

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT DISMENORE PADA
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 TELUK KUANTAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga*



Oleh:

NELFIA

NIM. 20089051

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2025

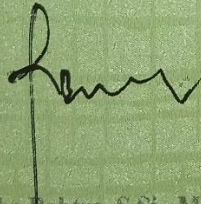
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 TELUK KUANTAN

Nama : Nelfia
NIM/BP : 20089051/2020
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

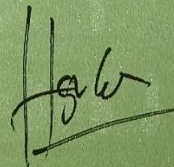
Padang, Februari 2025

Mengetahui:
Kepala Departemen Kesehatan dan
Rekreasi



Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd
NIP. 198705022014041001

Disetujui Oleh:
Pembimbing



Dr. Hastria Effendi, S.Farm., M.Farm., Apt., AIFO
NIP. 198310212010122004

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan
Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT DISMENORE PADA
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 TELUK KUANTAN

Nama : Nelfia
NIM/BP : 20089051/2020
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2025

Tim Penguji

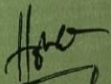
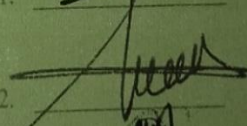
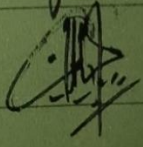
Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Hastria Effendi, S.Farm., M.Farm., Apt., AIFO

2. Anggota : Prof. Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd

3. Anggota : Dr. Anggun Permata Sari, S.Si., M.Pd., AIFO

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN SKRIPSI

Nama : Nelfia
Nim : 20089051
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul : **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan**

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya, bahwa penulisan skripsi ini adalah hasil penelitian, pemikiran dan pemaparan karya tulisan saya sendiri, baik dari segi naskah laporan maupun data-data yang tercantum di dalam skripsi ini. Jika ada karya tulis milik orang lain dicantumkan sumbernya dengan jelas.

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari siapapun.

Padang, Februari 2025

Yang menyatakan



Nelfia
NIM.20089051

ABSTRAK

Nelfia, 2024 : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan

Permasalahan yang sering dialami remaja putri pada saat menstruasi adalah nyeri haid atau dismenore. Dismenore merupakan rasa nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah. Cara mengatasi dismenore dapat dilakukan secara non farmakologi salah satunya melakukan aktivitas fisik. Melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dengan rutin dan teratur akan membantu sirkulasi oksigen dan darah menjadi lancar selain itu melakukan aktivitas fisik meningkatkan hormon endorfin yang dihasilkan alami oleh otak yang berfungsi membantu mengurangi rasa nyeri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Teluk Kuantan berjumlah 344 orang. Sampel ditarik menggunakan dengan teknik *purposive sampling* berjumlah 85 orang. Analisis data penelitian menggunakan analisis korelasi *Rank Spearman* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil analisis data indeks koefisien korelasi aktivitas fisik terhadap tingkat dismenore sebesar -0,349 dengan nilai $p\text{-value } 0,001 < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis data tersebut dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat dismenore dengan arah hubungan negatif artinya apabila aktivitas fisik meningkat maka tingkat nyeri dismenore akan menurun.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Dismenore, Remaja

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahillobbil ‘alamin segala puji dan Syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Sholawat beserta salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW yakni Nabi Muhammad SAW yang telah membawa dari zaman kegelapan ke zaman yang terang benderang dengan cahaya iman dan ilmu pengetahuan seperti yang dapat kita rasakan pada saat ini. Dengan karunia, hidayah dan izin dari Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan**” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Serjana Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan tulisan ini tidak terlapas dari banyak pihak-pihak yang memberikan dukungan, motivasi, semangat, saran, dan ide. Penulis menyadari penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik dari segi moril maupun materil. Penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih untuk semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yakni kepada:

1. Bapak Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd selaku kepala Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Dr. Hastria effendi., S. Farm., M. Farm., Apt., AIFO selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah membantu, membimbing, dan mengarahkan penulis selama pembuatan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Anton Komaini, S.Si., M. Pd selaku Dosen Penguji dan Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis selama perkuliahan.
6. Ibu Dr. Anggun Permata Sari, S.Si., M. Pd., AIFO selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan dan arahan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Bapak/ Ibu Dosen serta staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama masa perkuliahan.
8. Terima kasih penulis ucapkan kepada kedua orang tua tercinta yang selalu menjadi penyemangat, motivasi, sandaran dan memberikan banyak dukungan moril dan materil. Terimakasih telah memberikan kasih sayang yang penuh dengan cinta, mendoakan dan keiklasannya dalam merawat dan mendidik anaknya demi Pendidikan anaknya untuk menuntut ilmu setinggi-tingginya.
9. Kakak dan adik kandung penulis yang selalu memberikan semangat, dukungan, motivasi, dan doa selama pengerjaan skripsi ini.

10. Instansi tempat penelitian telah mengizinkan dan memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian dan memperoleh data dan informasi yang penulis butuhkan.

11. Terakhir penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh teman-teman yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam pembuatan skripsi ini.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi membantu semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Desember 2024

Nelfia

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori	9
1. Aktivitas fisik.....	9
2. Dismenore	16
3. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Dismenore	23
4. Remaja	24
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Konseptual	29
D. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis dan Desain Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Definisi Operasional Variabel.....	31
D. Populasi dan Sampel Penelitian	32
E. Teknik Pengambilan sampel.....	34
F. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	35

G.	Sumber Data	37
H.	Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		40
A.	Deskripsi Data	40
1.	Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik.....	40
2.	Deskriptif Statistik Dismenore.....	42
3.	Deskriptif Statistik Hubungan Aktivitas fisik dengan Tingkat Dismenore.....	44
B.	Pengajuan Persyaratan Analisis	44
C.	Pengujian Hipotesis	46
D.	Pembahasan	48
BAB V KESIMPILAN DAN SARAN.....		54
A.	Kesimpulan.....	54
B.	Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....		56
LAMPIRAN.....		60

DAFTAR TABEL

Table 3.1 jumlah populasi penelitian.....	32
Tabel 3.2 Klasifikasi penilaian kuesioner aktivitas fisik.....	36
Tabel 3.3 Skala penilaian nyeri.....	37
Tabel 4.1 Deskriptif statistik aktivitas fisik.....	40
Tabel 4.2 Frekuensi aktifitas fisik.....	41
Tabel 4.3 Deskriptif statistik dismenore.....	42
Tabel 4.4 Frekuensi dismenore.....	43
Tabel 4.5 Tabulasi silang hubungan aktivitas fisik dengan dismenore.....	44
Tabal 4.6 Uji normalitas.....	45
Tabel 4.7 Uji korelasi	47
Tabel 4.8 Uji signifikan.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 kerangka konseptual penelitian.....	30
Gambar 3.2 Numeric rating scale (NRS).....	37
Gambar 4.1 Grafik aktivitas fisik.....	41
Gambar 4.2 Grafik dismenore.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat pernyataan responden.....	60
Lampiran 2 Instrumen penelitian aktivitas fisik.....	61
Lampiran 3 Instrumen penelitian dismenore.....	63
Lampiran 4 Nilai <i>physical activity ratio</i> (PAR).....	64
Lampiran 5 hasil kuesioner aktivitas fisik.....	65
Lampiran 6 Hasil observasi aktivitas fisik	91
Lampiran 7 Hasil observasi tingkat dismenore.....	93
Lampiran 8 Hasil analisis.....	95
Lampiran 9 Surat izin penelitian.....	100
Lampiran 10 Surat izin penelitian dari sekolah.....	101
Lampiran 11 Dokumentasi.....	102

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan seseorang yang mengalami transformasi dan mulai meninggalkan kehidupan anak-anak menjadi dewasa yang mana dalam fase ini mengalami perubahan dan juga perkembangan fisik maupun psikologia yang disebut dengan masa remaja (Rahmawati et al., 2023). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 tahun 2014 remaja adalah kelompok usia 10 sampai 18 tahun. Pada saat remaja seseorang akan mengalami perubahan biologis yang mencakup pematangan pada organ reproduksi, peningkatan tinggi badan, penambahan masa tulang dan perubahan proporsi tubuh. Untuk wanita yang sudah remaja organ reproduksinya mengalami pematangan dan akan mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan kejadian fisiologis yang ditandai dengan hormon-hormon reproduksi pada perempuan yang menginjak masa remaja sudah mulai bekerja (Wati & Febriyatna, 2021). Menstruasi adalah hal yang wajar dialami setiap wanita dan akan berulang setiap bulannya. Menstruasi atau pendarahan pada rahim yang terjadi secara periodik dan berulang ini terjadi karena peluruhan endometrium yang diakibatkan oleh hormon estrogen dan progesteron mengalami perubahan kadar yang mengakibatkan terjadinya menstruasi (Eliska Br Gurusinga et al., 2021). Ketika menstruasi terjadi kontraksi rahim dan perubahan hormon yang menyebabkan rasa nyeri atau dismenore.

Persentase penderita dismenore di Indonesia mencapai 64,25% dengan tingkat kejadian dismenore 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore

sekunder (Lestari et al., 2024). Sementara itu, angka dismenore di Riau yang pernah diteliti pada remaja putri angka dismenore sebesar 95,7 %. Dismenore merupakan rasa nyeri yang timbul sebelum maupun pada saat periode menstruasi yang disertai rasa nyeri atau kontraksi otot rahim yang mengakibatkan rasa sakit dan kram pada perut bagian bawah dan biasanya rasa nyeri tersebut menyebar sampai ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha (Susiloningtyas, 2018). Banyak orang beranggapan jika dismenore adalah hal wajar yang terjadi pada wanita saat mengalami menstruasi khususnya remaja putri. Nyeri yang dirasakan ketika menstruasi akan sangat mengganggu apabila nyeri tersebut terjadi berkepanjangan dan terus menerus. Menurut (Nuryanti et al., 2023) gejala yang dialami wanita ketika dismenore yaitu akan merasakan tidak nyaman, sakit kepala, gangguan konsentrasi, mual, diare, nafsu makan berkurang dan kelelahan sehingga akan berdampak buruk terhadap kualitas hidup karena akan mengganggu untuk melakukan aktivitas dan remaja yang mengalami dismenore di sekolah akan mengganggu kegiatan belajar dan dapat mempengaruhi prestasi.

Dismenore terbagi menjadi 2 jenis yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah kondisi rasa nyeri ketika menstruasi yang tidak disebabkan karena penyakit pada organ reproduksi melainkan terjadi karena peningkatan hormon prostaglandin dan leukotriene, dismenore primer ini adalah keluhan dan jenis dismenore yang paling sering dialami oleh remaja putri, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri yang terjadi karena adanya penyakit pada alat reproduksi, nyeri haid ini biasanya disebabkan karena endometriosis, pelvic inflammatory disease, abses, adenome

dan kista ovarium (Pawae et al., 2024). Dampak buruk yang dapat timbul saat dismenore akan berpengaruh pada kehidupan remaja putri dan dapat menurunkan aktivitas fisik sehingga mengakibatkan remaja putri malas untuk melakukan aktivitas seperti olahraga, belajar dan aktivitas fisik lainnya (Malik & Setiowati, 2022). Selain merasa malas untuk melakukan aktivitas fisik dismenore juga dapat mengganggu konsentrasi pada saat belajar di kelas. Selain itu, dismenore juga akan berdampak terhadap fisik, psikologis dan sosial. Tindakan yang bisa dilakukan untuk menurunkan dismenore dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Metode farmakologi adalah penanganan mengurangi atau menghilangkan nyeri dengan cara mengkonsumsi obat-obat penghilang nyeri. Sedangkan metode non farmakologi merupakan penanganan yang dilakukan dengan cara relaksasi, distraksi, kompres hangat, pijat akupresure, dan aktivitas fisik seperti olahraga. penanganan secara non farmakologi adalah metode yang murah, simpel, dan tidak menimbulkan efek yang merugikan bagi penderita dismenore karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat (Rachmawati, 2020). Kurangnya aktivitas fisik bisa memicu terjadinya nyeri pada saat menstruasi karena distribusi oksigen dan darah menurun dalam sirkulasi sistemik sehingga mengakibatkan terjadinya dismenore.

Aktivitas fisik merupakan proses kontraksi otot yang menghasilkan gerak yang membutuhkan energi dan tenaga. Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk membantu mencegah dan menurunkan dismenore adalah dengan melakukan olahraga. Aktivitas fisik seperti olahraga akan menghasilkan

hormon endorphin sehingga akan menghambat pelepasan hormon prostaglandin. Latihan olahraga ringan dapat membantu untuk mengurangi dismenore. Cara relaksasi yang bisa dilakukan untuk membantu menurunkan rasa nyeri salah satunya olahraga karena saat berolahraga otak dan saraf tulang belakang mengeluarkan endorphin hormon ini berperan memberikan rasa nyaman dan sebagai obat penenang alami (Puspitasari et al., 2021). Olahraga yang dilakukan secara teratur seperti jogging, berlari, bersepeda, renang, dan senam aerobik akan membantu menurunkan rasa nyeri karena ketika berolahraga oksigen akan terdistribusi ke pembuluh darah. Melakukan aktivitas fisik secara teratur akan memberikan manfaat untuk kesehatan.

Pada beberapa penelitian menunjukkan ada berbagai faktor yang terkait dengan dismenore. Beberapa faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya dismenore pada perempuan ketika menstruasi usia menarche, siklus menstruasi tidak normal, lama menstruasi, obesitas, kurang gizi, riwayat keluarga dan kurangnya aktivitas fisik (Gunawati & Nisman, 2021). Perkembangan teknologi yang begitu pesat saat ini berdampak kepada aktivitas manusia yang menyebabkan seseorang malas untuk bergerak dan melakukan aktivitas fisik terutama olahraga. Menurut WHO (2024) orang dewasa di dunia lebih dari 25% kurang aktif. Persentase aktivitas fisik di dunia, remaja yang berusia 11-17 tahun cenderung kurang gerak 81%. lebih dari Remaja perempuan kurang aktif daripada laki-laki dengan persentase 85% dan laki-laki 78%. Hal ini tidak memenuhi rekomendasi WHO untuk melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat minimal 60 menit perhari. Menurunnya aktivitas fisik disebabkan

karena kurangnya aktivitas pada waktu senggang, perkembangan teknologi dan peningkatan penggunaan transportasi. Sementara persentase aktivitas fisik di Indonesia anak usia 10-15 tahun sebesar 34% dan usia 16-30 tahun sebesar 35,7%. Frekuensi aktivitas fisik di Indonesia masih tergolong rendah dan belum memenuhi standar dengan persentase 65%. Sementara itu, berdasarkan aspek durasi remaja berolahraga atau aktivitas fisik sebesar 37,7% dengan durasi 30 menit atau lebih (KEMENPORA, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tesa Samudrea Putri, Menik Sri Daryanti (2023) Pada Mahasiswi S1 Kebidanan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi semester VII program studi S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Dari 52 responden paling banyak memiliki aktivitas rendah sebagian besar mengalami nyeri berat (36,5%), sebanyak (23,1%) mengalami nyeri sedang dengan aktivitas sedang, aktivitas tinggi mengalami nyeri berat sebanyak (9,6%). Dari hasil uji statistik diperoleh nilai p value 0,001 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan Kahirunnisa, Nora Maulina (2017) di Madrasah Aliyah Swasta Alumuddin Uteunkot Cunda Kota Lhokseumawe dengan Jumlah sampel sebanyak 74. Data yang diperoleh dari hasil uji statistik menandakan bahwa tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid (dismenorea) pada santriwati MAS Ulumuddin Uteunkot-Cunda Kota Lhokseumawe.

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan terhadap 15 siswi dengan cara menyebarkan kuesioner didapatkan hasil

bahwa 14 siswi mengalami dismenore pada saat menstruasi dengan tingkat nyeri ringan dan sedang. Gejala yang dialami oleh siswi pada saat menstruasi yaitu nyeri perut bagian bawah, nyeri punggung, sakit kepala, kram perut dan perubahan suasana hati. Akibat yang ditimbulkan dari rasa nyeri dan gejala yang dialami pada saat menstruasi yaitu mengganggu konsentrasi siswi pada saat belajar dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Sementara untuk aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswi SMA Negeri 1 Teluk Kuantan rata-rata melakukan aktivitas fisik dalam seminggu dengan durasi 90-120 menit dalam seminggu dengan jenis aktivitas yang dilakukan seperti mengerjakan pekerjaan rumah, berjalan santai dan olahraga ringan. Hal tersebut tidak memenuhi standar yang mana untuk usia remaja direkomendasikan 60 menit setiap hari dengan intensitas sedang hingga berat. Selain itu rata-rata siswi menggunakan kendaraan bermotor dan diantar oleh orang tua pergi ke sekolah. Kendala yang dialami oleh siswi untuk melakukan aktivitas fisik karena kurangnya waktu. SMAN 1 Teluk Kuantan menerapkan sekolah full day yang mana proses pembelajarannya dimulai dari pagi sampai sore sehingga mayoritas murid tidak ada waktu dan tidak sempat melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis ingin melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Teluk Kuantan.

B. Identifikasi Masalah

1. Tingkat aktivitas fisik siswi SMAN 1 Teluk Kuantan yang dilakukan masih rendah

2. Remaja putri di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan pada saat menstruasi mengalami dismenore
3. Belum diketahui hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi masalah adalah “Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah yaitu apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan terkait aktivitas fisik dapat mengurangi rasa nyeri dismenore.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga (S1) program studi ilmu keolahragaan, Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- b. Sebagai pedoman bagi siswi untuk melakukan aktivitas fisik seperti olahraga yang baik, benar, terukur dan teratur agar mendapatkan hasil yang maksimal bagi kesehatan.
- c. Pengembangan ilmu pengetahuan dan bahan bacaan perpustakaan
Sebagai tambahan masukan, informasi dan bahan bacaan mahasiswa mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik terutama olahraga yang teratur bermanfaat bagi kesehatan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada remaja putri di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan pada bulan Agustus 2024 dapat ditarik kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan dengan nilai $p\text{-value } 0,001 < 0,05$.

B. Saran

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan penelitian ini menjadi salah satu tempat untuk menambah informasi dan wawasan mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan.

2. Bagi Responden

Diharapkan remaja mampu meningkatkan dan melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teratur seperti melakukan kegiatan olahraga agar dapat mengurangi tingkat dismenore. Responden juga diharapkan dapat menghindari dan mengatasi dismenore secara mandiri sehingga pada saat mengalami menstruasi tidak mengganggu kegiatan sehari-hari dan kesehatan diri juga terjaga.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian di tempat yang berbeda dan mengembangkan penelitian dengan faktor lain yang mempengaruhi dismenore pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A. H., Ahmed, H. S., Jawad, A. S., & Mustafa, M. A. (2021). Endorphin: function and mechanism of action. *Science Archives*, 02(01), 09–13. <https://doi.org/10.47587/sa.2021.2102>
- Ani Hastuti, T., Erlina Listyarini, A., Nugroho, A. A., Rohmah Muktiani, N., Suryatama, P., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Negeri Yogyakarta, U., Jasmani Sekolah Dasar, P., Kepelatihan Olahraga, P., & Menengah Karang Turi Semarang, S. (2023). Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas X Pada Masa Pembelajaran Jarak Jauh Di Sma Negeri 3 Salatiga Jawa Tengah. *Jurnal Gizi & Kesehatan Manusia Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 29(1), 2023–2031.
- Ardiani, N. D., & Sani, F. N. (2020). Pemberian Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 29–33. <https://doi.org/10.48144/jiks.v13i1.223>
- Dwiasrini, F., Wulandari, R., & Yolandia, R. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji, Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Disminore Pada Siswi Kelas Xii Di Sma Muhammadiyah 18 Jakarta Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1254–1264. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.743>
- FAO//WHO/UNU. (2001). Human Energi Requirement. *WHO Technical Report Series*, No. 724. Geneva World Health Organization
- Eliska Br Gurusinga, S., Bertilova Carmelita, A., & Rahman Jabal, A. (2021). Literature Review : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Disminore Primer Pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(1), 1266–1274. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i1.2866>
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Disminore di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Hanifah, H., Herdiana, H., & Jayatni, I. (2023). Hubungan Personal Hygiene, Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Keputihan Pada Remaja Putri Kelas Xii Di Sma Darussalam Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4318–4331. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1671>
- Hartinah, D., Wigati, A., & Maharani, L. V. (2023). Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 245–252. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1676>
- Hasanalita, Putri Permata Sari, E. S. (2024). Padang Education On Menstrual Disorder In Adolescents In Class VII-A SMP 13 Padang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 153–157.

- Hilinti, Y. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Keluhan Dismenore pada Remaja Putri. *Journal of Nursing and Public Health*, 12(1), 99–104. <https://doi.org/10.37676/jnph.v12i1.6342>
- Irmawati, J. W. (2024). Upaya Menurunkan Nyeri dengan Kompres Air Hangat. *Akademi Keperawatan HKBP Balige*, 5(1), 0–12.
- Jain, A., Mishra, A., Shakkarpude, J., & Lakhani, P. (2019). Beta endorphins: The natural opioids. ~ 323 ~ *International Journal of Chemical Studies*, 7(3), 323–332.
- Kamaruddin, M., Nurdin, N., & Surnati, S. (2023). Determinan Premenstrual Syndrome Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal JKFT*, 8(1), 20. <https://doi.org/10.31000/jkft.v8i1.8636>
- Kemkes RI. (2018). *Mengenal Jenis Aktivitas Fisik*. Diakses dari <https://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807> pada tanggal 22 juli 2024
- Kemkes RI. (2024). *Apa itu Dismenorea Pada Menstruasi*. Diakses dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3103/apa-itu-dismenorea-pada-menstruasi pada tanggal 22 Juli 2024
- Kemkes RI. (2024). *Recomendasi Aktivitas Fisik bagi Remaja di Sekolah*. Diakses dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/rekomendasi-aktivitas-fisik-bagi-remaja-di-sekolah> pada tanggal 5 Agustus 2024
- Kemenpora RI. (2023) *Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045*. Diakses dari https://imgdeputi3.kemenpora.go.id/files/document_file/2024/06/25/34/11431aporan-nasional-sport-development-index-tahun-2023.pdf
- Kirthika S, V., S, S., G, M. K., S, R., RNV, D., & P, S. S. (2024). Comparing Pilates and Gym Ball Exercises for Primary Dysmenorrhea Management: An Empirical Study. *Cureus*, 16(4), e59184. <https://doi.org/10.7759/cureus.59184>
- Lestari, C. D. A., Mulyani, N., Irianti, B., & Fitriani, N. R. (2024). Pengaruh Hipnoterapi terhadap Perubahan Nyeri Dismenore pada Remaja di Jurusan Kebidanan Poltekkes Tasikmalaya. *Media Informasi*, 20(1), 29–34. <https://doi.org/10.37160/mijournal.v20i1.361>
- Lestari, M. P., & Anggraini, N. (2024). Efektivitas Latihan Abdominal Strechting dan Senam Disminorhea terhadap Penurunan Disminorhea. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1494–1506. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11194>
- Li, L., Liu, X., & Herr, K. (2007). Postoperative pain intensity assessment: A comparison of four scales in Chinese adults. *Pain Medicine*, 8(3), 223–234. <https://doi.org/10.1111/j.1526-4637.2007.00296.x>
- Malik, M. A., & Setiowati, A. (2022). Perbedaan Tingkat Dismenore Antara Peserta Senam Aerobik Rutin Dan Tidak Rutin Pada Wanita. *Journal of Sport Science and Fitness*, 8(1), 9–14. <https://doi.org/10.15294/jssf.v8i1.54817>

- Maufiroh, M., Handoko, G., & Suhartin. (2023). Efektifitas Jalan Kaki Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) pada Remaja Putri. *Efektifitas Jalan Kaki Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri*, 5(2), 203–208.
- Melzack, R., & Wall, P. D. (1965). "Pain mechanisms: a new theory." *Science*, 150(3699), 971-979.
- Musdalifah, Jamaluddin, M., & Yasir, M. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Di Man Pangkep. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1, 848–854.
- Nurbaiti, N., & Febrina, R. (2022). Pranayama Sebagai Pengurangan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMK Baiturrahim. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(3), 355. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i3.329>
- Nyirenda, T., Nyagumbo, E., Murewanhema, G., Mukonowenzou, N., Kagodora, S. B., Mapfumo, C., Bhebhe, M., & Mufunda, J. (2023). Prevalence of dysmenorrhea and associated risk factors among university students in Zimbabwe. *Women's Health*, 19. <https://doi.org/10.1177/17455057231189549>
- Pawae, M. I., Nurbaya, S., & Sumi, S. S. (2024). *Penatalaksanaan Dismenore Siswi SMA Negeri 7 Makassar*. 4, 33–38.
- Purnama, H., & Suhada, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 102–106. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.145>
- Puspitasari, I. A., Ugelta, S., & Ray, H. R. D. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Dismenore. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga*, 4(2), 7–14.
- Putri, N. P. O., Widnyana, & Adhitya, I. P. G. S. (2024). Faktor risiko yang mempengaruhi dismenore pada remaja. *Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini*, 6(2), 62–71.
- Putriningtyas, natalia D., Cahyati, W. H., & Rengga, W. D. P. (2023). *Buku Aktivitas Fisik*. 57. [https://lib.unnes.ac.id/57446/2/Buku Aktivitas Fisik.pdf](https://lib.unnes.ac.id/57446/2/Buku_Aktivitas_Fisik.pdf)
- Rachmawati, A. et al. (2020). Open Access Efektivitas Endorphin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer The Effectiveness of Endorphin Massage and Dysmenorrhea Exercise in Reducing Primary Dysmenorrhea. *Mppki*, 3(3), 192–196.
- Rahmawati, S., Yusuf, A., Zahra, S., & Sunan Ampel Surabaya Abstract, U. (2023). Peranan Teori Belajar Psikoanalisa Dalam Pembentukan Karakter Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Oktober, 2023(19), 769–778. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8418234>.

- Rinrin Dila Nuryanti, Popi Sopiah, & Rafika Rosyda. (2023). Efektivitas kompres hangat pada dismenore remaja perempuan: Narative literatur review. *TEKNOSAINS: Jurnal Sains, Teknologi Dan Informatika*, 10(2), 266–273. <https://doi.org/10.37373/tekno.v10i2.539>
- Romadhoni, W. N., Nasuka, N., Candra, A. R. D., & Priambodo, E. N. (2022). Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga selama Pandemi COVID-19. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 200–207. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3470>
- Sarlis, N., & Desmariyenti. (2024). Hubungan Status Gizi Dengan Dismenore Pada Remaja Putri DI SMAN 5. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 3045–3049. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.27985>
- Setianingrum, S. A., & Handayani, D. Y. (2024). Analisis Tingkat Aktivitas Fisik Pola Konsumsi Fast Food Dan IMT Terhadap Kejadian Prediabetes Remaja Di SMA Negeri 1 Banyumas. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(3), 788–800. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10646005>
- Sugiyono. (2013). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Sulistiani, E. D., Fitriani, R. K., Kholifatullah, A. I., Imania, M. F. N., & Salim, L. A. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Di Kabupaten Ponorogo, Indonesia: Studi Cross-Sectional. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 5(2), 83–90. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v5i2.95>
- Susiloningtyas, L. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore dengan Sikap Penanganan Dismenore. *EMBRIO*, 10(1), 45–52. <https://doi.org/10.36456/embrio.vol10.no1.a1498>
- Triwahyuningsih, R. Y., Rahfiludin, M. Z., Sulistiyani, S., & Widjanarko, B. (2024). Role of stress and physical activity on primary dysmenorrhea: A cross-sectional study. *Narra J*, 4(1), e685. <https://doi.org/10.52225/narra.v4i1.685>
- Wati, N. J., & Febriyatna, A. (2021). Hubungan Antara Asupan Zinc dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Disminore Pada Mahasiswa Gizi Klinik Di Politeknik Negeri Jember. *HARENA: Jurnal Gizi*, 2(1), 1–6.
- WHO. (2024). Physical Activity. Diakses dari : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> pada tanggal 21 Juli 2024
- Wiyati, P. S., Iskandar, T. M., & Pramono, M. B. A. (2022). Buku Ajar Masalah Ginekologi Umum (Bagian I). In *Masalah Ginekologi Umum* (Issue Bagian I).
- Wrisnijati, D., Wiboworini, B., & Sugiarto, S. (2019). Prevalence and Factor Associated with Severity of Dysmenorrhea Among Female Adolescent in Surakarta. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 3(1), 76. <https://doi.org/10.20884/1.jgps.2019.3.1.1463>