

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Kota Langsa

Nurhayati^{1*}, Irma Hartati², Mailisna³

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sains Cut Nyak Dhien

²Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sains Cut Nyak Dhien

³Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sains Cut Nyak Dhien

*Penulis Korespondensi: nur130997@gmail.com

Abstract. According to the World Health Organization (WHO), the incidence of dysmenorrhea is quite high worldwide. The average incidence of dysmenorrhea in young women is between 16.8-81%. The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia is 64%, consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. One effective way to prevent dysmenorrhea is by doing physical activity such as exercise. This study was conducted to determine the relationship between physical activity and the incidence of primary dysmenorrhea in adolescent girls at SMP Negeri 5 Langsa City. This study is an analytic study with a cross-sectional nature. The population in this study were all adolescent girls at SMP Negeri 5 Langsa 186, the number of samples was 65 samples with the sampling technique carried out by Proportional Stratified Random Sampling. Data analysis was carried out using univariate and bivariate analysis using the Chi-Square test. The results showed that of the 65 respondents, the majority (37 respondents) had low levels of physical activity. The results of the study showed that the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls was mostly moderate (26 respondents (40%)), and the physical activity of adolescent girls was mostly in the low category (40 respondents (61.5%)). There was a relationship between physical activity and the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls with a p -value of 0.000 ($p < 0.05$). The results of this study can be used as a policymaker to increase activities that can increase physical activity in adolescents by increasing extracurricular hours and educating adolescent girls about the importance of physical activity in reducing primary dysmenorrhea.

Keywords: Physical Activity; Primary Dysmenorrhea; Adolescent Girls

Abstrak. Menurut World Health Organization (WHO) angka kejadian dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8-81%. Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Salah satu cara yang efektif untuk mencegah dismenore adalah dengan cara melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMP Negeri 5 Kota Langsa. Penelitian ini merupakan penelitian jenis *analytic* yang bersifat *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMP Negeri 5 Langsa 186, jumlah sampel sebanyak 65 sampel dengan teknik pengambilan sampel dilakukan secara *Proportional Stratified Random Sampling*. Analisa data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian dismenore pada remaja putri sebagian besar mengalami dismenore sedang sebanyak 26 responden (40%), aktivitas fisik remaja putri sebagian besar dalam kategori yang rendah sebanyak 40 responden (61,5%). Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri dengan p -value 0,000 ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai penentu kebijakan untuk meningkatkan kegiatan yang dapat meningkatkan aktivitas fisik remaja dengan menambah jam ekstra kurikuler, selain itu mengadakan edukasi kepada remaja putri tentang pentingnya aktivitas fisik untuk mengurangi keluhan dismenore primer.

Kata kunci: Aktivitas Fisik; Dismenore Primer; Remaja Putri

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan bagian dari proses tumbuh kembang, yaitu masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa pubertas ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual). Perubahan tubuh ini disertai dengan perkembangan bertahap dari karakteristik seksual primer dan karakteristik seksual sekunder. Karakteristik seksual primer mencakup perkembangan organ-organ reproduksi, sedangkan karakteristik seksual sekunder mencakup perubahan dalam bentuk tubuh sesuai dengan jenis kelamin misalnya, pada remaja putri ditandai dengan *menarche* (menstruasi pertama) (Rahayu, Noor, Yulidasari, Rahman, & Putri, 2020).

Pada remaja wanita, salah satu tanda kematangan organ reproduksi adalah ditandai dengan datangnya menstruasi atau haid (*menarche*). Menstruasi atau haid adalah proses terjadinya perdarahan yang disebabkan luruhnya dinding rahim karena tidak adanya pembuahan. Berdasarkan data dari *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES), umur rata-rata *menarche* (menstruasi pertama) pada anak remaja di Indonesia yaitu 12,5 tahun dengan kisaran 9-14 tahun (Wildayani, Lestari, & Ningsih, 2023).

Menstruasi dimulai antara usia 12-15 tahun dan berlangsung mencapai usia 45-50 tahun. Keluhan-keluhan yang sering muncul pada saat menstruasi adalah mudah tersinggung, gelisah, sukar tidur, gangguan konsentrasi, payudara mengalami pembesaran dan gangguan yang berkenaan dengan masa haid berupa dismenore (Swandari, Putri, Abdullah, Romadhona, & Gerhanawati, 2022). Nyeri tersebut berlangsung di hari-hari menjelang atau awal menstruasi. Nyeri biasanya terasa diperut bagian bawah atau tengah bahkan terkadang hingga kepinggul, paha, dan punggung. Nyeri perut saat haid atau dismenore yang dirasakan oleh setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada juga yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas (Wildayani et al., 2023).

Dismenore diklasifikasikan menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah proses normal yang dialami ketika menstruasi. Kram

menstruasi primer disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens, yang dimaksudkan untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi. Dismenore primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. Sedangkan dismenore sekunder umumnya disebabkan oleh kelainan atau gangguan pada sistem reproduksi, misalnya fibroid uterus, radang panggul, endometriosis atau kehamilan ektopik. Dismenore sekunder dapat diatasi hanya dengan mengobati atau menangani penyakit atau kelainan yang menyebabkannya (Sinaga et al., 2020). Umumnya dismenore yang terjadi pada remaja merupakan dismenore primer.

Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kejadian dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8-81%. Rata-rata di negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Di Amerika Serikat, dismenore diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri (Wildayani et al., 2023). Prevalensi kejadian dismenore masih tinggi, dimana angka kejadian dismenore di dunia mencapai 90%. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa hampir 95% wanita mengalami dismenore. Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Swandari et al., 2022).

Dismenore dikhawatirkan mengganggu aktivitas remaja yang sedang berada dalam proses pembelajaran di sekolah. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami dismenore. Remaja yang mengalami dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk. Dismenore juga berdampak pada psikologis berupa konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Hal tersebut dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing. Sedikit merasa tidak nyaman dapat dengan cepat berkembang menjadi suatu masalah besar dengan segala kekesalan yang menyertainya (Swandari dkk, 2022).

Beberapa faktor penyebab dismenore diantaranya adalah usia kurang dari 30 tahun, IMT (Indeks Masa Tubuh) rendah, merokok, usia *menarche* dini (kurang dari 12 tahun), siklus menstruasi yang lebih panjang, nulipara (seorang wanita yang belum pernah melahirkan dengan usia kehamilan lebih dari 28 minggu/belum pernah melahirkan janin

yang mampu hidup diluar rahim), sindrom premenstruasi, olahraga/aktivitas fisik yang tidak adekuat, status sosial ekonomi yang rendah, diet, dan stres (Swandari et al., 2022).

Salah satu cara yang efektif untuk mencegah dismenore adalah dengan cara melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga. Beberapa latihan fisik dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah. Olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenore. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan endorpin. Endorpin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman. Kejadian dismenore akan meningkat pada wanita yang kurang melakukan olahraga, sehingga ketika wanita mengalami dismenore, oksigen tidak dapat disalurkan ke pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi. Bila wanita teratur melakukan olahraga, maka wanita tersebut dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat per menit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi. Hal itu akan menyebabkan terjadinya penurunan kejadian dismenore dengan teratur berolahraga. Wanita yang melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30-60 menit setiap 3-5 kali per minggu dapat mencegah terjadinya dismenore. Setiap wanita dapat sekedar berjalan-jalan santai, jogging ringan, berenang, senam maupun bersepeda sesuai dengan kondisi masing-masing (Wildayani et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Widiyaningsih (2023) mengenai hubungan asupan Fe dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA dan SMK Batik Surakarta yang menunjukkan bahwa sebanyak 91,7% sampel mengalami dismenore primer. Sampel dengan asupan Fe kurang sebanyak 65,1%. Sampel dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 35,9%. Hasil analisis statistik antara asupan Fe dengan kejadian dismenore primer menunjukkan nilai $p\text{-value}=0,003$ dengan nilai $OR=4,714$ dan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer menunjukkan nilai $p\text{-value}=0,003$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan asupan Fe dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwiasrini dkk (2023) mengenai hubungan aktivitas fisik, konsumsi makanan cepat saji, dan tingkat stress dengan kejadian dismenore pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta tahun 2023 yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara aktivitas fisik ($p\text{-value}$ 0,001), konsumsi

makanan cepat saji (*p-value* 0,003), dan tingkat stress (*p-value* 0,008) dengan kejadian dismenore pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta tahun 2023.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Aceh tahun 2023 jumlah penduduk sebanyak 4.726.000 jiwa, dengan jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 456.123 jiwa. Penderita dismenore mencapai 50-60%. Angka kejadian dismenore primer berkisar 54,89% sedangkan sisanya 45,11% adalah dismenore sekunder (Ananda dkk, 2024).

Kota Langsa sebagai salah satu wilayah di Aceh juga tidak terlepas dari permasalahan dismenore pada remaja putri. SMP Negeri 5 Kota Langsa, mayoritas siswinya berada pada rentang usia remaja awal hingga pertengahan, yang merupakan kelompok usia yang rentan mengalami dismenore. Selain itu, wawasan siswi tentang kesehatan reproduksi, khususnya terkait dismenore, masih terbatas. Informasi mengenai pencegahan dan penanganan dismenore di lingkungan sekolah juga belum optimal, serta belum diketahui sejauh mana aktivitas fisik para siswi yang dapat berhubungan dengan keluhan dismenore.

Jumlah remaja putri di SMP Negeri 5 Langsa sebanyak 186 orang yang terdiri dari kelas VII, VIII dan IX. Berdasarkan survei awal di SMP Negeri 5 Kota Langsa pada bulan Agustus 2025 terhadap 10 siswi yang telah mengalami menstruasi, diperoleh hasil bahwa 6 siswi (60%) pernah mengalami dismenore dan 4 siswi (40%) tidak mengalami dismenore. Keluhan nyeri yang dialami umumnya berupa nyeri perut bagian bawah yang disertai pegal pada punggung, serta lemas. Intensitas nyeri bervariasi, mulai dari nyeri ringan yang masih memungkinkan beraktivitas hingga nyeri berat yang dapat mengganggu kegiatan belajar dan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMP Negeri 5 Kota Langsa.

2. KAJIAN TEORITIS

A. Dismenore

Istilah dismenore (*dysmenorrhea*) berasal dari bahasa yunani kuno (*Greek*) kata tersebut berasal dari *dys* yang berarti sulit, nyeri, abdominal. Sedangkan *meno* berarti bulan dan *rrhea* yang berarti aliran atau arus. Secara singkat dismenore dapat di

difinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstruasi yang mengalami nyeri. Nyeri haid disebut juga dengan dismenore (Wildayani et al., 2023).

Dismenore disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Dalam bahasa Inggris, dismenore sering disebut sebagai *“painful period”* atau menstruasi yang menyakitkan. Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram atau rasa sakit atau nyeri. Ketegangan otot ini tidak hanya terjadi pada bagian perut, tetapi juga pada otot-otot penunjang yang terdapat di bagian punggung bawah, pinggang, panggul, paha hingga betis (Sinaga et al., 2020).

Dismenore merupakan adanya gangguan fisik pada wanita yang mengalami menstruasi, yang dikarakteristikan dengan adanya nyeri pada saat menstruasi, dan nyeri tersebut bisa terjadi sebelum atau selama menstruasi dalam waktu yang singkat (Wildayani et al., 2023). Dismenore dapat dibagi atas 2 bagian berdasarkan kelainan ginekologi, antara lain:

Dismenore Primer

Merupakan nyeri haid yang tidak terdapat hubungan dengan kelainan ginekologi, atau kelainan secara anatomik. Peristiwa ini berdasarkan beberapa penelitian menyatakan bahwa umur, ras maupun status ekonomi tidak berhubungan dengan kejadian dismenore primer. Namun derajat nyeri yang dirasakan serta durasi mempunyai hubungan dengan usia saat menarche, lamanya menstruasi, merokok dan adanya peningkatan Index Massa Tubuh (IMT). Namun ketika seorang perempuan telah mengalami sebuah proses melahirkan maka kejadian ini akan berkurang dan bahkan menghilang seiring intensitas peristiwa melahirkan yang ia alami.

Adanya penyakit yang menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri misalnya anemia akibat kehilangan darah yang cukup banyak yang menyebabkan remaja tersebut mengalami 5 L seperti (lemah, lelah, letih, lesu, dan lalai) diakibatkan kurangnya sel darah merah. Sedangkan sel darah merah ini juga mempunyai peran untuk membawa makanan dan oksigen ke seluruh tubuh.

Dismenore Sekunder

Dismenore sekunder merupakan sebuah kelainan secara anatomi pada organ reproduksinya yang mengakibatkan seorang perempuan mengalami nyeri haid. Gejala dismenore sekunder ini dapat ditemukan pada wanita dengan endometriosis, adenomiosis, obstruksi pada saluran genitalia, dan lain-lain. Sehingga pada wanita dengan dismenore sekunder ini juga dapat ditemukan dengan komplikasi lain seperti dyspareunia, dysuria, perdarahan uterus abnormal, infertilitas dan lain-lain.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode analitik dengan desain *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMP Negeri 5 Langsa 186. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. Besar sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan rumus Slovin dan menghasilkan sampel sejumlah 65 responden. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 5 Kota Langsa pada bulan Januari s/d Februari 2026. Adapun instrument dalam penelitian ini terdiri dari data demografi mengenai diri pribadi responden, kuesioner kejadian dismenore menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), dan kuesioner aktivitas fisik menggunakan kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*). Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner. Data yang telah didapat diolah secara komputerisasi dengan langkah-langkah berikut, *collecting*, *checking*, *entring*, dan *data processing*. Analisis data dilakukan secara analisis univariat dan analisis bivariat.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 65 remaja putri di SMP Negeri 5 Kota Langsa yang bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri yang dilakukan dengan cara wawancara menggunakan kuesioner, didapatkan hasil penelitian sebagai berikut:

Analisis Univariat

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik Remaja Putri di SMP Negeri 5 Kota
Langsa Tahun 2026**

No	Aktifitas Fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tinggi	1	1,6
2	Sedang	24	36,9

3	Rendah	40	61,5
	Jumlah	65	100

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2026)

Berdasarkan tabel diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 65 responden sebagian besar memiliki aktivitas fisik yang rendah sebanyak 40 responden (61,5%) dan sebagian kecil memiliki aktifitas fisik yang tinggi sebanyak 1 responden (1,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Kota Langsa Tahun 2026

No	Kejadian Dismenore Primer	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tidak Dismenore	21	32,3
2	Dismenore Ringan	18	27,7
3	Dismenore Sedang	26	40
4	Dismenore Berat	0	0
5	Dismenore Sangat Berat	0	0
	Jumlah	65	100

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2026)

Berdasarkan tabel diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 65 responden sebagian besar mengalami dismenore sedang sebanyak 26 responden (40%) dan sebagian kecil mengalami dismenore ringan sebanyak 18 responden (27,7%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Kota Langsa Tahun 2026

No	Aktivitas Fisik	Kejadian Dismenore Primer								<i>p-Value</i>
		Tidak Dismenore		Dismenore Ringan		Dismenore Sedang		Jumlah		
		f	%	f	%	f	%	f	%	
1	Tinggi	1	100	0	0	0	0	1	100	0,000
2	Sedang	16	66,7	8	33,3	0	0	24	100	
3	Rendah	4	10	10	25	26	65	40	100	
Jumlah		21	32.3	18	27.7	26	44.6	65		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 65 responden terdapat 1 responden yang menerapkan aktivitas fisik yang tinggi dan tidak mengalami dismenore, dari 24 responden yang menerapkan aktivitas fisik yang sedang sebagian besar tidak mengalami dismenore sebanyak 16 responden (66,7%) dan dari 40 responden yang menerapkan aktivitas fisik yang rendah sebagian besar mengalami dismenore sedang sebanyak 26 responden (65%). Hasil uji statistic *Chi-Square (Person Chi-Square)* pada

derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai $p \text{ Value} = 0,000$ ($p<0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

B. Pembahasan

Aktivitas Fisik pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 65 responden sebagian besar memiliki aktivitas fisik yang rendah sebanyak 40 responden (61,5%) dan sebagian kecil memiliki aktifitas fisik yang tinggi sebanyak 1 responden (1,6%). Hal ini dibuktikan dengan hasil pengumpulan data dimana sebagian besar remaja putri menerapkan aktivitas fisik ringan dengan 600 MET menit/minggu.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari & Widiyaningsih (2023), mengenai hubungan asupan Fe dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA dan SMK Batik Surakarta. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 69 responden (35,9%).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Candi dkk (2023), mengenai hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Kesehatan Kota Tangerang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri SMK Kesehatan Kota Tangerang mengalami aktivitas ringan sebanyak 174 responden (45%).

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi dan penting dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kebugaran dan kesehatan, khususnya pada anak-anak dan remaja (Syahrullah, Mikdar, Wahyudi, Gressia, & Nur'aeni, 2025). Tingkat aktivitas fisik pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain wawasan dan perilaku, dorongan motivasi, umur, gender, ketersediaan serta akses terhadap fasilitas olahraga, serta dukungan dari keluarga dan teman (Nurrahimah, Herdiani, & Rosnawanty, 2025).

Penting bagi remaja untuk meningkatkan aktivitas fisik karena aktivitas fisik yang cukup dapat memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan dan membantu mengurangi dismenore (Nurrahimah et al., 2025). Aktivitas fisik seperti olahraga berkaitan erat dengan pengeluaran hormon endorfin. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin sehingga dapat menghambat pelepasan

hormon prostaglandin, yang pada remaja yang sedang menstruasi berperan dalam pengurangan nyeri menstruasi (Wulandari & Widiyaningsih, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar remaja putri memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong ringan. Hal ini diduga berkaitan dengan kebiasaan aktivitas sehari-hari yang lebih banyak dilakukan dalam posisi duduk, seperti kegiatan belajar di sekolah dan penggunaan *gadget* di waktu luang. Selain itu, kurangnya minat terhadap olahraga, keterbatasan fasilitas pendukung, serta rendahnya motivasi dan dukungan dari lingkungan sekitar turut mempengaruhi rendahnya tingkat aktivitas fisik pada remaja putri.

Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 65 responden sebagian besar mengalami dismenore sedang sebanyak 26 responden (40%) dan sebagian kecil mengalami dismenore ringan sebanyak 18 responden (27,7%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari & Widiyaningsih (2023), mengenai hubungan asupan Fe dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA dan SMK Batik Surakarta. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore pada tingkat sedang sebanyak 107 responden (60,8%).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sani & Isnaeni (2024) mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMP Negeri 1 Surakarta. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore sedang sebanyak 41 responden (50%).

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling umum terjadi pada remaja putri dan berdampak signifikan terhadap produktivitas, pendidikan, serta kualitas hidup. Nyeri yang muncul sebelum atau selama menstruasi dapat menyebabkan ketidakhadiran di sekolah, penurunan konsentrasi belajar, serta gangguan aktivitas harian lainnya, sehingga berpotensi menghambat perkembangan psikososial dan akademik remaja. Studi epidemiologis menunjukkan bahwa dismenore primer paling banyak dialami oleh kelompok usia remaja, dengan prevalensi yang cenderung menurun seiring bertambahnya usia (Lesar, Posangi, & Rombot, 2025).

Dismenore disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya faktor hormonal akibat meningkatnya kadar prostaglandin dalam tubuh saat menstruasi yang memicu kontraksi pada miometrium. Faktor lain yang turut memengaruhi kejadian dismenore meliputi usia

menarche yang terlalu dini atau terlambat, lama dan siklus menstruasi, status gizi, tingkat stres, aktivitas fisik, serta lingkungan tempat tinggal remaja putri (Jayanti, Nasution, Munir, & Ariandini, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar remaja putri mengalami dismenore primer dengan tingkat nyeri sedang. Hal ini didasarkan pada karakteristik usia remaja yang masih mengalami adaptasi terhadap perubahan hormonal serta tingginya prevalensi dismenore primer pada kelompok usia tersebut, yang dapat mempengaruhi aktivitas dan kenyamanan selama menstruasi.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 65 responden terdapat 1 responden yang menerapkan aktivitas fisik yang tinggi dan tidak mengalami dismenore, dari 24 responden yang menerapkan aktivitas fisik yang sedang sebagian besar tidak mengalami dismenore sebanyak 16 responden (66,7%) dan dari 40 responden yang menerapkan aktivitas fisik yang rendah sebagian besar mengalami dismenore sedang sebanyak 26 responden (65%). Hasil uji statistik *Chi-Square (Person Chi-Square)* pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai *p Value* = 0,000 ($p<0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sani & Isnaeni (2024) mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMP Negeri 1 Surakarta. Hasil menunjukkan bahwa diperoleh nilai $p=0,030$ ($<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMPN 1 Surakarta.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiawati dkk (Widiawati, Ismarwati, & Mahmudah, 2025) mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas X di MAN 1 Sleman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik sedang sebagian besar mengalami dismenore ringan sebanyak 19 responden (40,4%), dengan nilai $p = 0,035$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian dismenore pada siswi tersebut.

Aktivitas fisik berpengaruh terhadap kejadian dismenore karena dapat meningkatkan sekresi hormon endorfin yang berperan sebagai analgesik alami.

Peningkatan hormon endorfin dapat memperbaiki sirkulasi darah ke area genital, mengurangi ketegangan otot perut, serta melebarkan pembuluh darah, sehingga berkontribusi pada penurunan nyeri saat menstruasi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur juga dapat meningkatkan metabolisme tubuh dan memperlancar peredaran darah ke seluruh tubuh, termasuk sistem reproduksi, sehingga dapat membantu mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Sebaliknya, aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan risiko terjadinya dismenore. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan distribusi oksigen ke pembuluh darah saat terjadi vasokonstriksi tidak berjalan optimal, yang pada akhirnya dapat meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap nyeri menstruasi (Savitri, Marni, & Prakoso, 2025).

Aktivitas fisik seperti senam, jogging, bersepeda, berenang, atau jalan sehat dapat merangsang reseptor otak di area hipotalamus dan sistem limbik untuk menyerap hormon beta-endorfin. Aktivitas fisik dapat mengurangi keparahan penyakit karena membantu tubuh mengatur produksi prostaglandin (PG), sehingga mencegah peningkatan prostaglandin yang berlebihan dan pada akhirnya dapat mengurangi sensitivitas terhadap rasa nyeri. Kejadian dismenore cenderung meningkat ketika aktivitas fisik selama menstruasi berkurang dan kurangnya olahraga, yang dapat mengakibatkan penurunan sirkulasi darah dan oksigen ke rahim sehingga menimbulkan rasa sakit. Rasa sakit tersebut dapat dikurangi melalui aktivitas fisik karena saat berolahraga tubuh akan memproduksi endorfin yang berperan dalam menurunkan sensitivitas nyeri menstruasi (Sani & Isnaeni, 2024).

Peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri. Remaja putri dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah cenderung mengalami dismenore primer dengan tingkat nyeri yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja putri yang melakukan aktivitas fisik secara teratur. Hal ini disebabkan karena aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan sirkulasi darah, merangsang pelepasan hormon endorfin, serta menurunkan sensitivitas tubuh terhadap nyeri menstruasi, sehingga dapat membantu mengurangi intensitas dismenore primer.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian dismenore pada remaja putri sebagian besar mengalami dismenore sedang sebanyak 26 responden (40%). Aktivitas fisik remaja putri sebagian besar dalam kategori yang rendah sebanyak 40 responden

(61,5%). Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri dengan p -value 0,000 ($p < 0,05$).

DAFTAR REFERENSI

- Candi, E. P. M., Ratnasari, F., & Wibisono, H. A. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Kesehatan Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 3(4), 57–64.
- Dwiasrini, F., Wulandari, R., & Yolandia, R. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji, dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1254–1264.
- Jayanti, R., Nasution, A. S., Munir, R., & Ariandini, S. (2022). Determinan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(2), 79–84.
- Lesar, I. L., Posangi, J., & Rombot, D. V. (2025). Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Remaja Putri: Studi Cross-Sectional di Sekolah Menengah Kejuruan di Indonesia. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(3), 634–642.
- Nurrahimah, C., Herdiani, I., & Rosnawanty, R. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore pada Remaja di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis. *SENAL: Student Health Journal*, 2(1), 141–148.
- Rahayu, A., Noor, M. S., Yulidasari, F., Rahman, F., & Putri, A. O. (2020). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Sani, D. O., & Isnaeni, F. N. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Surakarta. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(2), 258–264.
- Savitri, D. N. S., Marni, M., & Prakoso, A. B. (2025). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Citra Medika Sragen. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*, 70–76.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2020). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Swandari, A., Putri, F., Abdullah, K., Romadhona, N. F., & Gerhanawati, I. (2022). *Intervensi Fisioterapi pada Kasus Dismenore*. Surabaya: UM Publishing.
- Syahrullah, A., Mikdar, U. Z., Wahyudi, A. N., Gressia, G., & Nur'aeni, N. A. (2025). Analisis Tingkat Aktivitas Fisik Siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(1), 99–106.
- Widiawati, F., Ismarwati, I., & Mahmudah, N. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X di MAN 1 Sleman. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 4030–4039.
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). *Dismenore: Asupan Zat Besi, Kalsium dan Kebiasaan Olahraga*. Padang: Pustaka Galeri Mandiri.
- Wulandari, N. H., & Widiyaningsih, E. N. (2023). Hubungan Asupan Fe dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMA dan SMK Batik Surakarta. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 37–46.