



ABSTRAK

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

DEVIANI, Program Studi D-IV Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul

SKRIPSI, FEBUARI 2011

Terdiri dari VI Bab, 184 Halaman, 6 gambar, 5 tabel, 6 grafik dan 3 skema.

Tujuan penelitian: 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 $P < \alpha 0,05$ 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 $P < \alpha 0,05$ berarti ada pengaruh pemberian senam Aquarobik terhadap penurunan nyeri menstruasi. Hasil uji Mann-Whitney didapatkan hasil nilai *P value* 0,000 di mana $P < \alpha 0,05$ 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.