

## SUMMARY

# PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN JOGING CONTINUE DAN SENAM AQUAROBIK TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI

Created by DEVIANI

**Subject** : PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN JOGING  
**Subject Alt** : PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN JOGING  
**Keyword** : PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN JOGING CONTINUE DAN SENAM AQUAROBIK TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI

### Description :

untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan jogging continue dan senam aquarobik terhadap penurunan nyeri menstruasi. Sampel: Penelitian dilakukan di klinik fisioterapi Universitas Indonusa Esa Unggul dan kolam renang Patra yang berlangsung selama 3 bulan dari bulan Desember-Februari 2011 dengan jumlah sampel penelitian 20 sampel mahasiswi Universitas Esa Unggul dan teman dekat yang berusia antara 15-29 tahun, dan dipilih berdasarkan teknik purposive sampling dengan menggunakan lembar assesmen yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan dengan masing-masing 10 mahasiswi, kelompok perlakuan I dengan latihan jogging continue dan kelompok perlakuan II dengan senam aquarobik. Metode: dipilih berdasarkan teknik purposive sampling dan penelitian ini merupakan jenis penelitian kuasi eksperiment. Analisis penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon dan Mann Whitney. Pengukuran untuk penurunan nyeri menstruasi kelompok dilakukan 1 kali dalam sebulan dan sebanyak 3 kali dengan mengukur tingkat nyeri sebelum atau sesudah menstruasi. Hasil: pada uji Wilcoxon pada kelompok latihan jogging continue didapatkan hasil P value 0,000 di mana  $P < 0,05$  berarti ada pengaruh pemberian latihan jogging continue terhadap penurunan nyeri menstruasi. Pada uji Wilcoxon pada kelompok senam Aquarobik didapatkan hasil P value 0,001 di mana  $P < 0,05$  berarti ada pengaruh pemberian senam Aquarobik terhadap penurunan nyeri menstruasi. Hasil uji Mann-Whitney didapatkan hasil nilai P value 0,000 di mana  $P < 0,05$  yang berarti ada perbedaan pengaruh pemberian latihan jogging continue dan senam aquarobik terhadap penurunan nyeri menstruasi. Kesimpulan: ada perbedaan pengaruh pemberian latihan jogging continue dan senam aquarobik terhadap penurunan nyeri menstruasi

**Contributor** : S.Indra Lesmana SKM,SSSt.Ft,M.OR

**Date Create** : 19/12/2013

**Type** : Text

**Format** : PDF  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-2006-65-002  
**Collection** : 2006-65-002  
**Source** : Perpustakaan Esa Unggul  
**Relation Collection** Universitas Esa Unggul  
**COverage** : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul  
**Right** : Copyright @2013 by UEU Library

**Full file - Member Only**

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

**Contact Person :**

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid ( astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id )

Supervisor