga peneliti memberikan lembar berupa gerakan-gerakan olahraga senam yang dilakukan. Pemberian lembar gerakan-gerakan olahraga senam ini membantu beberapa siswi yang tidak hadir tersebut dapat menyamakan kemampuan melakukan gerakan olahraga senam yang diberikan dengan siswi yang lainnya.

*Ketiga*, Tidak dapat mengukur langsung dismenore setelah dilakukan intervensi olahraga karena hanya 1 kali pengukuran.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik beberapa kesimpulan berikut ini:

1. Tingkat dismenore kelompok yang diberi intervensi melakukan olahraga berada pada tingkat dismenore ringan dengan skor rata-rata sebesar 2,67.
2. Tingkat dismenore kelompok yang tidak diberi intervensi olahraga berada pada tingkat dismenore sedang dengan skor rata-rata sebesar 6,17.
3. Terdapat perbedaan tingkat dismenore antara siswa yang melakukan olahraga dengan siswa yang tidak melakukan olahraga pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Pakem Sleman Yogyakarta. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p = 0,000$ ) dan  $t$  hitung sebesar 6,180.

## SARAN

Beberapa saran yang dapat disampaikan peneliti sebagai berikut:

1. Bagi pengurus Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) untuk memberikan perhatian yang lebih bagi siswi yang mengalami dismenore dengan mengadakan pendidikan kesehatan terkait masalah yang dihadapi siswi terutama masalah menstruasi.
2. Bagi para siswi remaja putri kelas VIII SMP Negeri 1 Pakem Sleman Yogyakarta bekerjasama dengan guru olahraga untuk rutin melakukan olahraga sebagai distraksi dan relaksasi bagi siswi sehingga tingkat dismenore dapat berkurang.
3. Sebaiknya penelitian dilakukan dengan waktu 3-6 bulan sehingga olahraga senam dismenore yang dirasakan akan lebih terasa manfaatnya.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat menggali pengalaman siswi setelah melakukan olahraga senam dismenore terhadap dismenore yang dirasakan dengan wawancara mendalam sehingga perasaan siswi setelah melakukan olahraga senam yang diberikan dapat tergali.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fajaryati, N. 2012. *Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore Primer Remaja Putri di SMP N 2 Mirit Kebumen*. <http://e-journal.akbid-purworejo.ac.id/index.php/jkk4/article/view/62>. Diakses tanggal 9 Juli 2012.
- Harry. 2007. *Mekanisme Endhorpin dalam Tubuh*. <http://klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1.doc+endhorpin+dalam+tubuh>. Diakses tanggal 30 Mei 2011.
- Istiqomah, P.A.2009. *Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMU N 5 Semarang*. [http://eprints.undip.ac.id/9253/1/ARTIKEL\\_SKRIPSI234.pdf](http://eprints.undip.ac.id/9253/1/ARTIKEL_SKRIPSI234.pdf). Diakses tanggal 19 oktober 2011.
- Kuntaraf, J. & Kuntaraf, K.L. 2006. *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Advent.
- Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Prasetyono, D.S. 2010. *Tips Bisa Cepet Hamil*. Yogyakarta: Garailmu.
- Ramaiah, S. 2006. *Mengatasi Gangguan Menstruasi*. Yogyakarta: Bookmarks Diglossia.
- Simanjuntak, P. 2005. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.

Thing, T.C. 2011. *Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore pada Siswi SMA Santo Thomas 1 Medan*. <http://www.scribd.com/doc/89427778/KTI-Hubungan-Kebiasaan-Berolahraga-Dengan-Dismenore-Pada-Siswi-SMA-Santo-Thomas-1-Medan>. Diakses tanggal 9 juni 2012.

Wijayakusuma, H. 2008. *Mengatasi Sakit Menstruasi (Dismenore) Secara Alami*. <http://apotikalam.wordpress.com/2009/01/18/mengatasi-sakit-menstruasi-dismenore-secara-alamiah/>. Diakses tanggal 30 Mei 2011.



STIKES  
Aisyiyah  
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSETUJUAN

**STUDI KOMPARASI DISMENORE PADA REMAJA  
PUTRI KELAS VIII ANTARA YANG MELAKUKAN  
OLAHRAGA DENGAN YANG TIDAK OLAHRAGA  
DI SMP NEGERI 1 PAKEM SLEMAN  
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh:  
Siyam Rahmawati  
080201066

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan  
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal: 7 Agustus 2012

Menyetujui  
Pembimbing,

Ismarwati SKM., SST., MPH.