

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore pada Remaja di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis

Chairunnisa Nurrahimah^{1*}, Ida Herdiani¹, Rosy Rosnawanty¹

¹Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan ,Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia

 OPEN ACCESS

SENAL: Student Health Journal

Volume 2 No. 1 Hal 141-148

©The Author(s) 2025

DOI: 10.35568/7wam5433

Article Info

Submit : 01 Februari 2025

Revisi : 25 Februari 2025

Diterima : 01 Maret 2025

Publikasi : 16 Maret 2025

Corresponding Author

Chairunnisa Nurrahimah*

Chairunnisanurrahimah07@gmail.com

Website

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/SENAL>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

ABSTRAK

Dismenore adalah rasa nyeri di perut bagian bawah yang sering dialami oleh remaja saat menstruasi. Lebih dari setengah wanita di dunia mengalami kondisi ini, yang dapat mengganggu aktivitas serta konsentrasi belajar. Salah satu faktor risiko dismenore adalah kurangnya aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore pada remaja di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 36 siswi kelas X, XI, dan XII, yang dipilih melalui teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan dianalisis melalui distribusi frekuensi serta uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 2 responden dengan aktivitas fisik rendah, seluruhnya mengalami dismenore. Dari 27 responden dengan aktivitas fisik sedang, 20 mengalami dismenore dan 7 tidak mengalaminya. Sedangkan dari 7 responden dengan aktivitas fisik tinggi, 6 mengalami dismenore dan 1 tidak mengalaminya. Uji statistik menghasilkan p-value sebesar $1,000 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore pada remaja di sekolah tersebut. Disarankan agar penelitian selanjutnya meneliti faktor risiko lain yang berpengaruh terhadap dismenore, seperti pola konsumsi fast food.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Dismenore; Remaja

P-ISSN :-

E-ISSN :3046-5230

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase transisi dari anak-anak menuju dewasa. Terjadi berbagai perubahan selama periode ini yang mencakup aspek kognitif, fisik, psikologis, moral, dan sosial (Sulistyol, 2019; Ardifi, 2024). Menurut WHO (2020), remaja merupakan kelompok penduduk berusia 10-19 tahun. Pada masa remaja terjadi suatu perubahan berupa kematangan organ reproduksi, dimana pada remaja perempuan ditandai dengan menstruasi (haid). Menstruasi merupakan proses meluruhnya lapisan endometrium dari dinding rahim yang keluar dalam bentuk darah. Perdarahan ini terjadi secara teratur, sekitar 14 hari setelah ovulasi (WireInviolna, 2020).

Seseorang yang mengalami menstruasi terkadang merasa tidak nyaman karena mengalami suatu masalah yang disebut *dismenore*, yaitu rasa nyeri yang dirasakan pada abdomen atau perut bagian bawah yang muncul secara teratur setiap bulan. Penyebab *dismenore* sendiri yaitu karena tidak seimbangnya hormon prostaglandin karena penurunan hormon estrogen dan progesteron. Ketidakseimbangan hormon prostaglandin tersebut menyebabkan otot rahim berkontraksi dan menimbulkan rasa nyeri (Sukarni, 2019).

WHO (2020) menyatakan bahwa wanita yang mengalami *dismenore* sekitar 1.769.425 (90%), dengan 10-16% di antaranya mengalami *dismenore* berat. Secara global, lebih dari setengah populasi wanita mengalami *dismenore* (Herawati, 2021; Sagugurat, 2024). Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa 64,25% wanita di Indonesia mengalami *dismenore*, dimana 54,89% *dismenore* primer, dan 9,36% *dismenore* sekunder, dengan mayoritas kasus terjadi pada remaja. Kejadian *dismenore* primer pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya aktivitas fisik, periode menstruasi, merokok, status gizi dan stres (Tsamara, 2020; Fasya et al., 2022).

Dismenore dapat berpengaruh negatif terhadap kehidupan sehari-hari, menyebabkan tubuh terasa lemah, kekurangan energi, serta menurunnya fokus saat beraktivitas. Dampak dari *dismenore* juga dirasakan oleh remaja yakni tidak dapat beraktivitas normal ataupun berkonsentrasi

saat pembelajaran di sekolah. Berdasarkan data WHO (2017), lebih dari 25% populasi orang dewasa di dunia, sekitar 1,4 miliar orang tingkat aktivitas fisiknya rendah. Secara global, pada tahun 2016, sekitar 28% orang dewasa lebih dari 18 tahun tidak cukup aktif, dengan proporsi 23% pada pria dan 32% pada wanita yang tidak mencapai standar aktivitas fisik. Artinya, satu dari empat orang dewasa di dunia tidak memenuhi rekomendasi minimal, yaitu beraktivitas fisik sedang minimal 150 menit atau beraktivitas fisik berat selama 75 menit setiap minggu (Ningrum et al., 2023).

Di zaman yang serba mudah ini, kemajuan teknologi seperti gadget memudahkan orang-orang dalam melakukan berbagai hal walau hanya dengan berdiam diri. Padahal, Kurangnya aktivitas fisik dapat memengaruhi uterus dengan menghambat aliran darah dan sirkulasi oksigen, yang dapat memicu nyeri haid (*dismenore*). Pada penelitian Ningrum et al., (2023) mengemukakan bahwa aktivitas fisik yang berkaitan dengan *dismenore* primer mencakup olahraga aerobik, peregangan otot perut, dan pijatan. Saat berolahraga, tubuh merangsang otak untuk mengirim sinyal ke hipotalamus melalui sumbu HPA (Hipotalamus-Pituitary-Adrenal), yang kemudian memicu pelepasan hormon endorfin, terutama β -endorfin. Hormon ini berfungsi sebagai pereda nyeri alami dalam tubuh. Selain itu, peningkatan metabolisme serta aliran darah di area panggul selama aktivitas fisik dapat membantu mengurangi nyeri akibat iskemia saat menstruasi, sehingga meredakan *dismenore*.

Studi pendahuluan pada tanggal 3 oktober 2024 dilakukan secara wawancara terhadap siswi di Madrasah Aliyah Argayasa dan Madrasah Aliyah mujahidin. Di Madrasah Aliyah Argayasa sebanyak 8 dari 10 siswi mengaku mengalami nyeri di perut bagian bawah saat menstruasi sedangkan 2 orang sisanya mengaku jarang merasakan nyeri tersebut. Menurut keterangan pembina PMR disana, siswi yang merasakan nyeri haid sering terganggu aktivitas belajarnya karena meninggalkan kelas untuk pergi ke UKS. Guru olahraga mengatakan bahwa untuk kegiatan aktivitas fisik rutin disana yaitu saat mata kuliah olahraga dan ekstrakurikuler.

Sedangkan di Madrasah Aliyah Mujahidin

sebanyak 5 dari 10 siswi mengaku mengalami nyeri di perut bagian bawah saat menstruasi, sedangkan 5 orang sisanya tidak mengalami nyeri tersebut. Aktivitas fisik yang konsisten setiap harinya di Madrasah Aliyah Mujahidin antara lain seperti ekstra kulikuler, bola volly ataupun mengikuti kegiatan di pesantren yang masih merangkap dengan sekolah. Saat merasakan nyeri haid, para siswi tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya sehingga produktivitas dan proses belajarnya terganggu karena tidak bisa fokus saat belajar bahkan sampai meninggalkan kelas untuk pergi ke UKS.

Melihat urgensi lebih banyaknya angka dismenore di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif menggunakan desain analitik korelatif serta pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswi Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis yang berjumlah 36 siswi dengan sampel berdasarkan teknik total sampling yaitu 36 responden. Penelitian dilakukan sejak bulan Oktober 2024 sampai bulan Februari 2025, sedangkan pengisian kuesioner oleh responden dilakukan pada tanggal 7 Januari 2025. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* untuk variabel aktivitas fisik dan kuesioner dismenore. Analisis data yang digunakan mencakup distribusi frekuensi, persentase dan uji Chi-Square.

HASIL

- Aktivitas fisik pada remaja putri di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis

Tabel 1.

Distribusi frekuensi tentang aktivitas fisik pada remaja putri di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	2	5,6
Sedang	27	75,0
Tinggi	7	19,4
Total	36	100,0

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 1. menunjukkan bahwa aktivitas fisik

pada remaja putri di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis yang termasuk kategori aktivitas fisik rendah sebanyak 2 responden (5,6%), yang termasuk kategori aktivitas fisik sedang sebanyak 27 responden (27%), dan yang termasuk kategori aktivitas fisik tinggi sebanyak 7 responden (19,4%).

- Kejadian dismenore pada remaja di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi tentang Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	28	77,8
Tidak	8	22,2
Total	36	100,0

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 2. menunjukkan bahwa kejadian dismenore pada remaja putri di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis yang termasuk kategori dismenore sebanyak 28 responden (77,8%), sedangkan yang termasuk kategori tidak dismenore sebanyak 8 responden (22,2%).

- Hubungan aktivitas fisik dengan dismenore pada remaja di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis

Tabel 3.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore pada Remaja Di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis

Aktivitas Fisik	Dismenore			P
	Ya F	Tidak F	Total F	
Rendah	2	100	0	100
Sedang	20	74,1	7	25,9
Tinggi	6	85,7	1	14,3
Jumlah	28	77,8	8	22,2
			36	100

Sumber: Data Primer 2025

Dikarenakan nilai expected count <5 lebih dari 20%, maka dilakukan penggabungan kategori aktivitas fisik sebagai berikut.

Tabel 4.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore pada Remaja Di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis setelah dilakukan penggabungan kategori

Kategori	Dismenore			P
	Ya F	Tidak F	Total F	
Rendah & Sedang	22	75,9	7	24,1
Tinggi	6	85,7	1	14,3
Jumlah	28	77,8	8	22,2
			36	100

1,000

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 4. menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik rendah dan aktivitas fisik sedang yang mengalami dismenore sebanyak 22 responden (75,9%), sedangkan yang tidak mengalami dismenore sebanyak 7 responden (24,1%). Responden dengan aktivitas fisik tinggi yang mengalami dismenore sebanyak 6 responden (85,7%), sedangkan yang tidak mengalami dismenore sebanyak 1 responden (14,3%). Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 1,000 artinya tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan dismenore pada remaja di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis.

PEMBAHASAN

1. Aktivitas fisik pada remaja di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis

Penelitian dilakukan di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis kepada 36 responden dengan mengisi kuesioner sebanyak 16 pertanyaan dimana pertanyaan nomor 1 sampai 6 tentang aktivitas selama belajar atau bekerja, pertanyaan nomor 7 sampai 9 tentang aktivitas transportasi (perjalanan ke dan dari tempat aktivitas), pertanyaan nomor 10 sampai 15 tentang aktivitas rekreasi dan olahraga, dan pertanyaan nomor 16 tentang aktivitas menetap, dari hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa siswi dengan aktivitas fisik rendah sebanyak 2 responden dengan persentase 5,6%, siswi dengan aktivitas fisik sedang sebanyak 27 responden dengan persentase 75%, dan siswi dengan aktivitas fisik tinggi sebanyak 7 responden dengan persentase 19,4% yang menunjukkan bahwa mayoritas responden melakukan aktivitas fisik sedang.

Tingginya persentase aktivitas fisik sedang pada remaja dapat disebabkan oleh responden yang masih berstatus pelajar, yang mana aktivitas mereka sebatas kegiatan di rumah dan sekolah yang meliputi transportasi seperti berjalan kaki dengan durasi tinggi, serta kegiatan rumah tangga seperti menyapu dan mengepel, yang pada dasarnya tidak terlalu menguras energi secara signifikan. Padahal, aktivitas fisik yang dianjurkan

tidak hanya terbatas pada kegiatan tersebut, tetapi juga mencakup aktivitas atau olahraga yang dapat melatih kekuatan otot, seperti latihan beban, senam, atau olahraga yang melibatkan gerakan dinamis seperti berenang dan bermain bulu tangkis. Aktivitas ini penting untuk meningkatkan kebugaran, memperkuat otot dan tulang, serta mendukung pertumbuhan optimal pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian Nuraini Oktaviana, Gatot Jariono, (2024) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dianjurkan antara lain jalan cepat, jogging, dan berenang karena dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular.

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik antara lain wawasan, perilaku, dorongan motivasi, umur, gender, ketersediaan serta akses terhadap fasilitas olahraga, dan dukungan dari keluarga serta teman. Remaja yang memiliki pengetahuan lebih baik tentang dampak positif aktivitas fisik terhadap kesehatan cenderung lebih aktif dalam berolahraga. Remaja yang memiliki sikap positif terhadap aktivitas fisik, mereka lebih mungkin untuk melakukannya secara rutin. Sebaliknya, sikap negatif dapat menjadi penghalang bagi keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik. Motivasi, (intrinsik dan ekstrinsik) memegang peran kunci dalam mendorong seseorang untuk beraktivitas fisik. Semakin bertambah usia, terutama saat memasuki masa remaja akhir, tingkat aktivitas fisik cenderung menurun. Perbedaan gender sering mempengaruhi tingkat aktivitas fisik dimana laki-laki umumnya lebih aktif dibandingkan perempuan, yang bisa disebabkan oleh faktor biologis, sosial, dan budaya. Keberadaan sarana olahraga yang memadai seperti lapangan, gym, atau jalur jogging dapat meningkatkan kesempatan bagi remaja untuk lebih aktif. Selain keberadaan fasilitas, aksesibilitas juga menjadi faktor penting. Lingkungan sosial, terutama teman sebaya, sangat berpengaruh terhadap kebiasaan aktivitas fisik. Remaja yang memiliki teman yang aktif secara fisik cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan serupa, seperti bermain sepak bola, bersepeda, atau mengikuti kelas olahraga (Rahmawati, 2020).

Sejalan dengan penelitian tersebut,

Pradany et al (2020), menyatakan bahwa dukungan teman berperan penting dalam aktivitas fisik seseorang yang bisa berupa ajakan berolahraga bersama ataupun saling mendukung hobi satu sama lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Syafei (2021), yang mengungkapkan bahwa Sebanyak 13% remaja berusia 18-25 tahun memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi, 71% berada pada tingkat sedang, dan 16% termasuk dalam kategori rendah. Penting bagi remaja untuk meningkatkan aktivitas fisik mereka, karena dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup dapat memberi banyak manfaat bagi kesehatan dan dapat membantu mengurangi *dismenore*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novianti (2022), yang mengungkapkan bahwa aktivitas fisik dapat merangsang pelepasan endorfin. Endorfin sendiri berperan sebagai analgesik alami yang dapat meredakan nyeri dalam waktu singkat serta memberikan efek nyaman.

2. Dismenore pada remaja di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis

Hasil penelitian yang dilakukan di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis kepada 36 responden menunjukkan bahwa responden yang mengalami *dismenore* sebanyak 28 responden (77,8%), sedangkan responden yang tidak mengalami *dismenore* sebanyak 8 responden (22,2%). *Dismenore* adalah gangguan fisik yang umum dialami oleh wanita saat menstruasi, yang ditandai dengan kram dan nyeri pada perut. Kondisi ini dapat berdampak signifikan pada remaja putri karena mengganggu aktivitas sehari-hari. Selama menstruasi, beberapa wanita mengalami kram akibat kontraksi otot rahim, disertai sakit kepala, nyeri perut, tubuh lemas, serta rasa nyeri hebat di bagian bawah perut (Eliza & Esti, 2020).

Penelitian tersebut sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Tsamara et al. (2020), yang mengungkapkan bahwa *dismenore* merupakan rasa nyeri yang terjadi di area perut, punggung bagian bawah, serta kram yang dirasakan

saat atau sebelum menstruasi, yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko *dismenore* primer meliputi kurangnya aktivitas fisik, stres, konsumsi makanan cepat saji, dan paparan asap rokok. Ketika aktivitas fisik berkurang selama menstruasi, aliran darah dan oksigen ke rahim bisa terhambat, yang kemudian memicu rasa nyeri. Stres dapat berdampak pada sistem endokrin, yang berakibat pada ketidakteraturan siklus menstruasi serta peningkatan rasa nyeri saat haid. Mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dapat memicu peningkatan kadar prostaglandin dalam tubuh yang dapat menyebabkan *dismenore*. Selain itu, paparan asap rokok mengandung zat yang dapat mengganggu metabolisme estrogen, sehingga dapat memberikan efek negatif pada sistem reproduksi dan memperparah nyeri menstruasi. (Nuzula & Oktaviana, 2019).

Tingginya angka *dismenore* di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis disebabkan oleh berbagai faktor seperti aktivitas fisik, stres, konsumsi makanan cepat saji, dan juga paparan asap rokok. Maka penting bagi remaja putri untuk meningkatkan aktivitas fisik, menghindari stress, menjaga pola makan sehat dengan mengurangi konsumsi fast food, dan menghindari asap rokok.

3. Hubungan aktivitas fisik dengan *dismenore* pada remaja di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis

Analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan *dismenore* pada remaja di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis. Hasil uji statistik dengan metode Chi-square menghasilkan nilai $p = 1,000 > 0,05$. Dengan demikian, H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat keterkaitan antara kedua variabel tersebut, yaitu aktivitas fisik dan *dismenore*. Dalam penelitian ini, data mengenai aktivitas fisik responden dikumpulkan berdasarkan aktivitas sehari-hari mereka.

Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik

dengan dismenore pada penelitian ini dipengaruhi oleh durasi dan jenis aktivitas fisiknya. Hal ini sejalan dengan penelitian Randomized Clinical Trial oleh Motahari-Tabar (2017) yang menunjukkan bahwa olahraga dapat mengurangi nyeri dismenore primer jika dilakukan secara rutin selama dua bulan berturut-turut (Motahari-Tabar et al., 2017).

Dengan demikian, pernyataan tersebut menjelaskan bahwa nyeri dismenore dapat berkurang jika seseorang melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan intensitas sedang hingga berat. Namun, jika aktivitas yang dilakukan hanya terbatas pada kegiatan sehari-hari, seperti berjalan kaki, duduk lama, naik turun tangga, atau menyapu seperti yang umumnya dilakukan oleh siswi Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis, maka tidak akan memberikan dampak yang signifikan dalam mengurangi nyeri dismenore. Hal ini karena aktivitas tersebut tidak cukup menggerakkan otot secara aktif dan maksimal untuk merangsang pelepasan hormon endorfin dalam jumlah yang memadai, sehingga kurang efektif dalam meredakan nyeri akibat dismenore primer. Sedangkan aktivitas fisik yang dinilai efektif dalam merangsang pengeluaran hormon endorfin antara lain olahraga aerobik (berjalan kaki, berlari, bersepeda, dan berenang), latihan kekuatan (angkat beban, yoga, dan pilates), olahraga berbasis alam (berkebun, hiking, atau sekadar berjalan-jalan di taman) (Kemenkes, 2024).

Selain itu, tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore karena faktor pencetus dismenore bukan hanya aktivitas fisik, tapi bisa karena faktor lain. Hal ini sesuai dengan pernyataan pada penelitian Fasya et al., (2022), yang menyatakan bahwa selain aktivitas fisik, dismenore juga dapat dipengaruhi oleh status gizi, volume darah menstruasi yang banyak, riwayat keluarga, stres, ketidakseimbangan hormon, dan sebagainya. Hal ini sejalan dengan penelitian Amanda & Kurniawaty (2023), yang menyatakan bahwa perempuan yang mengalami tekanan dari berbagai aspek,

seperti beban perkuliahan, permasalahan keluarga, atau sosial, berisiko mengalami stres. Kondisi ini dapat meningkatkan impuls saraf ke otak serta memicu pelepasan hormon adrenalin atau epinefrin ke dalam aliran darah, yang pada akhirnya bisa memperburuk nyeri saat menstruasi. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji juga menjadi faktor risiko dismenore, karena remaja dapat dengan mudah membelinya dan mengonsumsinya setiap hari di warung sekitar sekolah.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Aulya (2020) yang menyatakan bahwa makanan cepat saji mengandung asam lemak jenuh, kadar kolesterol tinggi, dan rendah serat, yang dapat meningkatkan produksi prostaglandin yang merupakan hormon yang memicu kontraksi rahim lebih intens sehingga menyebabkan nyeri menstruasi. Selain itu, kandungan asam lemak omega-6 dalam makanan cepat saji dapat memicu peradangan dan memengaruhi metabolisme hormon, sehingga memperburuk gejala dismenore. Konsumsi makanan cepat saji juga berkontribusi pada peningkatan kadar leptin, yang dapat memengaruhi hormon reproduksi, meningkatkan risiko menstruasi pertama (menarche) yang lebih awal, serta memperparah nyeri menstruasi.

Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore dikarenakan kurang memperhatikan kualitas ataupun jenis aktivitas fisik yang dilakukan, yakni belum sesuai untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara optimal dan kurang mampu merangsang pelepasan hormon endorfin secara efektif. Selain itu, remaja kurang memperhatikan terkait faktor pencetus lain yang dapat menyebabkan dismenore yaitu salah satunya konsumsi *fast food*.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Dari hasil penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan dismenore pada 36 responden di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik yang

dilakukan siswi di Madrasah aliyah Argayasa Ciamis sebagian besar merupakan aktivitas fisik sedang sebanyak 27 responden (75%), sedangkan siswi dengan aktivitas fisik rendah sebanyak 2 responden (5,6%) dan siswi dengan aktivitas fisik tinggi sebanyak 7 responden (19,4%). Sedangkan untuk kejadian *dismenore* pada remaja di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis sebagian besar mengalami *dismenore* sebanyak 28 responden (77,8%) sedangkan remaja yang tidak mengalami *dismenore* sebanyak 8 responden (22,2%). Didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan *dismenore* pada remaja di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis dengan p value 1,000.

Remaja disarankan untuk meningkatkan kualitas aktivitas fisik berupa olahraga teratur seperti aerobik, berenang, jogging, dan sebagainya. Selain itu, remaja juga disarankan untuk menerapkan gaya hidup sehat seperti mengurangi konsumsi fast food, menghindari stress, dan menghindari asap rokok untuk meminimalisir terjadinya *dismenore*. Disarankan agar penelitian selanjutnya dapat mengkaji terkait kualitas ataupun jenis aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk mengurangi *dismenore*, ataupun dapat mengkaji faktor pencetus lain yang menyebabkan *dismenore* yaitu salah satunya konsumsi fast food.

REFERENSI

- Alawiyah, N. S. A., Karubuy, M. A., & Rindu, R. (2024). Hubungan Pengetahuan, Aktivitas Fisik, Nutrisi dan Personal Hygiene terhadap Dismenorea Pada Anak Remaja di MTS Al-Hidayah Salakuray Bayongbong-Garut. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 2(4), 14–24.
- Amanda, J. W., & Kurniawaty, Y. K. (2023). HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN DISMENOREA PRIMER PADA MAHASISWI PRODI ILMU KEPERAWATAN STIKES DI SURABAYA. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(2), 44–52.
- Antika, W. B. (2024). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP 2 Playen Gunung Kidul. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(3).
- Ardifi, T. M. (2024). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas XII. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 217–227.
- Clark, T., Foster, L., Bryman, A., & Sloan, L. (2021). *Bryman's social research methods*. Oxford university press.
- Eliza, D. H., & Esti, A. (2020). Hubungan Nyeri Haid (Disminorea) dengan Regulasi Emosi di SMPN 1 Lubuk Alung. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (Online)*, 1(2), 26–33.
- Fasya, A., Arjita, I. P. D., Pratiwi, M. R. A., & Andika, I. B. Y. (2022). Hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswa fakultas kedokteran. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3), 511–526.
- Fischer, H. E., Boone, W. J., & Neumann, K. (2023). Quantitative research designs and approaches. In *Handbook of research on science education* (pp. 28–59). Routledge.
- Handayani, R. (2020). METODOLOGI PENELITIAN SOSIAL. https://www.researchgate.net/publication/340663611_METODOLOGI_PENELITIAN_SOSIAL
- Kemenkes. (2024). Strategi Mengelola Stres dengan Aktivitas Fisik. P2PTM. https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stres/strategi-mengelola-stres-dengan-aktivitas-fisik?utm_source=chatgpt.com
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Health research methodology*. Jakarta: Ministry of Health of the Republic of Indonesia.
- Masykuroh, K., Chandra Dewi, S., Kons, M. P., Heriyani, E., Kons, M. P., & Widiaستuti, H. T. (2022). *Modul psikologi perkembangan*. Feniks Muda Sejahtera.
- Motahari-Tabari, N., Shirvani, M. A., & Alipour, A. (2017). Comparison of the effect of stretching exercises and mefenamic acid on the reduction of pain and menstruation characteristics in primary dysmenorrhea: a randomized clinical trial. *Oman Medical Journal*, 32(1), 47.
- Ningrum, A. G., Setyowati, D., & Sema, M. O. K. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri: Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 1997–2000.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan cetakan ke-3*. Pt Rineka Cipta.
- Novianti, N. P. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Pada

- Remaja Putri Dengan Nyeri Haid (Dismenore) Primer di SMAN 1 Abiansemal. Skripsi.
- Nur Hidayah, R. F. (2020). Manajemen Nyeri Haid Pada Remaja. Yuma Pustaka.
- Nuraini Oktaviana, Gatot Jariono, P. I. (2024). KAJIAN KEPUSTAKAAN : METODE LATIHAN FISIK TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI REMAJA. IPM2KPE Journal, 8.
- Nuzula, F., & Oktaviana, M. N. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Banyuwangi. Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida, 6(1), 593–605.
- Pradany, R. N., Nursalam, N., & Efendy, F. (2020). Niat teman sebaya terhadap peningkatan dukungan dalam mencegah perilaku sedentari remaja. "SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice"), 11(3), 319–323.
- Privitera, G. J. (2024). Research methods for the behavioral sciences. Sage Publications.
- 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.
- Putri, N. P. O., & Adhitya, I. P. G. S. (2024). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Dismenore Pada Remaja. Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini, 6(2), 62–71. <https://jurnalpedia.com/1/index.php/jikt>
- Putri, V. A. (2021). PENGARUH PEMBERIAN SUSU KEDELAI TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 3 BANDAR LAMPUNG. Poltekkes Tanjungkarang.
- Rahmawati, A. (2020). Pengaruh Keteraturan Berobat dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Neuropati Diabetik Tipe 2. Jurnal Wiyata: Penelitian Sains Dan Kesehatan, 6(2), 80–87.
- Sagugurat, S. (2024). HUBUNGAN USIA MENARCHE DAN LAMA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 31 PADANG. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., & Trisnamiati, A. (2017). Buku: Manajemen Kesehatan Menstruasi. Universitas Nasional, IWWASH, Global One.
- Syafei, M. (2021). Survey Aktifitas Fisik pada Remaja umur 18-25 Tahun Di kelurahan Pakuan Baru Jambi Selatan. UNIVERSITAS JAMBI.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK), 2(3), 130–140.
- Vania. (2023). Analisis Univariat, Bivariat, dan Multivariat: Menggali Informasi Dalam Setiap Sudut Data. <https://perpusteknik.com/analisis-univariat-bivariat-dan-multivariat/>