

BEBERAPA FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PEMILIHAN OLAHRAGA SEBAGAI PENANGANAN  
DISMENORE PADA MAHASISWI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS DIPONEGORO

NIZARIFA NADIA FATHARIQ – 25010111140305

(2015 - Skripsi)

Berdasarkan data studi pendahuluan yang dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro, ditemukan 76,7% mahasiswi mengalami dismenore. Pada saat haid, remaja putri biasanya hanya istirahat dan tidak banyak bergerak akibat nyeri haid, padahal latihan olahraga sangat dianjurkan untuk mengurangi rasa nyeri. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis beberapa faktor yang berhubungan dengan pemilihan olahraga sebagai penanganan dismenore pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. Metode yang digunakan pendekatan *cross-sectional* kuantitatif. Populasi adalah mahasiswi yang mengalami dismenore sekitar 775 orang dan sebanyak 86 sampel diambil dengan menggunakan metode probabilitas sampling dengan teknik *stratified random sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi Square* (tingkat signifikansi 0,05%). Hasil penelitian ditemukan bahwa sebagian responden adalah 20-21 tahun (remaja akhir) (60,5%), sebagian tingkatan semester responden berada di semester awal (70,9%). Pengetahuan responden tentang pemilihan olahraga sebagai penanganan dismenore sebesar (94,6%), kerentanan yang dirasakan (79%), keseriusan yang dirasakan (95,2%), manfaat yang dirasakan (93,8%) dan hambatan yang dirasakan (94,7%). Hasil uji chi square ditemukan ada hubungan antara usia, jumlah teman sebaya, pengalaman penanganan, pengetahuan jenis olahraga, pengalaman praktik olahraga, keseriusan yang dirasakan. Disarankan mahasiswi dapat melaksanakan aktivitas fisik seperti olahraga sebagai salah satu penanganan dismenore

**Kata Kunci:** *Pemilihan Berolahraga , Penanganan Dismenore, Mahasiswi*