

ABSTRAK

Fenia Tandy (01071180041)

HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI DAN DURASI OLAHRAGA DENGAN DISMENOREA PADA WANITA YANG BELUM MENIKAH

(xiv + 66 halaman: 3 gambar; 7 tabel; 5 lampiran)

Latar Belakang: Dismenorea merupakan kondisi yang sering dialami oleh wanita terutama pada wanita yang belum menikah. Dismenorea yang dirasakan oleh wanita yang belum menikah biasanya lebih lama dan parah. Gejala yang ditimbulkan dismenorea dapat mengganggu aktivitas sehari-hari penderitanya dan gejala tersebut dapat dikurangi dengan meningkatkan frekuensi dan durasi olahraga.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui hubungan antara frekuensi dan durasi olahraga dengan dismenorea pada wanita yang belum menikah.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode studi potong lintang terhadap 39 responden wanita yang belum menikah dengan metode *judgemental sampling*. Pengambilan data dilakukan pada bulan Januari – April 2021. Uji statistik pada penelitian ini adalah menggunakan *Chi-Square* dan pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS.

Hasil: Dari 39 responden, 25 responden (64,1%) mengalami dismenorea dan 14 responden (35,9%) tidak mengalami dismenorea. Terdapat 25 responden dengan frekuensi olahraga tidak aktif. Responden dengan frekuensi olahraga aktif terdapat 14 responden dengan 5 diantaranya (35,7%) mengalami dismenorea dan 9 responden (64,3%) tidak mengalami dismenorea. Terdapat 24 responden dengan durasi olahraga tidak aktif dan 15 responden dengan durasi olahraga aktif. Dari 15 responden, 6 responden (40,0%) diantaranya mengalami dismenorea dan 9 responden (60,0%) tidak mengalami dismenorea.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi dan durasi olahraga dengan dismenorea pada wanita yang belum menikah (*p-value* <0,05).

Kata Kunci: Frekuensi Olahraga, Durasi Olahraga, Dismenorea, Wanita yang belum menikah

Referensi: 48 (1985-2020)

ABSTRACT

Fenia Tandy (01071180041)

THE RELATIONSHIP BETWEEN FREQUENCY AND DURATION OF EXERCISE ON DYSMENORRHEA ON UNMARRIED WOMEN

(xiv + 66 pages: 3 pictures; 7 table; 5 appendix)

Background: *Dysmenorrhea is a common condition experienced by women, especially unmarried women. Dysmenorrhea experienced by unmarried women is usually longer and more severe. The symptoms caused by dysmenorrhea may lead to the interference in doing daily activities and these symptoms could be reduced by increasing the frequency and duration of exercise.*

Aim: *To examine the relationship between frequency and duration of exercise on dysmenorrhea on unmarried women.*

Method: *This research is a cross-sectional study on 39 respondents consisting of unmarried women using judgemental sampling method. Data retrieval was conducted starting from Januari to April 2021. These data were analyzed by Chi-Square method using SPSS.*

Results: *From 39 respondents, there were 25 respondents (64.1%) with dysmenorrhea and 14 respondents (35.9%) without dysmenorrhea. There were 14 respondents with adequate exercise frequency while the remaining 25 respondents showed otherwise. Among the 14 respondents, 5 respondents (35.7%) experienced dysmenorrhea while the remaining 9 respondents (64.3%) didn't experience dysmenorrhea. There were 15 respondents with adequate exercise duration and 24 respondents with inadequate exercise duration. Among the 15 respondents, 6 respondents (40.0%) experienced dysmenorrhea while 9 respondents (60.0%) didn't experience dysmenorrhea.*

Conclusion: *There is a significant relationship between frequency and duration of exercise on dysmenorrhea on unmarried women (p-value <0.05).*

Keywords: *Exercise Frequency, Exercise Duration, Dysmenorrhea, Unmarried Women*

References: *48 (1985-2020)*