

Ika Meilani Rusnandari
NIM C2013064
Program Studi Ilmu Keperawatan

Dosen Pembimbing
1. Dewi Kartika Sari, M.Kep
2. Endah Sri Wahyuni, M.Kep

HUBUNGAN KEBIASAAN JOGGING DENGAN TINGKAT NYERI DISMENOREA PADA SISWI SMP N 1 KEBAKKRAMAT

ABSTRAK

Pendahuluan; Pada saat pertama kali menstruasi biasanya wanita akan merasakan nyeri perut di bagian bawah, nyeri ini biasa disebut *dismenorea*. *Dismenorea* disebabkan karena adanya hormon prostaglandin dimana salah satu fungsinya adalah membuat dinding rahim berkontraksi. Angka kejadian *dismenorea* akan meningkat pada wanita yang kurang berolahraga secara teratur.

Tujuan; Mengetahui hubungan kebiasaan *jogging* dengan tingkat nyeri *dismenorea* pada siswi SMP N 1 Kebakkramat. **Metode;** Desain penelitian yang digunakan adalah dengan metode *Cross Sectional*. Pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan menggunakan metode pengambilan sampel secara *stratified random sampling* atau acak stratifikasi dengan jumlah sampel penelitian 79 responden. Analisa bivariante menggunakan uji *chi square*.

Hasil; Hasil penelitian diperoleh dari 79 responden, responden yang tidak biasa melakukan *jogging* sebanyak 40 (50,6%), sedangkan responden yang biasa melakukan *jogging* sebanyak 39 (49,4%) dan didapatkan hasil 46 responden (58,23%) mengalami nyeri ringan dan 33 responden (41,77%) mengalami nyeri sedang. Hasil dari uji *chi square* yaitu angka signifikan $p \text{ value } (0,001) < \alpha (0,05)$.

Kesimpulan; Ada hubungan kebiasaan *jogging* dengan tingkat nyeri *dismenorea* pada siswi SMP N 1 Kebakkramat.

Kata Kunci : *kebiasaan, jogging, nyeri dismenorea*