

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT DISMENORE
PRIMER PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

Oleh

Pande Komang Krisanti Pramirti, NIM 2118011042

Program Studi Kedokteran

ABSTRAK

Dismenore primer adalah salah satu kondisi ginekologi yang umum terjadi pada perempuan dengan prevalensi terjadinya di seluruh dunia mencapai 90%. Perempuan Indonesia memiliki karakteristik gaya hidup yang malas bergerak. Mahasiswa kedokteran memiliki tantangan untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik sehari-hari dikarenakan adanya jadwal kuliah yang padat serta jam perkuliahan yang panjang. Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor resiko terjadinya dismenore primer. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan derajat dismenore primer pada mahasiswa program studi kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian analitik kuantitatif observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer yang diperoleh dari kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) untuk mengukur tingkat aktivitas responden serta kuesioner dismenore untuk mengukur derajat dismenore. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *simple random sampling* dan diperoleh 83 mahasiswa sebagai responden. Berdasarkan uji *Rank Spearman's Rho* didapatkan *p-value* <0,001 dan $r = -0,678$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan derajat dismenore primer pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

Kata Kunci: dismenore primer, aktivitas fisik, mahasiswa kedokteran

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE
SEVERITY OF PRIMARY DYSMENORRHEA AMONG STUDENTS OF
THE MEDICAL STUDY PROGRAM AT GANESHA EDUCATION
UNIVERSITY**

By

Pande Komang Krisanti Pramirti, Student ID 2118011042

Departement of Medicine

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is a common gynecological condition affecting women, with a worldwide prevalence of up to 90%. Indonesian women exhibit a sedentary lifestyle. Medical students face challenges in fulfilling their daily physical activity needs due to a busy class schedule and long lecture hours. Insufficient physical activity is one of the risk factors for primary dysmenorrhea. This study aims to investigate the relationship between physical activity and the severity of primary dysmenorrhea among medical students at Ganesha Education University. This research employs an observational quantitative analytic design with a cross-sectional approach. The data used in this study consists of primary data obtained from the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) to measure the respondents' level of activity, as well as a dysmenorrhea questionnaire to assess the severity of dysmenorrhea. The sampling technique used in this study is simple random sampling, which resulted in 83 students as respondents. Based on the Spearman's Rank correlation test, a p-value of <0.001 and $r = -0.678$ were obtained. It can be concluded that there is a significant relationship between physical activity and the severity of primary dysmenorrhea among medical students at Ganesha Education University.

Keywords: primary dysmenorrhea, physical activity, medical students