

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA SISWI KELAS XI DAN XII SMA NEGERI 1 SUKASADA

Oleh

Desak Radha Nityanandeshwari, NIM 2218011087

Program Studi Kedokteran

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada siswi kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada. Dismenore primer merupakan keluhan nyeri menstruasi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas belajar. Aktivitas fisik secara teoritis diketahui dapat memengaruhi nyeri menstruasi melalui mekanisme peningkatan sirkulasi darah dan pelepasan endorfin, namun hasil penelitian terkait hubungan keduanya masih menunjukkan temuan yang beragam. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 69 siswi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Tingkat aktivitas fisik diukur menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*, sedangkan tingkat nyeri dismenore primer diukur menggunakan *WALIDD Score*. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* dengan tingkat signifikansi $p \leq 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore primer dengan tingkat nyeri sedang serta memiliki tingkat aktivitas fisik pada kategori sedang. Hasil uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,181 dengan nilai signifikansi $p = 0,136$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada siswi kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik belum menunjukkan hubungan yang bermakna dengan kejadian dismenore primer pada populasi penelitian. Oleh karena itu, dismenore primer pada remaja putri kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, sehingga diperlukan penelitian lanjutan yang mempertimbangkan faktor biologis, psikologis, dan gaya hidup secara lebih komprehensif.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Dismenore Primer, Remaja Putri

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE
OCCURRENCE OF PRIMARY DYSMENORRHEA IN 11th AND 12th
GRADE FEMALE STUDENTS AT SMAN 1 SUKASADA**

By

Desak Radha Nityanandeshwari, NIM 2218011087

Departemen of Medicine

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between the level of physical activity and the occurrence of primary dysmenorrhea in female students in grades XI and XII at Sukasada State High School 1. Primary dysmenorrhea is a common complaint of menstrual pain experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities, including learning. Physical activity is theoretically known to influence menstrual pain thru mechanisms of increased blood circulation and endorphin release, but research findings regarding the relationship between the two still show diverse results. This study uses an observational analytic design with a cross-sectional approach. The research sample consisted of 69 female students selected using purposive sampling technique. The level of physical activity was measured using the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), while the level of primary dysmenorrhea pain was measured using the WALIDD Score. Data analysis was performed using the Spearman Rank correlation test with a significance level of $p \leq 0.05$. The results of the study showed that most respondents experienced primary dysmenorrhea with moderate pain levels and had a moderate level of physical activity. The results of the Spearman Rank correlation test showed a correlation coefficient value (r) of -0.181 with a significance value of $p = 0.136$. These results indicate that there is no significant relationship between the level of physical activity and the occurrence of primary dysmenorrhea in female students in grades XI and XII at SMA Negeri 1 Sukasada. Based on the results of this study, it can be concluded that physical activity has not shown a significant relationship with the occurrence of primary dysmenorrhea in the study population. Therefore, primary dysmenorrhea in adolescent girls is likely influenced by various other factors, necessitating further research that comprehensively considers biological, psychological, and lifestyle factors.

Keywords: Physical Activity, Primary Dysmenorrhea, Adolescent Girls