

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP MUHAMMADIYAH 2 GAMPING YOGYAKARTA.

Puspita Sari^{1*}, Diah Nur Anisa², Dwi Sri Handayani³

¹ Mahasiswa Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

² Dosen Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Koresponden: Puspita Sari. Alamat: Yogyakarta. Email: puspithasari103@gmail.com

Received: 16 Desember 2025 | Revised: 21 Desember 2025 | Accepted: 28 Januari 2026

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore merupakan keluhan nyeri saat menstruasi yang umum dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk proses belajar di sekolah. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tingkat nyeri dismenore adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu mengurangi nyeri melalui peningkatan sirkulasi darah dan pelepasan endorfin. Namun, masih banyak remaja yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta.

Tujuan: Tujuan penelitian ini Adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta.

Metodologi Penelitian: Penelitian ini menggunakan kuantitatif deskriptif korelasi metode cross sectional. Data diperoleh dari respon individu terhadap GPAQ dan NRS. Jumlah sampel untuk penelitian ini adalah 77 siswi dari kelas VIII dan IX di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta. Sampel dipilih menggunakan teknik total sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi digunakan untuk memilih sampel, yang kemudian dianalisis dengan menggunakan Uji Chi square.

Hasil: Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri dismenore dengan nilai $p=0,00 < (0,05)$. Mayoritas responden memiliki aktivitas fisik pada kategori sedang 61,4% dan sebagian besar mengalami nyeri dismenore dengan kategori ringan 42,9%.

Kesimpulan: : Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan nyeri dismenore pada siswi kelas VIII dan IX di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta. Aktivitas fisik yang cukup berpotensi menurunkan tingkat nyeri dismenore. Disarankan kepada remaja putri untuk meningkatkan aktivitas fisik sebagai salah satu upaya non-farmakologis dalam mengatasi nyeri dismenore. Semakin tinggi aktivitas fisik, maka semakin ringan nyeri dismenore yang dirasakan.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, nyeri dismenore, remaja putri.

1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi penting yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, kognitif, dan psikososial. Salah satu ciri khas pada remaja putri adalah munculnya menstruasi pertama (*menarche*), yang menunjukkan kematangan fungsi reproduksi (Komalasari, 2024). Namun, proses alami ini seringkali disertai dengan

gangguan berupa dismenore, yaitu nyeri haid yang bisa mengganggu aktivitas harian dan kualitas hidup remaja (Marisa et al., 2024).

Dismenore merupakan keluhan ginekologis paling umum pada remaja putri, ditandai dengan nyeri di perut bagian bawah yang bisa disertai gejala sistemik seperti mual, muntah, sakit kepala, lemas, dan gangguan suasana hati

(Fitriana Nur & Sulistiana, 2024). Secara global, prevalensi dismenore pada remaja perempuan mencapai 60–90% (Fatimah et al., 2024). Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa 70–80% remaja putri mengalami nyeri haid, dengan 54,89% merupakan dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Di Daerah Istimewa Yogyakarta, prevalensinya mencapai 52%, dan khususnya di Kabupaten Sleman dilaporkan sebesar 88,64% (Santiya et al., 2022). Tingginya angka ini menunjukkan bahwa dismenore merupakan isu kesehatan masyarakat yang signifikan.

Salah satu faktor yang memengaruhi derajat nyeri dismenore adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik diketahui dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi kontraksi uterus yang berlebihan, serta merangsang pelepasan hormon endorfin dan serotonin yang berperan sebagai analgesik alami (Musdalifah et al., 2022). Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat memperparah gejala dismenore dan meningkatkan persepsi terhadap nyeri (Kamilah et al., 2021). Sayangnya, tren aktivitas fisik remaja saat ini menunjukkan penurunan akibat meningkatnya gaya hidup sedentari seperti penggunaan gadget dan minimnya aktivitas luar ruang (Gurusinga, 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang tidak konsisten mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan nyeri dismenore. Misalnya Sugiyanto, (2020) menemukan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat nyeri haid pada siswi SMK, sementara Fitriana Nur & Sulistiana, (2024) tidak menemukan hubungan yang bermakna pada mahasiswi. Perbedaan dalam populasi, metode, dan instrumen penelitian menjadi penyebab variabilitas tersebut, sehingga diperlukan studi lanjutan yang lebih kontekstual.

Penelitian ini memiliki nilai kebaruan karena dilakukan secara langsung (tatap muka) pada siswi SMP di wilayah Sleman, yaitu kelompok usia remaja awal yang baru memasuki masa pubertas dan belum banyak menjadi fokus dalam penelitian serupa. Selain itu, penelitian ini menggunakan dua instrumen baku sekaligus, yaitu GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan NRS (*Numeric Rating Scale*) untuk

mengukur nyeri dismenore. Pendekatan ini diharapkan memberikan gambaran yang lebih akurat, holistik, dan relevan secara lokal.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Februari 2025 terhadap siswi SMP Muhammadiyah 2 Gamping, ditemukan bahwa sebagian besar mengalami nyeri dismenore yang mengganggu aktivitas belajar. Beberapa siswi menyebutkan bahwa nyeri yang dirasakan cenderung berkurang setelah melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki, yang memperkuat relevansi dan urgensi dilakukannya penelitian ini (Data Primer, 2025).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta.

2. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi aktivitas fisik remaja putri di SMP 2 Muhammadiyah Gamping Yogyakarta
- b. Untuk mengidentifikasi Nyeri dismenore pada remaja putri di SMP 2 Muhammadiyah Gamping Yogyakarta.
- c. Menganalisis keeratan antara aktivitas fisik dengan Nyeri dismenore di SMP 2 Muhammadiyah Gamping Yogyakarta.

3. Metode Penelitian

3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Yang bertujuan untuk mengetahui aktivitas fisik dengan nyeri dismenore pada remaja putri. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengukur variabel bebas (aktivitas fisik) dan variabel terikat (nyeri dismenore) secara bersamaan dalam satu waktu, tanpa melakukan intervensi langsung. Ruang lingkup penelitian berada dalam bidang keperawatan maternitas, dengan objek penelitian berupa remaja putri kelas SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta. Penelitian

dilaksanakan pada Juli 2025.

3.2. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini, antara lain:

1. H1: Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta.
2. H2: Ada hubungan aktivitas fisik dengan nyeri dismenore di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta.

3.3. Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VIII dan IX di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta sebanyak 77 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling.

3.3. Instrumen Pengumpulan Data

Metode yang digunakan untuk pengambilan data Adalah dengan menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Ardianti (2018) sudah baku dan sudah dilakukan uji valid dan reliabilitas oleh peneliti sebelumnya. Dengan valid (nilai $p < 0,05$) kemudian diuji reliabilitasnya dan diperoleh koefisien $\alpha = 0,833 (>0,6)$, sehingga dinyatakan kuesioner realibel. dan kuesioner yang mengadopsi dari GPAQ (Global Physical Activity Questioner) yang merupakan kuesioner WHO (World Health Organization) yang sudah baku dengan nilai reliabilitas kuat kppa 0,67 sampai 0,73 dan hasil validnya baik $\alpha=0,65$.

3.4. Pengumpulan Data

Pengumpulan Data dilakukan pada bulan Februari hingga Juli 2025. Di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta.

3.5. Analisa Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik Chi-Square. Analisis univariat merupakan analisis yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik dari setiap variabel penelitian. Sedangkan dilakukan untuk

mengidentifikasi hubungan antara variabel independen (aktivitas fisik) dengan variabel dependen (nyeri dismenore).

3.6. Pertimbangan Etik

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari komisi etik penelitian dengan nomor surat No. 4703/KEP-UNISA/VII/2025.

4. Hasil Penelitian

4.1. Analisa Univariat

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia (Tahun)		
13 Tahun	29	37,7%
14 Tahun	35	45,5%
15 Tahun	9	11,7%
16 Tahun	4	5,2%
Total	77	100%

Sumber; Data Primer 2025

Berdasarkan dari responden terbanyak berusia 14 tahun yaitu sebanyak 35 orang (45,5%), diikuti oleh usia 13 tahun sebanyak 29 orang (37,7%), kemudian usia 15 tahun sebanyak 9 orang (11,7%), dan 16 tahun sebanyak 4 orang (5,2%). Data di atas menunjukkan bahwa seluruh responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 77 orang (100%), sesuai dengan kriteria inklusi penelitian.

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan aktivitas fisik
Remaja Putri di SMP Muhammadiyah 2

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	28	36,4%
Sedang	47	61,0%
Berat	2	2,6%
Total	77	100%

Sumber; Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 4.2, diketahui bahwa dari total 77 responden, sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 47 responden (61,0%). Selanjutnya, sebanyak 28 responden (36,4%) termasuk dalam kategori aktivitas fisik rendah, dan hanya 2 responden (2,6%) yang memiliki aktivitas fisik dalam kategori berat. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta cenderung menjalani aktivitas fisik dalam intensitas sedang.

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di
SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta

Kategori Dismenore	Nyeri Frekuensi	Presentase (%)
Tidak nyeri	16	20,8%
Ringan	33	42,9%%
Sedang	14	18,2%
Berat	14	18,2%
total	77	100%

Sumber; Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 4.3 Berdasarkan Tabel 4.3, diketahui bahwa dari total 77 responden, sebanyak 16 responden (20,8%) tidak mengalami nyeri dismenore. kemudian 33 responden (42,9%) mengalami nyeri dismenore ringan, 14 responden (18,2%) mengalami nyeri sedang, dan 14 responden (18,2%) lainnya mengalami nyeri dismenore berat.

4.2. Analisa Bivariat

Tabel 4.4

Tabulasi Silang (Cross Tabulation) Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP
Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta

Aktivitas Fisik	Nyeri Dismenore						Berat f	Berat %	Total f	
	Tidak Nyeri F	Tidak Nyeri %	Ringan f	Ringan %	Sedang f	Sedang %				
Rendah	4	5,2	12	15,6	6	7,8	6	7,8	28	36,4
Sedang	10	13	19	24,7	7	9,1	11	14,3	47	61
Berat	2	2,6	2	2,6	1	1,3	0	0	2	2,6
Total	16	20,8	33	42,9	14	18,2	14	18,2	77	100

Sumber; Data Primer 2025

Tabel 4.4 menunjukkan distribusi hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada siswi SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta. Dari 77 responden, sebagian besar siswi yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah mengalami nyeri dismenore sedang sebanyak 14 responden (18,2%) dan nyeri berat sebanyak 14 (18,2%), responden dengan aktivitas sedang 47 (61,0%). Sementara itu, responden dengan aktivitas fisik sedang mayoritas mengalami nyeri rendah sebanyak 33 responden (42,9%), dan siswi yang memiliki aktivitas fisik berat berjumlah 2 responden (2,6%), keduanya mengalami nyeri

ringan. sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian dismenore. Hal ini diperkuat dengan nilai p-value sebesar 0,041 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak. Arah hubungan yang terbentuk cenderung negatif, artinya semakin rendah aktivitas fisik responden, maka semakin tinggi tingkat keparahan nyeri dismenore yang dialami.

5. Hasil Penelitian

1. Tingkat aktivitas fisik pada remaja putri

Hasil penelitian terkait aktivitas fisik di SMP Muhammadiyah 2 Gamping didapatkan hasil saat diberikan kuesioner pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan reproduksi dan mencegah nyeri dismenore sebagian besar siswi yaitu sebanyak 47 orang (61,0%), memiliki aktivitas fisik kategori sedang, 28 orang (36,4%) kategori rendah, dan 2 orang (2,6%) yang termasuk kategori berat.

Hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat nyeri menstruasi telah didukung oleh hasil uji statistik yang menunjukkan nilai p-value sebesar 0,041 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara keduanya. Ini memperkuat pemahaman bahwa remaja yang kurang aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat nyeri dismenore yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang aktif (E. D. Putri & Nancy (2021) . Kurangnya aktivitas fisik akan menurunkan distribusi oksigen dalam sirkulasi sistemik, sehingga meningkatkan persepsi seseorang terhadap nyeri, termasuk dismenore (Sugiyanto, 2020).

Aktivitas fisik yang teratur akan meningkatkan metabolisme yang dapat memperlancar peredaran darah ke seluruh tubuh termasuk sistem reproduksi, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Sedangkan aktivitas fisik yang rendah akan memicu resiko terjadinya dismenore akibat oksigen yang tidak disalurkan ke pembuluh-pembuluh darah saat vasokonstriksi sehingga meningkatkan persepsi seseorang terhadap nyeri Sebagaimana penelitian Dara Ardhia, Shafira Nurul Izza, (2023) yang dilakukan yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat aktivitas fisik rendah cenderung beresiko mengalami dismenore berat.

2. Tingkat nyeri dismenore pada remaja putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 77 responden

sebagian besar responden yang tidak mengalami nyeri dismenore sebanyak 16 (20,8%), nyeri dismenore ringan sebanyak 33 (42,9%), responden nyeri dismenore sedang sebanyak 14 (18,2%), nyeri dismenore berat sebanyak 14 (18,2%).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Hilinti (2024) yang berjudul hubungan Aktivitas Fisik Dengan keluhan dismenore pada remaja putri sebagian besar responden mengalami nyeri dismenore ringan hingga sedang, dan sebagian kecil yang tidak mengalami nyeri atau mengalami nyeri berat. Nyeri dismenore yang dialami responden diduga disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Kebiasaan remaja putri yang lebih banyak melakukan aktivitas sedentari, seperti duduk dalam waktu lama, menggunakan gadget, serta kurangnya keterlibatan dalam olahraga rutin, menjadi faktor yang memengaruhi munculnya keluhan dismenore. Selain itu, minimnya edukasi terkait pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan reproduksi juga menjadi penyebab kurangnya kesadaran responden dalam menjaga aktivitas fisik yang cukup.

Secara fisiologis, dismenore primer berhubungan erat dengan peningkatan produksi hormon prostaglandin selama menstruasi, yang menyebabkan kontraksi uterus lebih kuat dan menyakitkan. Kadar prostaglandin yang tinggi ini umumnya terjadi pada usia remaja, yang menyebabkan angka kejadian dismenore tertinggi terjadi pada kelompok usia tersebut, dengan prevalensi berkisar antara 45% hingga 93%. Seiring bertambahnya usia, risiko dismenore cenderung menurun karena adanya perubahan anatomis dan fisiologis seperti bertambahnya diameter leher rahim serta penurunan kepekaan saraf di sekitar uterus, yang menyebabkan kontraksi tidak lagi menimbulkan nyeri yang signifikan (I. W. S. Putri & Gati, 2023).

Dari beberapa faktor lain turut memengaruhi timbulnya dismenore, di antaranya adalah usia menarche yang terlalu dini, indeks massa tubuh (IMT), tingkat stres, serta aktivitas

fisik yang dilakukan sehari-hari. Remaja dengan aktivitas fisik rendah, IMT tidak normal, serta tingkat stres tinggi cenderung mengalami dismenore yang lebih berat dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Disminore tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga dapat berdampak terhadap kualitas hidup, konsentrasi belajar, dan produktivitas remaja putri (Fasya et al. (2022)

3. Hubungan aktivitas fisik dengan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 77 responden sebagian besar yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 36,4% (28 responden), aktivitas fisik sedang sebanyak 61,0% (47 responden), aktivitas berat sebanyak 2,6% (2 responden).

Hasil uji *Chi-Square* pada penelitian ini, diperoleh nilai *p*-value sebesar 0,000 ($<0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat nyeri dismenore pada siswi. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden, maka tingkat nyeri dismenore yang dialami cenderung lebih tinggi. Sebaliknya, responden yang memiliki aktivitas fisik sedang hingga tinggi cenderung mengalami nyeri dismenore ringan atau bahkan tidak mengalami nyeri sama sekali. yang artinya 77 setelah melakukan pengisian kuesioner responden secara tidak langsung mendapatkan pemahaman dan kesadaran baru tentang pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan tubuh, khususnya dalam mengurangi keluhan nyeri haid. Dengan adanya pengisian kuesioner, responden juga diajak untuk mengevaluasi aktivitas sehari-hari mereka dan keluhan nyeri yang dialami selama menstruasi.

Kurangnya aktivitas fisik selama menstruasi dapat menyebabkan penurunan sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh. Kondisi ini berdampak langsung pada uterus, di mana aliran darah dan oksigen menjadi tidak optimal sehingga menimbulkan kontraksi otot yang menyakitkan. Aktivitas fisik yang teratur, khususnya olahraga, berperan penting dalam merangsang produksi hormon endorfin. Endorfin merupakan senyawa kimia alami yang diproduksi otak dan berfungsi sebagai analgesik (peredai nyeri) serta penenang,

sehingga mampu menurunkan persepsi terhadap nyeri dan meningkatkan rasa nyaman (Wibawati et al., 2021).

Secara teori aktivitas fisik yang memadai mampu mempengaruhi proses fisiologis dalam tubuh yang berkaitan dengan persepsi nyeri. Ketika intensitas aktivitas fisik meningkat, maka sirkulasi darah dan distribusi oksigen dalam tubuh menjadi lebih optimal, yang berkontribusi terhadap penurunan nyeri yang ditimbulkan oleh kontraksi otot uterus selama menstruasi. Pada penelitian sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi kejadian dismenore. Terbukti dari faktor yang berhubungan dengan dismenore salah satunya terdapat aktivitas fisik. Dan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wibawati et al., (2021) dan Diny Oktri Sani¹, (2024) yang dilakukan di waktu dan tempat yang berbeda namun memperoleh hasil yang sama yaitu aktivitas fisik mempunyai hubungan dengan kejadian dismenore.

6. Kesimpulan

Hasil penelitian sebagian besar remaja putri memiliki aktivitas fisik dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 42 responden (63,6%), diikuti oleh 22 responden (33,3%) dengan aktivitas fisik rendah, dan hanya 2 responden (3,0%) dengan aktivitas fisik berat. Secara keseluruhan, rata-rata tingkat aktivitas fisik berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja menjalani gaya hidup cukup aktif, yang berpotensi bermanfaat bagi kesehatan fisik dan reproduksi, termasuk dalam mengurangi nyeri dismenore.

Hasil penelitian sebagian besar remaja putri mengalami nyeri dismenore dalam kategori ringan, yaitu sebanyak 26 responden (39,4%), diikuti oleh 16 responden (24,2%) yang tidak mengalami nyeri, serta masing-masing 12 responden (18,2%) yang mengalami nyeri sedang dan berat. Secara keseluruhan, rata-rata tingkat nyeri dismenore

berada pada kategori ringan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami nyeri haid yang masih dapat ditoleransi, namun tetap perlu penanganan, terutama melalui gaya hidup sehat seperti aktivitas fisik, untuk mencegah nyeri yang lebih berat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat keeratan atau hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri, berdasarkan hasil uji Chi-Square yang menghasilkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Mayoritas responden yang memiliki aktivitas fisik sedang cenderung mengalami nyeri dismenore ringan, sedangkan responden dengan aktivitas fisik rendah lebih banyak mengalami nyeri dismenore sedang hingga berat. Sebaliknya, remaja dengan aktivitas fisik berat sebagian besar mengalami nyeri dalam kategori ringan atau bahkan tidak nyeri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik remaja, maka semakin ringan tingkat nyeri dismenore yang dirasakan, sehingga terdapat keeratan yang bermakna antara kedua variabel tersebut.

Berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan nyeri dismenore pada remaja putri. Artinya, tingkat aktivitas fisik berhubungan erat dengan tingkat nyeri haid yang dirasakan, di mana aktivitas fisik yang lebih tinggi cenderung berasosiasi dengan nyeri dismenore yang lebih ringan.

7. Referensi

1. Ariesthi, K. D., & Paulus, H. N. F. Y. (2020). *Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di Kota Kupang*. 4(APRIL).
2. Dara Ardhia, Shafira Nurul Izza, M. R. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri*. 21(2), 178–187.
3. Diny Oktri Sani1, F. N. I. (2024). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja*. 5(2), 258–264.
4. 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 Mahasiswi Fakultas Kedokteran*. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3), 511–526.
5. Fatihah, N., Suhadi, & Afa, J. R. (2024). *Hubungan Usia Menarche, Kebiasaan Olahraga Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Sman 1 Samaturu Tahun 2023*. *Journal Endemis*, 1(4), 1–6.
6. Fauziah, S., Rokhmiati, E., Purnamasari, W., & Kamillah, S. (2024). *Hubungan aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA Putra Juang Cianjur Tahun 2023*. *Relationship Between Physical Activity And The Incidence Of Primary*, 125(November), 6998–7005.
7. Fitriana Nur, M., & Sulistiana, R. (2024). *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Derajat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako*. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 9(1), 18–25.
8. Gurusinga, E. B. (2021). *Literature Review : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja*. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(1), 1266–1274.
<https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i1.2866>
9. Hakim, N. (2024). *Kualitas tidur, stres, dan aktivitas fisik terhadap dismenore pada siswi madrasah nurul hakim lombok barat*. 02(02), 173–180.
10. 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>
11. Ismawati1, A., & Silvia, F. B. (2025). *Hubungan Rutinitas*

- Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Usia Pertengahan Remaja Putri Di SMAN 1 Pebayuran.* 024(2014), 2014.
12. Kamilah, Z. D., Utomo, B., & Winardi, B. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 160–166.
<https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.160-166>
13. Komalasari. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Papermint Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorhea) Pada Remaja Di Puskesmas Banjar Kabupaten Pandeglang Tahun 2024. *Journal of Midwifery*, 12(2), 238–243.
14. Marisa, V., Widiastini, Adhiestianic, E., & Mastiningsih. (2024). *Kombinasi Pemberian Sereh Dan Kunyit Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMP 2 Kuta.* 7, 6–11.
15. 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.
16. Putri, E. D., & Nency, A. (2021). *Aktifitas Fisik , Riwayat Dismenore Keluarga dan Kecemasan dengan Dismenore pada Remaja.* 01, 36–44.
<https://doi.org/10.53801/sjki.v1i1.3>
17. Putri, I. W. S., & Gati, N. W. (2023). Gambaran Skala Nyeri Haid (Dysmenoreia) Pada Remaja Putri Di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 1–10.
<https://doi.org/10.33366/nn.v7i1.2541>
18. Rudatiningtyas, U. F., Fitriyani, T., & Rosita, A. T. (2021). *nak menuju dewasa dan terjadinya sebuah proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dari segi fisik , psikologis dan Pertumbuhan dan remaja saat menstruasi adalah ketidakteraturan adalah keluhan yang paling umum dirasakan oleh remaja putri saat .* 34–42.
19. Santiya, D. I., Mahmudah, N., & Putri, I. M. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Mengatasi Dismenore Pada Mahasiswa Prodi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Sehat Mandiri*, 17(2), 123–132.
<https://doi.org/10.33761/jsm.v17i2.767>
20. Shelly Sagita, Fika Minata, Rizki Amalia, & Sendy Pratiwi Rahmadhani. (2023). Hubungan Durasi Menstruasi, Aktifitas Fisik, Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Disminorhea Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(26), 148–157.
<https://doi.org/10.52047/jkp.v13i26.226>
21. Sugiyanto, N. A. L. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta.*
22. Wibawati, F. H., Barat, B., & Kunci, K. (2021). *Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada siswi di smk kesehatan pelita kabupaten bogor.* 13, 1–10.