



**PENGARUH ZUMBA TERHADAP DISMENOREA PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
DIPONEGORO**

**LAPORAN HASIL  
KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan sebagai syarat untuk mengikuti ujian proposal Karya Tulis Ilmiah  
mahasiswa program strata-1 kedokteran umum**

**HUMAIROH MUTHA'ALIMAH**

**22010117130169**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**2020**

## **PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama mahasiswa : Humairoh Mutha'alimah  
NIM : 22010117130169  
Program Studi : Program Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan  
Dokter Fakultas Kedokteran  
Judul KTI : “Pengaruh Zumba terhadap Dismenorea pada  
Mahasiswa Kedokteran Universitas Diponegoro”

Dengan ini menyatakan bahwa :

- 1) KTI ini ditulis sendiri dengan tulisan saya sendiri tanpa bantuan orang lain selain pembimbing dan narasumber yang diketahui oleh pembimbing
- 2) KTI ini sebagian atau seluruhnya belum pernah dipublikasikan dalam bentuk artikel ataupun tugas ilmiah lain di Universitas Diponegoro maupun di perguruan tinggi lain
- 3) Dalam KTI ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis orang lain kecuali secara tertulis dicantumkan sebagai rujukan dalam naskah dan tercantum pada daftar kepustakaan

Semarang, 12 Desember 2020

Yang membuat pernyataan,



Humairoh Mutha'alimah

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena atas rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Pengaruh Zumba terhadap Dismenorea pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Diponegoro”. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Penulis menyadari untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini banyak bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Rektor Universitas Diponegoro yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk menimba ilmu di Universitas Diponegoro.
2. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang telah memberikan sarana kepada kami sehingga kami dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik dan lancar.
3. Bapak Marijo, S.Pd., M.Pd. dan dr. Yuli Trisetiyono, Sp.OG selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. dr. Putri Sekar Wiyati, Sp.OG(K) selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan kritikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
5. Teristimewa kepada orang tua, Ayahanda Arifin dan Ibunda Dyah Eny dan keluarga, atas segala pengorbananya dan tak henti-hentinya memberikan dukungan moral serta material selama pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Para sahabat yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, Eva, Qonitah, Alda, Marde, dan Dian.

7. Serta pihak lain yang tidak mungkin kami sebutkan satu-persatu atas bantuannya secara langsung maupun tidak langsung sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Akhir kata, penulis berharap Allah Ta'ala berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun, sangat penulis harapkan. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan dalam ilmu kedokteran.

Semarang, 12 Desember 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN HASIL KTI</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xii
<b>ABSTRAK</b> .....	xiii
<b>ABSTRACT</b> .....	xiv
<b>BAB 1</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>1.1 Latar belakang</b> .....	1
<b>1.2 Permasalahan penelitian</b> .....	4
<b>1.2.1 Permasalahan umum</b> .....	4
<b>1.2.2 Permasalahan khusus</b> .....	4
<b>1.3 Tujuan penelitian</b> .....	5
<b>1.3.1 Tujuan umum</b> .....	5
<b>1.3.2 Tujuan khusus</b> .....	5
<b>1.4 Manfaat penelitian</b> .....	5
<b>1.4.1 Manfaat untuk pengetahuan</b> .....	5
<b>1.4.2 Manfaat untuk masyarakat</b> .....	5
<b>1.4.3 Manfaat untuk penelitian</b> .....	6
<b>1.5 Orisinalitas penelitian</b> .....	6
<b>BAB II</b> .....	9
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
<b>2.1 Menstruasi</b> .....	9

2.1.1	Definisi menstruasi.....	9
2.1.2	Fisiologi menstruasi.....	9
2.1.3	Gangguan pada masa menstruasi.....	12
2.2	Dismenorea.....	14
2.2.1	Definisi dismenorea .....	14
2.2.2	Klasifikasi dismenorea .....	15
2.2.3	Faktor risiko dismenorea .....	16
2.2.4	Etiologi dismenorea .....	17
2.2.5	Patofisiologi dismenorea .....	20
2.2.6	Derajat dismenorea .....	23
2.2.7	Tatalaksana dismenorea .....	24
2.3	Zumba .....	25
2.3.1	Definisi zumba .....	25
2.3.2	Klasifikasi zumba .....	25
2.3.3	Gerakan dasar zumba .....	27
2.4	Hubungan antara Zumba dan dismenorea .....	28
2.5	Kerangka teori .....	29
2.6	Kerangka konsep .....	30
2.7	Hipotesis .....	30
2.7.1	Hipotesis mayor.....	30
2.7.2	Hipotesis minor .....	30
<b>BAB III.....</b>		<b>31</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>		<b>31</b>
3.1	Ruang Lingkup Penelitian.....	31
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
3.3	Jenis dan Rancangan Penelitian.....	31
3.4	Populasi dan Sampel.....	31
3.4.1	Populasi Target .....	31
3.4.2	Populasi Terjangkau .....	31
3.4.3	Sampel Penelitian .....	31
3.4.4	Cara Sampling.....	32
3.4.5	Besar Sampel .....	32

<b>3.5</b>	<b>Variabel Penelitian</b> .....	33
<b>3.5.1</b>	<b>Variabel Bebas</b> .....	33
<b>3.5.2</b>	<b>Variabel Terikat</b> .....	33
<b>3.6</b>	<b>Definisi Operasional</b> .....	33
<b>3.7</b>	<b>Bahan dan Cara Pengumpulan Data</b> .....	34
<b>3.7.1</b>	<b>Bahan</b> .....	34
<b>3.7.2</b>	<b>Jenis Data</b> .....	34
<b>3.7.3</b>	<b>Cara Kerja</b> .....	34
<b>3.8</b>	<b>Alur Penelitian</b> .....	35
<b>3.9</b>	<b>Analisis Data</b> .....	35
<b>3.10</b>	<b>Etika Penelitian</b> .....	36
<b>3.11</b>	<b>Jadwal Penelitian</b> .....	37
<b>BAB IV</b>	.....	38
<b>HASIL PENELITIAN</b>	.....	38
<b>4.1</b>	<b>Karakteristik subjek penelitian</b> .....	38
<b>4.2</b>	<b>Perbandingan tingkat nyeri dismenorea <i>pre-test, middle-test, dan post-test</i></b> .....	42
<b>BAB V</b>	.....	46
<b>PEMBAHASAN</b>	.....	46
<b>BAB VI</b>	.....	52
<b>SIMPULAN DAN SARAN</b>	.....	52
<b>6.1</b>	<b>Simpulan</b> .....	52
<b>6.2</b>	<b>Saran</b> .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	39
<b>LAMPIRAN</b>	.....	46

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1.</b> Skema umpan balik H-H-O, pertumbuhan folikel, dan peran gonadotropin pada ovarium. <sup>12</sup> .....	11
<b>Gambar 2.</b> Sintesis prostaglandin. <sup>26</sup> .....	21
<b>Gambar 3.</b> Patofisiologi dismenorea. <sup>27</sup> .....	22
<b>Gambar 4.</b> Kerangka teori.....	29
<b>Gambar 5.</b> Kerangka konsep.....	30
<b>Gambar 6.</b> Alur penelitian .....	35
<b>Gambar 7.</b> Distribusi tingkat nyeri dismenorea pada kelompok perlakuan subjek penelitian .....	41



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.</b> Daftar penelitian sebelumnya.....	6
<b>Tabel 2.</b> Perbedaan dismenorea primer dan sekunder. <sup>22</sup> .....	16
<b>Tabel 3.</b> Definisi operasional .....	33
<b>Tabel 4.</b> Jadwal penelitian .....	37
<b>Tabel 5.</b> Karakteristik subjek penelitian.....	39
<b>Tabel 6.</b> Data perbandingan tingkat nyeri .....	42
<b>Tabel 7.</b> Data perbandingan rata-rata kedua kelompok.....	43
<b>Tabel 8.</b> Tabel perbedaan tingkat nyeri pre, middle dan post.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Lembar Informed Consent .....	46
<b>Lampiran 2.</b> Kuesioner Dismenorea .....	50
<b>Lampiran 3.</b> Sampel Informed Consent .....	54
<b>Lampiran 4.</b> Sampel Kuesioner Dismenorea .....	57
<b>Lampiran 5.</b> Hasil Pengolahan Data.....	61
<b>Lampiran 6.</b> Dokumentasi Penelitian .....	67
<b>Lampiran 7.</b> Ethical Clearance.....	69
<b>Lampiran 8.</b> Biodata Mahasiswa.....	70

## DAFTAR SINGKATAN

BMI	: Body Mass Index
NSAID	: Non Steroid Anti Inflammatory Drugs
FSH	: Folicle Stimulating Hormone
LH	: Luteinizing Hormone
H-H-O	: Hipotalamus-Hipofisif-Ovarium
PG	: Prostaglandin
LT	: Leukotrien
COX	: Cyclooxygenase
PID	: Pelvic Inflammatory Disease
TNF- $\alpha$	: Tumour Necrosis Factor $\alpha$
CRH	: Cortico releasing hormone
ACTH	: Adenocorticotrophic hormone
WHR	: Weight-height ratio
MHR	: Maximum heart rate
PMS	: Premenstrual syndrome

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Dismenorea merupakan gejala paling umum dari kebanyakan keluhan saat menstruasi, dan berisiko besar untuk menimbulkan penyakit daripada keluhan ginekologis lainnya. Dismenorea dapat disertai gejala lain seperti berkeringat, takikardi, mual, muntah, sakit kepala, diare, dan tremor. Dismenorea menyebabkan keterbatasan aktivitas hingga mempengaruhi produktivitas dan *quality of life* dari seorang perempuan.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan antara Zumba dengan dismenorea primer pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

**Metode:** Penelitian menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *pretest-middletest-posttest*. Sampel sebanyak 49 mahasiswa dibagi menjadi 2 kelompok. Dari 49 subjek penelitian, 2 dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi penelitian. Kelompok kontrol (K) tidak diberi intervensi latihan Zumba. Kelompok perlakuan (P) diberikan intervensi latihan Zumba selama 8 minggu dengan durasi 60 menit 2 kali seminggu. Sebelum, selama, dan setelah intervensi dilakukan pengisian kuesioner dismenorea dan skala nyeri VAS.

**Hasil:** Berdasarkan hasil skala nyeri, didapatkan rata-rata kelompok kontrol dan perlakuan sebelum, selama, dan setelah intervensi yaitu K: 2,02; 1,92; 2,06; P: 1,98; 1,98; 2,04. Hasil uji statistik dengan uji Friedman didapatkan tidak ada perbedaan yang bermakna ( $p > 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Latihan Zumba tidak memberikan perbedaan yang bermakna pada penurunan tingkat nyeri dismenorea.

**Kata kunci:** Latihan Zumba, olahraga, dismenorea primer, nyeri haid.

## ABSTRACT

**Background:** Dysmenorrhea is the most common symptom of most menstrual complaints, and has a greater risk of causing disease than any other gynecological complaints. Dysmenorrhea can be accompanied by other symptoms such as sweating, tachycardia, nausea, vomiting, headache, diarrhea and tremors. Dysmenorrhea causes activity limitations which can affect productivity and quality of life of a woman.

**Objectives:** Determine the effects of Zumba on primary dysmenorrhea among female students of the Faculty of Medicine, Diponegoro University.

**Method:** This study used an analytic observational study with a pretest-middle test-posttest design. A participants of 49 students were divided into 2 groups. The control group (K) was not given the Zumba intervention. Treatment group (P) was given 8-week intervention program with two 60' sessions per week of Zumba. Data were collected before, during, and after Zumba intervention using a self-administrated dysmenorrhea questionnaire and VAS pain scale.

**Result:** Based on the VAS pain scale and dysmenorrhea questionnaire, the mean value of the control group and treatment group was K: 2,02; 1,92; 2,06; P: 1,98; 1,98; 2,04. Statistical analysis using Friedman tests showed statistically not significant differences ( $p > 0,05$ ).

**Conclusion:** Zumba exercise did not have a significant difference in reducing dysmenorrhea pain levels.

**Keyword:** Zumba exercise, exercise, primary dysmenorrhea, menstrual pain.