JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 469-475

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI USIA (13-15 TAHUN) DI SMPN 2 SUBOH

Vera Dita Christiana[1], Iit Ermawati[2,*], Agustina Widayati[3]

[123]Universitas Hafshawaty ,Probolinggo, Indonesia
Email: [1]feradita99@gmail.com, [2]iitermawati@gmail.com, [3]princess.thyna2@gmail.com

Abstrak

Dismenore termasuk satu dari jenis keluhan yang sering dirasakan saat menstruasi oleh perempuan khususnya remaja. Keluhan ini biasanya terjadi pada bagian bawah perut. Dismenore terjadi karena dinding rahim berkontraksi ketika meningkatnya hormon prostaglandin, proses pelepasan dinding rahim ini dibantu oleh hormon tersebut yang akhirnya menyebabkan nyeri. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada remaja Putri usia (13-15 Tahun) di SMPN 2 Suboh. Penelitian ini menggunakan Desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian mencakup seluruh remaja Putri di SMPN 2 Suboh sebanyak 43 orang. Sampel penelitian ini yaitu Remaja Putri di SMPN 2 Suboh sebanyak 39 orang menggunakan purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi kuisioner IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) untuk aktivitas dan kuisioner NRS(Numerical Rating Sclae) untuk dismenorea. Hasil penelitian yaitu berdasarkan uji statistic *sperman rho*, diketahui bahwa nilai P Value 0,000 dengan α 0,05, karena nilai signifikansi < α maka H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada remaja Putri usia (13-15 Tahun) di SMPN 2 Suboh. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada remaja Putri usia (13-15 Tahun) di SMPN 2 Suboh.

Kata Kunci :Aktivitas fisik, Dismenorea, Remaja Putri

Abstract

Dysmenorrhea is one type of complaint that is often felt during menstruation by women, especially teenagers. This complaint usually occurs in the lower part of the stomach. Dysmenorrhea occurs because the uterine wall contracts when the hormone prostaglandin increases, the process of releasing the uterine wall is assisted by this hormone which ultimately causes pain. The aim of this research is to analyze the relationship between physical activity and the incidence of dysmenorrhoea in female adolescents aged (13-15 years) at SMPN 2 Suboh. This research uses a correlational design with a cross sectional approach. The population in the study included all 43 young women at SMPN 2 Suboh. The sample for this research was 39 young women at SMPN 2 Suboh using purposive sampling. The instruments used include the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) questionnaire for activity and the NRS (Numerical Rating Sclae) questionnaire for dysmenorrhoea. The research results are based on the sperm rho statistical test, it is known that the P value is 0.000 with α 0.05, because the significance value is < α then H0 is rejected and H1 is accepted, which means that there is a relationship between physical activity and the incidence of dysmenorrhoea in young women aged (13-15 years) at SMPN 2 Suboh. So it can be concluded that there is a significant relationship between physical activity and the incidence of dysmenorrhoea in young women aged (13-15 years) at SMPN 2 Suboh.

Keywords: Physical activity, Dysmenorrhea, Young Women

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 469-475

Pendahuluan

Dismenore termasuk satu dari jenis keluhan yang sering dirasakan saat menstruasi oleh perempuan khususnya remaja. Keluhan ini biasanya terjadi pada bagian bawah perut. Dismenore terjadi karena dinding rahim berkontraksi ketika meningkatnya hormon prostaglandin, proses pelepasan dinding rahim ini dibantu oleh hormon tersebut yang akhirnya menyebabkan nyeri. Sekitar 55% perempuan di Indonesia pada usia produktif merasakan nyeri selama menstruasi. Prevalensi keluhan nyeri pada saat haid berkisar 45-95% pada perempuan dalam usia produktif (Nolisa.dkk,2024).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi global dismenore sangat tinggi, dengan lebih dari 50% wanita di setiap negara menderita kondisi tersebut. Angka kejadian dismenore di Indonesia relatif tinggi yaitu mencapai 60-70%, dengan tipe primer sebesar 54,89% dan tipe sekunder sebesar 45,11% (Swandari, 2022). Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang mengalami dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Dhirah dalam Rattu dkk., 2021). Berdasarkan studi pendahuluan tanggal 20 Januari 2025 peneliti melakukan wawancara kepada 8 orang remaja putri didaptkan 5 orang remaja mengalami nyeri perut dan tidak pernah olahraga. Sedangkan 3 remaja tidak mengalami nyeri perut dan rutin olahraga tiap sore.

Berdasarkan hasil penelitian (I Gusti &Desak, 2023) menyatakan bahwa hasil di peroleh hasil p value = 0,001 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja. Berdasarkan hasil penelitian (Bella et al., 2022) menyatakan bahwa menunjukkan bahwa hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja diperoleh nilai *p-value*Â 0,021. Kesimpulannya ada hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Medan. Berdasarkan hasil penelitian (Romadhiyana et al., 2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan korelasi yang sedang antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi remaja.

Persamaan dalam penelitian ini adalah sama sama meneliti aktivitas fisik namun beda variable dependen. Pada penelitian ini membahas hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea.

Dismenore terjadi karena pelepasan prostaglandin yang berlebihan yang menyebabkan peningkatan kontraksi uterus sehingga terjadi rasa nyeri saat menstruasi. Faktor risiko dismenore salah satunya adalah aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik dapat menghambat sirkulasi darah dan oksigen sehingga aliran darah dan oksigen ke uterus terganggu. Hal tersebut menghambat produksi endorfin sehingga dapat menimbulkan stres yang berdampak pada peningkatan kejadian dismenore primer. Perempuan yang aktif secara fisik, lebih sedikit mengalami nyeri saat menstruasi dan berolahraga setidaknya seminggu sekali, mampu mengurangi nyeri perut bagian bawah. Aktivitas fisik dapat merangsang pelepasan endorfin. Hormon endorfin diproduksi di otak dan sumsum tulang belakang dan bertindak sebagai obat penenang alami yang dapat diproduksi oleh otak untuk menimbulkan perasaan nyaman dan menghasilkan analgesik non spesifik jangka pendek untuk mengurangi dismenore (Fatimah & Rohmah, 2020).

Dismenore memiliki efek negatif, baik secara jangka panjang maupun jangka pendek. Efek jangka panjang, dismenore dapat memicu terjadinya kemandulan, bahkan dismenore yang timbul karena penyebab patologis lainnya dapat menimbulkan kematian. Sedangkan untuk jangka pendek, dismenore dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, khususnya bagi remaja diantaranya sulit berkonsentrasi, sering tidak masuk perkuliahan,

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 469-475

konflik emosional, ketegangan, kecemasan, dan mengganggu proses belajar, merasa kurang nyaman, penurunan keaktifan dalam proses pembelajaran (Bethari, 2022).

Peran tenaga kesehatan dalam mengatasi permasalahan dismenore adalah sebagai edukator.bidan bertanggung jawab untuk memberikan informasi atau edukasi tentang hubungan stres dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore. Edukasi yang diberikan dapat berupa penyuluhan pemahaman terkait definisi dismenore, penyebabnya, dan penanganannya. Cara penanganan dapat dilakukan dengan mengompres dengan botol berisi air hangat pada bagian yang terasa nyeri atau kram di perut atau pinggang bagian belakang, tarik nafas dalam secara perlahan untuk relaksasi agar nyeri berkurang, istirahat yang cukup, olahraga secara teratur minimal 2 kali dalam seminggu selama 30 menit (peregangan, lari, yoga, berjalan, aerobik), dan menghindari stres. Adapun menggunakan terapi farmakologis saat dismenore meliputi: pemberian obat analgetik, terapi hormonal, prostaglandin obat non steroid, dan dilatasi kanalis servikalis (Sulistyorini et al., 2021).

Berdasarkan uraian diatas, maka diperlukan sebuah penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada remaja Putri usia (13-15 tahun) di SMPN 2 Suboh.

Metode Penelitian

Studi ini menerapkan desain *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian mencakup seluruh remaja Putri di SMPN 2 Suboh sebanyak 43 orang. Sampel penelitian ini yaitu Remaja Putri di SMPN 2 Suboh sebanyak 39 orang menggunakan purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi kuisioner IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) untuk aktivitas dan kuisioner NRS(Numerical Rating Sclae) untuk dismenorea, dianalisis menggunakan univariat dan bivariat dengan pengujian statistik *Spearman Rho.*

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Suboh Pada Bulan Juni 2025

Umur	*Frekuensi*	*Prosentase (%)*
13 Tahun	13	33,3
14 Tahun	14	35,9
15 Tahun	12	30,8
Jumlah	39	100

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 5.1 dapat di interpretasikan bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun yaitu 14 orang (35,9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Suboh Pada Bulan Juni 2025

Kelas	*Frekuensi*	*Prosentase (%)*

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 469-475

Kelas VII	12	30,8
Kelas VIII	13	33,3
Kelas IX	14	35,9
Jumlah	39	100

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 5.2 dapat di interpretasikan bahwa sebagian besar responden adalah kelas IX yaitu 14 orang (35,9%).

Tabel 3. Data Statistik aktivitas fisik pada bulan Juni 2025 remaja Putri di SMPN 2 Suboh

Aktivitas fisik	*Frekuensi*	*Prosentase (%)*
Ringan	19	48,7
Sedang	12	30,8
Berat	8	20,5
Jumlah	39	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diinterpretasikan bahwa responden hampir setengahnya memiliki aktivitas fisik ringan yaitu 19 orang (48,7%).

Tabel 4. Data Statistik Dismeorea Pada Remaja Putri di Desa Karanganyar Pada Bulan Juni 2025 Remaja Putri Di SMPN 2 Suboh

Dismenorea	*Frekuensi*	*Prosentase (%)*
Tidak dismenorea	9	23,1
Dismenorea ringan	13	33,3
Dismenorea sedang	11	28,2
Dismenorea berat	6	15,4
Jumlah	39	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diinterpretasikan bahwa Sebagian besar responden memiliki dismeorea ringan yaitu sebanyak 13 orang (33,3%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Suboh

Aktivitas fisik	Dismenorea								Jumlah	
	Tidak dismenorea		Dismenorea ringan		Dismenorea sedang		Dismenorea berat			
	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Ringan	1	2,6%	1	2,6%	11	28,2%	6	15,4%	19	48,7%
Sedang	0	0%	12	30,8%	0	0%	0	0%	12	30,8%
Berat	8	20,5%	0	0%	0	0%	0	0%	8	20,5%
Jumlah	9	23,1%	13	33,3%	11	28,2%	6	15,4%	39	100%
P Value 0,000 dengan α <0,05										

Berdasarkan tabel 5.5 dapat diinterpretasikan bahwa dari 19 responden (48,7%) yang melakukan aktivitas fisik ringan dan mengalami kejadian dismenorea sedang sebanyak 11 responden (28,2%), dismenorea berat 6 responden (15,4%), dismenorea ringan 1 responden (2,6%), tidak dismenorea 1 responden (2,6%).

Berdasarkan uji statistic sperman rho, diketahui bahwa nilai *P Value* 0,000 dengan α 0,05. Karena nilai signifikansi < α maka H0 ditolak dan H1 diterima yang

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 469-475

berarti bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada remaja Putri di SMPN 2 Suboh.

Pembahasan

Berdasarkan uji statistic sperman rho, diketahui bahwa nilai *P Value* 0,000 dengan α 0,05. Karena nilai signifikansi < α maka H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada remaja Putri di SMPN 2 Suboh

Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan keluhan dismenore akan semakin meningkat. Dampaknya pada uterus yaitu kurangnya aliran darah dan sirkulasi oksigen, sehingga menimbulkan rasa sakit. Nyeri haid terjadi karena peningkatan kontraksi otot rahim, yang dipersarafi oleh sistem saraf simpatis. Melakukan aktivitas fisik seperti senam, lari/ joging bersepeda, renang, jalan sehat, menyebabkan reseptor di hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi sebagai pengatur emosi, mengambil hormon beta-endorfin, yang dapat diproduksi setelah seseorang melakukan aktivitas fisik (Harmoni et al., 2022).

Peningkatan beta-endorfin terkait erat dengan penurunan rasa sakit, peningkatan memori, peningkatan nafsu makan, kinerja seksual, tekanan darah, dan pernapasan. Aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi gejala dismenore karena olahraga membantu mempercepat pengangkutan prostaglandin (PG) dalam jumlah besar sehingga tidak menumpuk berlebihan di dinding rahim, sehingga mengurangi rasa nyeri (Tristiana, 2022).

Remaja yang jarang melakukan aktivitas fisik cenderung lebih sering mengalami dismenore atau nyeri haid dibandingkan dengan mereka yang aktif secara fisik. Kurangnya gerakan tubuh dapat menyebabkan sirkulasi darah menjadi tidak lancar, yang memicu kontraksi otot rahim lebih kuat dan menyebabkan rasa nyeri saat menstruasi. Selain itu, gaya hidup sedentari juga dapat memperburuk kondisi hormonal dan meningkatkan sensitivitas terhadap rasa sakit (Dwi, 2023).

Sebaliknya, remaja putri yang rutin melakukan aktivitas fisik, seperti berjalan kaki, bersepeda, berenang, atau senam ringan, umumnya mengalami gejala dismenore yang lebih ringan. Aktivitas fisik membantu meningkatkan aliran darah ke organ reproduksi, mengurangi ketegangan otot, serta merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami dalam tubuh. Latihan teratur juga dapat memperbaiki keseimbangan hormonal, memperkuat otot panggul, dan menurunkan tingkat stress semua faktor yang berkontribusi terhadap penurunan frekuensi dan intensitas dismenore (Khairunnisa & Nora, 2023).

Dengan demikian, aktivitas fisik dapat dijadikan sebagai salah satu strategi non-farmakologis yang efektif dalam mencegah dan mengurangi kejadian dismenore pada remaja putri. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan reproduksi, kebiasaan berolahraga juga turut menunjang kebugaran jasmani dan kesehatan mental secara menyeluruh. Oleh karena itu, penting bagi remaja putri

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 469-475

untuk dibiasakan hidup aktif sejak dini sebagai upaya pencegahan alami terhadap gangguan menstruasi seperti dismenore (Kusuma, 2021)

Peneliti sejalan dengan pernyataan di atas bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea karena aktivitas fisik berperan penting dalam mengatur fungsi hormonal dan meningkatkan sirkulasi darah. Aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi pelepasan prostaglandin berlebihan, yaitu senyawa yang memicu kontraksi uterus berlebihan dan menyebabkan nyeri saat menstruasi. Selain itu, aktivitas fisik juga membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan fleksibilitas tubuh, dan mengurangi stres emosional, yang semuanya berkontribusi pada penurunan intensitas nyeri. Remaja putri yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah lebih berisiko mengalami dismenorea yang lebih sering dan parah dibandingkan dengan mereka yang aktif secara fisik. Oleh karena itu, penting untuk mendorong remaja putri agar menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari rutinitas harian mereka guna mendukung kesehatan reproduksi dan mengurangi risiko dismenorea.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMPN 2 Suboh. Remaja putri yang melakukan aktivitas fisik secara teratur cenderung mengalami dismenorea dengan tingkat keparahan yang lebih ringan dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki aktivitas fisik rendah. Aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang pelepasan endorfin yang dapat membantu menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang cukup dan teratur dapat menjadi salah satu upaya nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan kejadian dan keparahan dismenorea pada remaja putri.

Referensi

A.Tristiana.,(2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer pada Santri Di Pondok Pesantren X Di Kabupaten Bogor*. Volume 1,93.

Ayudiah Pengesti, R. Pranajaya, & Nurchairina Nurchairina. (2020 March 29). *Stress Pada Remaja Puteri Yang Mengalami Dysmenorrhea Di Kota Lampung*. ResearchGate: Politeknik Kesehatan Tanjungkarang.

Chafiyya, N.,(2021). *Hubungan Antara Status Gizi, Aktivitas Fisik Dengan Derajat Dismenorea Primer Pada Remaja Di SMA Assalam*.

Dwi Rafita Lestari, M. C., (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Dismenorea Pada Mahasiswi FK UPN "Veteran"* .Jakarta. 41, 48-58

Harmoni, P. H., (2022). *Hubungan Antara IMT Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Di SMA Batik 1 Surakarta*.10, 1-9

Febriani, N.Andayani, S. Purnawati., (2021). *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Umur 13-15 Tahun Di SMP. K. Harapan Denpasar*.

Khairunnisa & Nora. M., (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Nyeri Haid (Dismenorea) pada Santriwati Madrasah Aliyah Swasta Ulumuddin Uteunkot Cunda Kota Lhokseumawe*. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Universitas Malikussaleh Averrous 3 (1) : 10-20

Kusuma, B.P., (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat*.70

Larasati, T., & Alatas, F. (n.d.). (2021), *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Factor of Primary Dysmenorrhea in Adolescent.* Retrieved December 30, from https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/viewFile/1040/835

Lastinawati V. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja*. [Skripsi]. Denpasar : Stikes Bali.

Memenuhi, U., Persyaratan, S., Memperoleh, G., Sarjana, G., Oleh, P., & Anjarwati, R. (n.d.) (2021) *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*.

Murtiningsih. Maelan. Fitriani,Hemi., (2022). *Tehnik Mengurangi Dismenore Primer Dengan Olah Raga.jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*.1 (2), 24.

Nursalam. (2023). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (Edisi 3). Jakarta : selemba medika

Purnawati, S., Pendidikan, K., & Kebudayaan, D. (2021). *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Dysmenorrea Primer Pada Remaja Umur 13-15 Tahun Di SMP. K. Harapan Denpasar.*

R. Herawati., (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian*. Jurnal Materniry and Neonatal Jurnal Kebidanan.2 (3),161-172

Rikayani., (2020). *Gambaran Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore Primer di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Penebel Tabanan*. Volume 2501, 1-9