



# JNPH

Volume 12 No. 1 (April 2024)

© The Author(s) 2024

## HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KELUHAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

## THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH DYSMENORHORE COMPLAINTS IN ADOLESCENT WOMEN

YATRI HILINTI

PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA,  
UNIVERSITAS DEHASSEN BENGKULU

Email: [yatrihilinti1990@gmail.com](mailto:yatrihilinti1990@gmail.com)

### ABSTRAK

Pendahuluan: SMK Negeri 3 memiliki 9 kelas dengan jumlah siswa yang memiliki keluhan dismenore sebanyak 228 orang. Remaja termasuk siswi yang masih sekolah memiliki aktivitas fisik dalam kategori ringan, aktivitas mereka lebih cenderung belajar disekolah yang mungkin ada pelajaran tambahan serta berbagai aktivitas harian lainnya, setelah pulang sekolah memungkinkan aktivitas fisik para siswi di SMK N 3 Lubuk Linggau tergolong dalam aktivitas fisik berat. Didapatkan dari 10 siswi sebanyak 4 siswi (40,0%) sering tidak hadir kesekolah karena dismenore yang dialaminya tepat saat hari pertama dan hari kedua menstruasi sedang berlangsung. Tujuan penelitian ini yaitu Diketahuinya hubungan aktivitas fisik dengan keluhan dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 3 Lubuk Linggau. Metode: Penelitian ini bersifat deskriptif analitik. Penelitian analitik merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara aktivitas fisik dengan keluhan dismenore pada remaja putri di SMKN 3 Lubuk Linggau. Populasi dalam penelitian ini yaitu 228 orang remaja putri dan sampel sebanyak 70 siswi. Hasil dan Pembahasan: Hasil Penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik ringan dengan menggunakan uji chi-square ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan keluhan dismenore. Kesimpulan : aktivitas fisik adalah hal yang penting diperhatikan saat masa remaja. Peneliti menyarankan kepada pihak SMKN 3 Lubuklinggau dapat meningkatkan pemberian KIE (komunikasi, informasi dan edukasi) pada remaja putri terutama tentang dismenore untuk mengurangi keluhan nyeri dismenore.

**Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Dismenore, Remaja**

### ABSTRACT

Introduction: SMK Negeri 3 has 9 classes with a total of 228 students who have complaints of dysmenorrhea. Adolescents, including female students who are still at school, have physical activity in the light category, their activities are more likely to be studying at school where there

may be additional lessons and various other daily activities, after school it is possible for the physical activity of female students at SMK N 3 Lubuk Linggau to be classified as heavy physical activity. It was found that from 10 female students, 4 students (40.0%) often did not attend school because of the dysmenorrhea they experienced right on the first and second day of menstruation. The aim of this research was to find out the relationship between physical activity and complaints of dysmenorrhea in young women at SMK Negeri 3 Lubuk Linggau. Method: This research is descriptive analytical. Analytical research is research intended to determine whether there is a relationship between physical activity and complaints of dysmenorrhea in young women at SMKN 3 Lubuk Linggau. The population in this study was 228 young women and a sample of 70 female students. Results and Discussion: Research results show that the majority of respondents have light physical activity. Using the chi-square test, there is a significant relationship between physical activity and complaints of dysmenorrhea. Conclusion: physical activity is an important thing to pay attention to during adolescence. Researchers suggest that SMKN 3 Lubuklinggau can increase the provision of IEC (communication, information and education) to young women, especially regarding dysmenorrhea to reduce complaints of dysmenorrhea pain.

**Keywords: Physical Activity, Dysmenorrhea, Adolescents**

## PENDAHULUAN

Angka keluhan dismenore berbeda-beda di setiap negara. Di dunia angka keluhan dismenore sangat tinggi, perempuan lebih dari 50% mengalami dismenore primer. Di Amerika Serikat sebanyak 85%, di Italia sebanyak 84,1% dan di Australia sebanyak 80%. Rata-rata prevalensi dismenore di Asia kurang lebih sekitar 84,2%, di Asia Timur laut sebanyak 68,7%, di Asia Timur Tengah sebanyak 74,8%, dan di Asia Barat laut sebanyak 54%. Pada negara-negara Asia Tenggara prevalensinya juga berbeda, angka keluhan di Malaysia mencapai 69,4%, di Thailand sebanyak 84,2% dan di Indonesia angka keluhan dismenore

Dismenore termasuk satu dari jenis keluhan yang sering dirasakan saat menstruasi oleh perempuan khususnya remaja. Keluhan ini biasanya terjadi pada bagian bawah perut. Dismenore terjadi karena dinding rahim berkontraksi ketika meningkatnya hormon prostaglandin, proses pelepasan dinding rahim ini dibantu oleh hormon tersebut yang akhirnya menyebabkan nyeri (Ratnawati, 2017). Sekitar 55% perempuan di Indonesia pada usia produktif merasakan nyeri selama menstruasi. Prevalensi keluhan nyeri pada saat haid berkisar 45-95% pada perempuan

dalam usia produktif (Luthfianing, et al, 2015).

Angka keluhan dismenore berbeda-beda di setiap negara. Di Asia Barat laut sebanyak 54%. Pada negara-negara Asia Tenggara prevalensinya juga berbeda, angka keluhan di Malaysia mencapai 69,4%, di Thailand sebanyak 84,2% dan di Indonesia angka keluhan dismenore sebanyak 64,25% terdiri dari 54, 89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Ghina, 2020).

World Health Organization (WHO) (2018) menyebutkan bahwa aktivitas fisik ialah gerak tubuh yang dilakukan oleh otot-otot rangka dalam mengeluarkan energi. Aktivitas fisik dapat meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, kesehatan mental, dan kualitas hidup secara kompleks. Aktivitas yang dicoba sepanjang beraktifitas hendak menghasilkan tenaga cocok dengan lama intesitasnya. Minimnya kegiatan raga pada anak muda bagus di sekolah serta di rumah bisa pengaruhi status vitamin anak muda semacam melonjaknya resiko terbentuknya overweight ataupun kegemukan (Elsa, 2020).

SMK Negeri 3 memiliki 9 kelas dengan jumlah siswa yang memiliki keluhan dismenore sebanyak 228 orang. Remaja termasuk siswi yang masih sekolah memiliki

aktivitas fisik dalam kategori ringan, aktivitas mereka lebih cenderung belajar disekolah yang mungkin ada pelajaran tambahan serta berbagai aktivitas harian lainnya, setelah pulang sekolah memungkinkan aktivitas fisik para siswi di SMK N 3 Lubuk Linggau tergolong dalam aktivitas fisik berat. Didapatkan dari 10 siswi sebanyak 4 siswi (40,0%) sering tidak hadir kesekolah karena dismenore yang dialaminya tepat saat hari pertama dan hari kedua menstruasi sedang berlangsung, serta dari 8 siswi yang hadir didapatkan sebanyak 2 siswi (20,0%) tidak dapat bergabung dalam kelas pagi disekolah pada saat dismenore, yang dimana dua siswi tersebut hanya beristirahat di UKS.

Penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan keluhan dismenore belum pernah dilakukan di SMK Negeri 3 Lubuk Linggau. Dari masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan aktivitas fisik dan status gizi dengan keluhan dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 3 Lubuk Linggau.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dan bersifat deskriptif analitik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan keluhan dismenore pada remaja putri di SMKN 3 Lubuk Linggau.

Penelitian ini telah dilakukan di SMK Negeri 3 Lubuk Linggau pada tanggal 15 Mei s.d 15 Juni 2023. Besar populasi dari penelitian ini adalah 228 orang yang diambil dari kelas X,XI dan XII SMKN 3 Lubuk Linggau. maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 69,51 orang atau digenapkan menjadi 70 siswi.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi untuk mengurangi bias pada hasil penelitian. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target terjangkau dan yang akan diteliti.

Analisis data yang dilakukan dengan tujuan untuk melihat ada atau tidaknya

hubungan antara aktivitas fisik dengan keluhan dismenore pada remaja di SMKN 3 Lubuklinggau. Hubungan antara kedua variabel dapat dilihat dengan menggunakan uji Chi Square.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri di SMK Negeri 3 Lubuk Linggau**

Karakteristik Responden	F	%
<b>Usia</b>		
14 Tahun	47	67,1
15 Tahun	23	32,9
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100</b>
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Ringan	60	85,7
Sedang	10	14,3
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100</b>
<b>Status Gizi</b>		
Kurus	20	28,6
Normal	39	55,7
Gemuk	11	15,7
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100</b>
<b>Keluhan Dismenore</b>		
Ringan	3	4,3
Sedang	23	32,9
Berat	44	62,9
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100</b>

Merujuk pada hasil dari penelitian, usia responden yang tertera pada Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 14 tahun yaitu sebanyak 47 orang (61,7%). Tingkat aktivitas fisik responden menunjukkan bahwa umumnya responden memiliki tingkat aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 60 orang (85,7%). Status gizi responden menunjukkan bahwa kategori terbanyak adalah yang memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 39 orang (55,7%). Mayoritas responden memiliki status gizi yang normal. Keluhan dismenore pada responden terbanyak adalah 44 orang (62,9%) dengan tingkat nyeri berat.

**Tabel 2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Keluhan Dismenore Pada Remaja Putri di SMK Negeri 3 Lubuk Linggau**

Aktivitas Fisik	Keluhan Dismenore						Total		P Value
	Ringan		Sedang		Berat		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Ringan	1	1.4	16	22.9	43	61.5	60	85.7	0.000
Sedang	2	2.9	7	10	1	1.4	10	14.3	
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>4.3</b>	<b>23</b>	<b>32.9</b>	<b>44</b>	<b>62.9</b>	<b>70</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 60 responden (85,7%) dimana terdapat 43 responden (61,4%) mengalami keluhan dismenore tingkat berat. Dari hasil statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh  $p(0,000) < 0,05$  yang berarti ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan keluhan dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 3 Lubuk Linggau

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh  $p(0,000) < 0,05$  yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat keluhan dismenore dengan aktivitas fisik pada remaja putri di SMK Negeri 3 Lubuk Linggau. Temuan penelitian ini menguatkan temuan Mahvash et al. (2012), yang melakukan penelitian eksperimental dan menemukan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan pelepasan endorfin, memberikan rasa sejahtera dan menghasilkan analgesik non-spesifik short-acting untuk menghilangkan rasa sakit.

Aktivitas fisik dapat membantu meringankan ketidaknyamanan dengan vasodilatasi pembuluh darah di organ reproduksi, mencegah iskemia dan karenanya mencegah dismenore. Temuan penelitian ini menguatkan temuan Mahvash et al. (2012), yang melakukan penelitian eksperimental dan menemukan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan pelepasan endorfin, memberikan rasa sejahtera dan menghasilkan analgesik non-spesifik short-acting untuk menghilangkan rasa sakit

Merujuk pada hasil penelitian aktivitas fisik responden menunjukkan bahwa umumnya responden memiliki tingkat

aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 60 siswi (85,7%). Hal ini dapat dilihat dari kegiatan siswi selama kegiatan disekolah dan saat asrama, mereka lebih banyak melakukan aktivitas seperti: belajar, menghafal, bersih-bersih, dan lain-lain dimana selama belajar siswi banyak menghabiskan waktu dengan duduk, begitu juga saat istirahat dan kembali ke asrama.

Aktivitas fisik dapat membantu meringankan ketidaknyamanan dengan vasodilatasi pembuluh darah di organ reproduksi, mencegah iskemia dan karenanya mencegah dismenore. Temuan penelitian ini menguatkan temuan penelitian eksperimental dan menemukan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan pelepasan endorfin, memberikan rasa sejahtera dan menghasilkan analgesik non-spesifik short-acting untuk menghilangkan rasa sakit Aktivitas fisik dapat membantu meringankan ketidaknyamanan dengan vasodilatasi pembuluh darah di organ reproduksi, mencegah iskemia dan karenanya mencegah dismenore (Siswantoyo & Aman, 2014).

Aktivitas fisik merangsang pelepasan molekul di otak yang dikenal sebagai endorfin, yang diproduksi oleh kelenjar pituitari dan hipotalamus. Endorfin atau "morfin endogen" (morfin yang diproduksi oleh tubuh) dapat digunakan untuk meningkatkan ambang batas rasa sakit. Selain itu, endorfin meningkatkan mood, memberikan kesenangan, bertindak sebagai analgesik, dan membantu pengurangan efek prostaglandin, sehingga mencegah nyeri haid. Selain itu, Pundati dan Haryadi (2016) menjelaskan faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan dismenore pada mahasiswa semester tujuh di Universitas Jendral Sudirman, di mana temuan penelitian menunjukkan bahwa durasi menstruasi, stres, dan aktivitas fisik semuanya memiliki hubungan dengan dismenore.

Berdasarkan penjelasan tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan keluhan dismenore. Sebab menstruasi dengan tingkat nyeri berat pada seseorang dapat membuat

seseorang merasa lemah dan tidak berdaya, mengganggu aktivitas sehari-hari dan menyebabkan tekanan psikologis, menjadikannya salah satu alasan paling umum wanita tidak berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas seperti halnya disekolah. Dismenore cenderung lebih sering terjadi pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan. Rasa nyeri dismenore memberikan dampak negatif pada kualitas hidup penderita seperti terganggu aktivitas sehari-hari, ketinggalan mata pelajaran disekolah dan terjadinya gangguan psikologis.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan aktivitas fisik dengan keluhan dismenore pada remaja putri di SMK negeri 3 Lubuk Linggau dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan keluhan dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 3 Lubuk Linggau.

## SARAN

Diharapkan pada peneliti selanjutnya, dalam melakukan penelitian serupa dapat mengurangi keterbatasan yang peneliti lakukan saat ini, baik dalam hal, alat ukur, keterbatasan dalam pengumpulan data dari responden, terlebih jika peneliti selanjutnya dapat menggunakan analisis multivariat dengan membandingkan beberapa variabel sehingga didapat data yang lebih variatif yang dapat dijadikan masukan dalam menyusun rencana tindakan kebidanan, serta dengan jumlah sampel yang lebih banyak, menambahkan referensi dan penelitian terkait yang lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII (1), 132–142.

<http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>

- Juliana, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2019). Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22895>
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja Non-Pharmacological Therapy to Overcome Dysmenorrhea Pain in Adolescents. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 343–352. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i3.499>
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123–127. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>
- Umboro, R. O., Apriliany, F., & Yunika, R. P. (2022). Konseling, Informasi, dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri pada Manajemen Penanganan Nyeri Dismenore Remaja. *Jurnal Abdidias*, 3(1), 23–33. <https://doi.org/10.31004/abdidias.v3i1.525>
- Pundati, T. & Hariyadi, B., 2016. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan dismenore pada Mahasiswa Semester VII Universitas Jendral Soedirman, Purwokerto: Universitas Jendral Soedirman
- Ana Ratnawati (2017) Asuhan Keperawatan Maternitas. Banguntapan Bantul. Yogyakarta : PUSTAKA BARU PRESS. (Luthfianing, et al, 2015).
- Astriana, W. (2017). Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Ditinjau dari Paritas dan Usia. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 123–130. <https://doi.org/10.30604/jika.v2i2.57>
- Eka Rahmadhayanti.Anur Rohmin.(2016).

- Hubungan Status Gizi dan Usia. Menarche dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri Kelas XI SMA
- WHO (World Health Statistics). 2018. Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi. World Bank, 2018
- Bavil, et al. (2016). Comparison of Lifestyles of Young Women with and without Primary Dysmenorrhea. *Electronic Journal Physician*. 8(3):2107-14.
- World Health Organization. (2010). Dismenorea. Retrieved from [http://www.who.int/gho/mdg/poverty\\_hunger/dismenorea\\_text/en/index.html](http://www.who.int/gho/mdg/poverty_hunger/dismenorea_text/en/index.html)
- Miko, A., & Dina, P.B. (2016). Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh. *Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 83–87. <http://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/an/article/view/15>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Kementerian kesehatan RI.
- (2015). INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Kesehatan Remaja
- Larasati TA, Alatas F. 2016. Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. *Majority*. 2016; 5(3): 79-84 (Novita, 2018).
- Sundari E, Masdar H, Rosdiana D. Angka Kejadian Obesitas Sentral pada Masyarakat Kota Pekanbaru. *JOM FK*. 2015;2(9):5.
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 132–142. <http://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>
- Juliana, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2019). Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22895>
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja Non-Pharmacological Therapy to Overcome Dysmenorrhea Pain in Adolescents. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 343–352. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i3.499>
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123–127. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>
- Umbo, R. O., Apriliany, F., & Yunika, R. P. (2022). Konseling, Informasi, dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri pada Manajemen Penanganan Nyeri Dismenore Remaja. *Jurnal Abdidias*, 3(1), 23–33. <https://doi.org/10.31004/abdidias.v3i1.525>