

LITERATURE REVIEW
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DISMINOREA
PADA REMAJA PUTRI



Oleh:
KETUT YUNI HANDAYANI
NIM. P07120216032

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2020

LITERATURE REVIEW

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DISMINOREA
PADA REMAJA PUTRI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

Oleh :

KETUT YUNI HANDAYANI

NIM. P07120216032

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

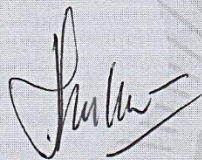
LITERATUR REVIEW

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DISMINOREA PADA REMAJA PUTRI

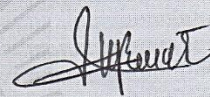
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping




Ni Nyoman Hartati, S.Kep.,Ns.,M.Biomed
NIP. 196211081985122000



Dra.I.D.A. Ketut Surinati, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP. 196412311985032010

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I DPG Putra Yasa, S.Kp, M.Kep, Sp.MB
NIP.197108141994021001

**LEMBAR PENGESAHAN
LITERATUR REVIEW**

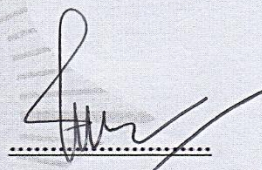
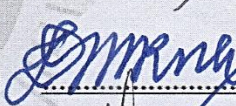
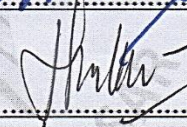
**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DISMINOREA
PADA REMAJA PUTRI**

TELAH DIUJI OLEH TIM PENGUJI :


PADA HARI : JUMAT

TANGGAL : 15 MEI 2020

TIM PENGUJI :

1. Ns. Nengah Runiari, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat. (Ketua) 
NIP.197202191994012000
2. Dr. Drs. IDM Ruspawan,SKp.,M.Biomed (Anggota I) 
NIP.196005151982121001
3. Ni Nyoman Hartati, S.Kep., Ns., M.Biomed (Anggota II) 
NIP. 196211081982122001

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**


I DPG Putra Yasa, S.Kp.M.Kep.Sp.MB
NIP.197108141994021001

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan *literatur review* sebagai tugas akhir dengan judul **“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Disminore Pada Remaja Putri”** tepat pada waktunya. Tugas akhir ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha peneliti sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH., selaku Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Ners di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
2. I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp., M.Kep., Sp.MB selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
3. Ni Luh Kompiang Sulisnadewi, M.Kep., Ns., Sp.Kep.An selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
4. Ni Nyoman Hartati, S.Kep., Ns., M.BioMed selaku pembimbing utama yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Dra. I Dewa Ayu Ketut Surinati, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
6. Dosen mata ajar riset keperawatan yang telah memberikan ilmu yang dapat digunakan dalam penyusunan proposal ini.
7. Keluarga, kerabat serta sahabat peneliti yang telah memberikan dorongan dan inspirasi.
8. Semua pihak yang membantu dalam penyusunan proposal ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan proposal penelitian ini.

Denpasar, Mei 2020

Penulis

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ketut Yuni Handayani
NIM : P07120216032
Program studi : S.Tr Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun akademik : 2020
Alamat : Jalan Gunung Soputan Gang Ulunsuwi No 1x Denpasar.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. *Literatur review* dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Disminore adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa tugas akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar,

Mei 2020

Yang membuat pernyataan



Ketut Yuni Handayani
NIM. P07120216033

ABSTRACT

The adolescent phase is a transition to adults phases, in this phase there are biological, cognitive, or psychological changes. At time when young women experience frequent menstruation complaints that interfere reproductive health and disturb the productivity of women, one of them is dysmenorea. Dysmenorea influenced by several factors, one of which is physical activity. This study aims to determine the Relation of Physical Activity with Disiminorea Degrees. The articles found by using 3 electronic databases, Google Scholar, Portal Garuda, and Media Neliti. The articles sought from 2016 to 2020 are research's reports and reviews that discuss physical activity and dysmenrhoea in adolescents. Keywords used in Bahasa Indonesia, among others: ' Physical activity ', ' dysmenorea ' and ' menstruation '. Articles are selected based on the inclusion criteria. There are 17 articles found, but only seven articles are eligible. Physical activity becomes one factor in the occurrence of dysmenore in young women. The intensity of pain menstruation is different every person, so physical activity is not dominant factor that has been dysmenorrhoea. Young women which don't have regular physical activity tend to undergo dysmenrhoea during menstruation. There's a connection between physical activity and dysmenrhoea. Low physical activity decreased blood circulation, blood flow, oxygen circulation cause pain.

Key words: physical activity, dysmenrhoea, menstrual

ABSTRAK

Fase remaja merupakan periode transisi antara fase anak-anak dan dewasa, pada fase ini terjadi perubahan biologis, kognitif, maupun psikologis. Pada saat remaja putri mengalami menstruasi sering muncul keluhan yang dapat mengganggu kesehatan reproduksi dan mengganggu produktivitas, salah satunya adalah dismenorea. Dismenorea dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya adalah aktivitas fisik. Secara umum, literatur ini bertujuan mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Disminorea. Penelusuran artikel menggunakan tiga *database* elektronik, yaitu Google Scholar, Portal Garuda, dan Media Neliti. Artikel yang dicari mulai tahun 2016 sampai 2020 berupa laporan hasil penelitian, tinjauan yang membahas aktivitas fisik dan dismenorea pada remaja. Kata kunci yang digunakan menggunakan bahasa Indonesia, di antaranya : ‘aktivitas fisik’, ‘dismenorea’ dan ‘menstruasi’. Artikel diseleksi berdasarkan kriteria inklusi yang ditetapkan oleh penulis. Didapatkan 17 artikel menggunakan kata kunci tersebut, namun hanya tujuh artikel yang memenuhi syarat. Aktivitas fisik menjadi salah satu faktor terjadinya dismenore pada remaja putri. Intensitas nyeri haid yang dirasakan setiap orang berbeda-beda sehingga aktivitas fisik bukanlah faktor yang benar-benar dominan yang meemngaruhi dismenore. Remaja putri yang tidak melakukan aktivitas fisik dengan teratur cenderung mengalami dismenorea saat menstruasi. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenorea. Rendahnya aktivitas fisik menyebabkan sirkulasi darah menurun sehingga menyebabkan aliran darah dan sirkulasi oksigen berkurang dan menyebabkan nyeri.

Kata kunci: aktivitas fisik, dismenorea, menstruasi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan umum	5
2. Tujuan khusus	5
D. Manfaat Penelitian.....	6

1. Manfaat teoritis	6
2. Manfaat praktis.....	6
E. Metode <i>Literatur Review</i>	6
1. Syarat artikel	6
2. Strategi pencarian artikel	7
3. Hasil penelusuran artikel	8

BAB II HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelusuran Literatur	8
B. Pembahasan	12
A. Mengidentifikasi Aktivitas Fisik pada Remaja.....	12
B. Mengidentifikasi Derajat Disminore pada Remaja.....	18
C. Menganalisis Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Disminorea pada Remaja.....	20
C. Hambatan Studi.....	22

BAB III PENUTUP

A. Simpulan	23
B. Saran	23

DAFTAR PUSTAKA	24
-----------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Hasil Penelusuran Literatur dari Beberapa Pangkalan Data.....	8
Tabel 2 Ringkasan Berbagai Jurnal Mengenai Aktivitas Fisik dan Disminore yang Ditinjau.....	9