

**PENGARUH AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP KEJADIAN
DISMINOREA PADA SISWI KELAS XII DI MADRASAH
'ALIYAH NEGERI (MAN) WONOKROMO
PLERET BANTUL YOGYAKARTA**

Wina Sustria¹, Atik Badi'ah², Nur Rahmawati Sholihah³

INTISARI

Latar Belakang: Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalaminya, dan diperkirakan di Indonesia 55% perempuan usia reproduksi mengalami nyeri selama haid. Wanita yang mengalami *disminorea* dari derajat ringan sampai berat (74,1%) sedangkan 25,9% tidak mengalami *disminorea*. Sekitar 50% dari wanita yang sedang haid mengalami *disminorea* dan 10% mempunyai gejala yang hebat sehingga memerlukan istirahat di tempat tidur. Olahraga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkatan nyeri *disminorea*.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh aktivitas olah raga terhadap kejadian *disminorea* pada siswi kelas XII di MAN Wonokromo Pleret Bantul Yogyakarta

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*quasi experiment*) dan rancangan pretes-postes dengan kelompok kontrol (*Pretest-posttest with Control Group*). Subjek penelitian ini adalah siswi kelas XII di MAN Wonokromo Pleret Bantul Yogyakarta. Uji statistik menggunakan t-test

Hasil Penelitian: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa untuk pretest-posttest kelompok eksperimen dan posttest eksperimen - posttest kontrol didapatkan nilai p lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh aktivitas olahraga terhadap kejadian *disminorea* pada siswi kelas XII di MAN Wonokromo Pleret Bantul.

Kesimpulan: Ada pengaruh aktivitas olahraga terhadap kejadian *disminorea*.

Kata kunci : Disminorea, Remaja, Aktivitas Olahraga
Kepustakaan : 33 buku (2001-2010), 7 website, 3 skripsi, 2 tesis
Jumlah halaman : i-xiv, isi 1-60

¹ Mahasiswa D III Kebidanan STIKES A. Yani Yogyakarta

² Dosen Poltekkes Yogyakarta

³ Dosen STIKES Achmad Yani Yogyakarta

**EFFECT OF SPORTS ACTIVITIES IN THE EVENT GRADE XII
STUDENT of DISMINOREA IN MADRASAH 'ALIYAH NEGERI
(MAN) WONOKROMO PLERET BANTUL**

YOGYAKARTA

Wina Sustria¹, Atik Badi'ah², Nur Rahmawati Sholihah³

ABSTRACT

Background : Average of more than 50% of women in each country experienced, and is expected in Indonesia, 55% of women of reproductive age experience pain during menstruation. Women who experience disminorea from mild to severe (74.1%) while 25.9% did not experience disminorea. Approximately 50% of menstruating women experience disminorea and 10% had severe symptoms requiring bed rest. Exercise is one of the factors that can affect the level of pain disminorea.

Research's Purpose: To determine the effect of sports activity on the incidence of grade XII student of disminorea on the MAN Wonokromo Pleret Bantul Yogyakarta.

Research's Method : This research uses quasi-experiment and the design of the pretest-postes with the control group. The subject of this study is a class XII student at MAN Wonokromo Pleret Bantul, Yogyakarta. Statistical tests using t-test.

Research's Result : These results indicate that the pretest-posttest for the experimental group and experiment posttest - posttest gained control of the p-value less than 0.05 so that it can be concluded there is the influence of sports activity influence on the incidence of grade XII student of disminorea at MAN Wonokromo Pleret in Bantul.

Conclusion : There is effects sports activity on the incidence disminorea.

Keywords : Disminorea, Youth, Sports Activities

Bibliography : 33 books (2001-2010), 7website, 3 minithesis, 2 thesis

Number of yards : i-xiv, contents 1-60

¹Student DIII Midwifery of STIKES Achmad Yani Yogyakarta

²Lecture of Poltekkes Yogyakarta

³Lecture of STIKES Achmad Yani Yogyakarta