

SIDANG SKRIPSI

KEBIASAAN OLAHRAGA DAN TINGKAT STRES DENGAN SKALA DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Oleh:

Krisjayanti Sukarno

211520100042

Program Studi S1 Kebidanan

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli, 2025

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode dimana pertumbuhan dan perkembangan, baik dari segi fisik, mental, maupun kognitif, mengalami perubahan yang sangat pesat, termasuk perubahan pada organ reproduksi. Rentang usia remaja umumnya antara 10 hingga 19 tahun.

Pada saat usia remaja awal terdapat tanda-tanda pematangan organ reproduksi, seperti menstruasi pada gadis remaja. Menstruasi merupakan penanda kematangan seksual, mencerminkan siklus reproduksi wanita dan merupakan momen penting dalam perkembangan kesehatan reproduksi remaja putri.

Masalah paling umum yang dihadapi perempuan saat menstruasi adalah *dismenore* atau nyeri haid, yang biasanya ditandai dengan nyeri atau rasa sakit didaerah perut maupun pinggul, nyeri haid terkadang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah.

ANGKA KEJADIAN DISMENOREA

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1. 769. 425 remaja perempuan berusia 10 hingga 19 tahun mengalami dismenoreia primer, dengan prevalensi berkisar antara 10 hingga 15%. Peningkatan signifikan terjadi pada tahun 2017, yaitu sebesar 54,89%, dan pada tahun 2018, angka dismenoreia secara global melonjak tajam hingga mencapai 81% (WHO, 2018).

Di Indonesia, prevalensi dismenoreia mencapai 55%. Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur tahun 2021, ditemukan bahwa sekitar 4. 653 remaja mengalami dismenoreia. Dari jumlah tersebut, 4. 297 orang (90,25%) mengalami dismenoreia primer. Di Sidoarjo, jumlah kasus dismenoreia primer tercatat sebanyak 872 (18,70%).



Berbagai penelitian telah mengidentifikasi sejumlah faktor risiko yang berhubungan dengan dismenorea, dan hasilnya menunjukkan prevalensi yang bervariasi. Di antara faktor yang lain, aktivitas olahraga dan stres memiliki hubungan yang paling signifikan bagi siswi. Kurangnya aktivitas olahraga dapat mengakibatkan penurunan sirkulasi darah dan oksigen, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kejadian dismenore.

Selain itu, stres juga berpengaruh terhadap dismenore yang dialami oleh banyak siswi. Tekanan yang mereka rasakan, seperti beban tugas yang cukup berat, frekuensi ujian yang tinggi, tuntutan untuk hidup mandiri, serta masalah keluarga, dapat menjadi faktor-faktor penyebab timbulnya stres ini.

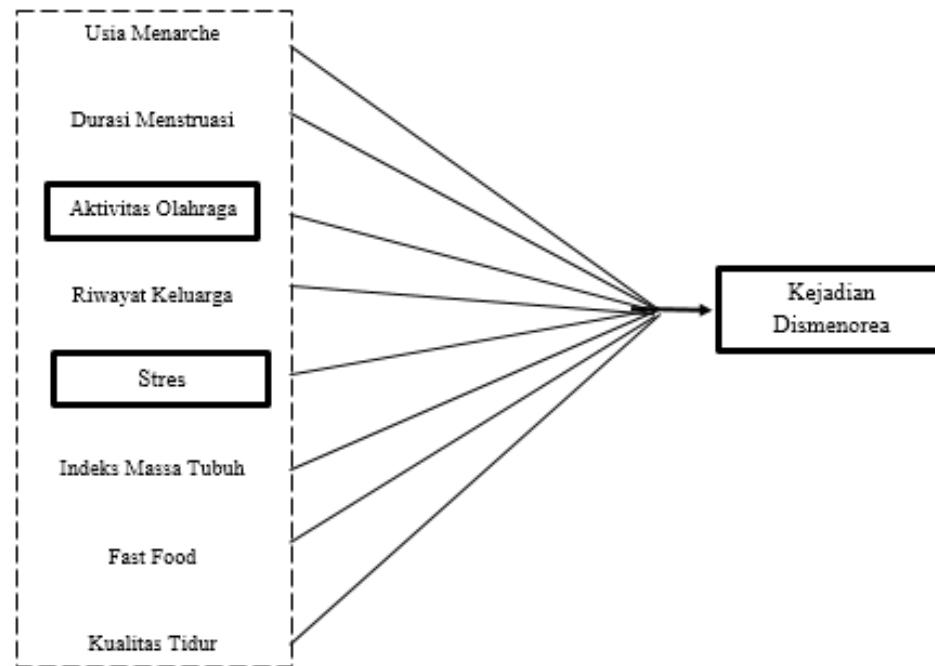


Berdasarkan pendahuluan tersebut, maka diperlukan penelitian yang berjudul “Kebiasaan olahraga dan tingkat stres dengan skala dismenore pada remaja putri” dengan tujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dan tingkat stres dengan skala dismenore pada remaja putri.

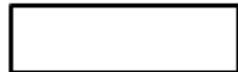


KERANGKA KONSEP

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dismenorea :



Sumber : (Ni Putu Oktaviani Putri, Widnyana, 2024), (Katolik & Vincentius, n.d.), (Sari et al., 2023)



Keterangan :

: Diteliti

: Tidak Diteliti



METODE PENELITIAN

- Desain penelitian menggunakan studi analitik korelatif dengan pendekatan *cross-sectional*.
- Populasi dalam penelitian ini seluruh siswi putri SMPN 1 Candi kelas 8 sebanyak 160 siswi, sampel pada penelitian ini adalah 50 siswi dari kelas 8 di SMPN 1 Candi dipilih dengan metode *quota sampling*.
- kriteria inklusi meliputi siswi perempuan yang telah mengalami menstruasi, siswi perempuan yang mengalami dismenore dan siswi yang bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian dengan memberikan persetujuan tertulis.
- Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur yang mencakup informasi kebiasaan olahraga, tingkat stres dan skala dismenorea. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji *chi-square*.



Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur /Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Kebiasaan Olahraga	Pola berolahraga (jalan cepat, jogging dll) dalam 1 minggu berdasarkan jawaban dari pertanyaan tentang kebiasaan olahraga (frekuensi)	Kuisisioner	Jawaban dari reponden 1. Jarang(1-3x kali/minggu) 2. Sering/Selalu(>3/minggu)	Ordinal
2.	Stres	Kondisi psikologis responden saat dilakukan berdasarkan jawaban pertanyaan dari kuesioner poin stres	Kuisisioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)	Berdasarkan kategori berikut : 0 : Tidak ada (0 – 13 = tidak ada kecemasan) 1 : Ringan (14 – 20 = kecemasan ringan) 2. : Sedang (21 – 27 = kecemasan sedang) 3 : Berat (28 – 41 = kecemasan berat) 4 : Sangat berat (42 – 56 = kecemasan berat sekali)	Ordinal

Definisi Operasional

3.	Skala Disminorea	Tingkatan rasa nyeri pada daerah perut yang terjadi sebelum dan selama mentruasi mulai dari ringan, sedang dan berat pada remaja putri di SMP	Kuesioner (Skala pengukuran VAS)	Hasil pilihan responden tentang skala nyeri yang dirasakan saat dismenore 1-6 : nyeri sedang 7-10 : nyeri berat	Ordinal
----	------------------	---	----------------------------------	---	---------

Hasil penelitian

► Analisis Univariat

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase(%)
DATA UMUM		
Usia Menarche		
<13 tahun	41	82,0
>13 tahun	9	18,0
Durasi Menstruasi		
<7 hari	12	24,0
>7 hari	38	76,0
Siklus Menstruasi		
Teratur	14	28,0
Tidak Teratur	36	72,0
DATA KHUSUS		
Kebiasaan Olahraga		
Jarang (<3 kali/minggu)	44	88,0
Sering/Selalu(>3 kali/minggu)	6	12,0
Tingkat Stres		
Ringan (0-20 = kecemasan ringan)	17	34,0
Sedang/Berat (21-56 = kecemasan sedang/berat)	33	66,0
Skala Dismenore		
Nyeri Sedang	5	10,0
Nyeri berat-Nyeri paling berat	45	90,0

Hasil Penelitian

➤ Analisis Bivariat

Variabel	Skala Dismenore				Total	<i>p</i> Value
	Nyeri Sedang		Nyeri Berat - Paling Berat			
	n	%	n	%	n	%
Frekuensi Olahraga						
Jarang (<3 kali/minggu)	3	6,8	41	93,2	44	100,0
Sering/Selalu (>3 kali /minggu)	2	33,3	4	66,7	6	100,0
Tingkat Stres						
Ringan (Skor 0-20)	4	23,5	13	76,5	17	100,0
Sedang-Berat (Skor 21-56)	1	3,0	32	97,0	33	100,0

Pembahasan

Menstruasi sering menjadi tantangan bagi remaja putri, terutama saat disertai nyeri yang mengganggu aktivitas harian. Nyeri haid (dismenore) tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh gaya hidup, seperti kebiasaan berolahraga dan kemampuan mengelola stres.

Olahraga berperan penting dalam membantu melancarkan peredaran darah dan menyeimbangkan hormon, sehingga kontraksi rahim dapat lebih terkendali dan nyeri menstruasi berkurang. Sementara itu, stres yang tidak terkontrol dapat memengaruhi keseimbangan hormon dan memperparah rasa nyeri saat menstruasi. Oleh karena itu, menjaga kebiasaan olahraga dan kemampuan menghadapi tekanan psikologis menjadi hal penting dalam mengurangi tingkat keparahan nyeri haid.



Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dan tingkat stres dengan skala dismenore pada remaja putri.





TERIMAKASIH

