



Similarity Report

Metadata

Name of the organization

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Title

KRISYANTI 1

Author(s)

Coordinator

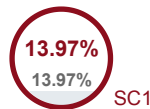
perpustakaan umsidaarta

Organizational unit

Perpustakaan

Record of similarities

SCs indicate the percentage of the number of words found in other texts compared to the total number of words in the analysed document. Please note that high coefficient values do not automatically mean plagiarism. The report must be analyzed by an authorized person.

**25**

The phrase length for the SC 2

3951






Length in words

28851

Length in characters

Alerts

In this section, you can find information regarding text modifications that may aim at temper with the analysis results. Invisible to the person evaluating the content of the document on a printout or in a file, they influence the phrases compared during text analysis (by causing intended misspellings) to conceal borrowings as well as to falsify values in the Similarity Report. It should be assessed whether the modifications are intentional or not.

Characters from another alphabet		0
Spreads		0
Micro spaces		0
Hidden characters		0
Paraphrases (SmartMarks)		43

Active lists of similarities



This list of sources below contains sources from various databases. The color of the text indicates in which source it was found. These sources and Similarity Coefficient values do not reflect direct plagiarism. It is necessary to open each source, analyze the content and correctness of the source crediting.

The 10 longest fragments

Color of the text

NO	TITLE OR SOURCE URL (DATABASE)	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
1	https://www.academia.edu/57039862/Akupressure_Pada_Titik_Hegu_Untuk_Mengatasi_Nyeri_Menstrua_si	41 1.04 %
2	HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN DYSMENORRHEA PRIMER REMAJA PUTRI Sarah Fitria,Nevi Susianty;	28 0.71 %
3	https://journals.mpi.co.id/index.php/SJKI/article/download/4/4	28 0.71 %

4	HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN DYSMENORRHEA PRIMER REMAJA PUTRI Sarah Fitria,Nevi Susianty;	24 0.61 %
5	The Effect Of Stress On The Level Of Dysmenorrhea In Young Women Asri Noviyanti, Jasmi Jasmi;	22 0.56 %
6	Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Putri Prahadian, Noprika Dinda Della, Devi Mediarti;	20 0.51 %
7	http://repo.poltekkesdepkes-sby.ac.id/1424/8/6.%20ABSTRAK.pdf	17 0.43 %
8	https://journal.uim.ac.id/index.php/bidadari/article/download/2176/1168	16 0.40 %
9	http://repositor.almaata.ac.id/id/eprint/150/1/2.%20Hubungan%20Kecemasan%20Menghadapi%20Persi%20Ujian%20dengan%20Siklus%20Menstruasi%20pada%20Remaja%20Putri%20PCX%20-%20Report.pdf	16 0.40 %
10	Gambaran Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dismenore pada Remaja Putri di Asrama Putri Santa Theresia Lisieux Sibolga Saragih Helinida, Manek Ermelinda, Ginting Amnita Anda Yanti;	16 0.40 %
from RefBooks database (4.02 %)		
NO	TITLE	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
Source: Paperity		
1	HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN DYSMENORRHEA PRIMER REMAJA PUTRI Sarah Fitria,Nevi Susianty;	52 (2) 1.32 %
2	The Effect Of Stress On The Level Of Dysmenorrhea In Young Women Asri Noviyanti, Jasmi Jasmi;	22 (1) 0.56 %
3	Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Putri Prahadian, Noprika Dinda Della, Devi Mediarti;	20 (1) 0.51 %
4	Gambaran Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dismenore pada Remaja Putri di Asrama Putri Santa Theresia Lisieux Sibolga Saragih Helinida, Manek Ermelinda, Ginting Amnita Anda Yanti;	16 (1) 0.40 %
5	FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA MAHASISWI STIKES TRI MANDIRI SAKTI KOTA BENGKULU Suryani Suryani -;	14 (2) 0.35 %
6	PERANAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DI LINGKUNGAN KELUARGA DALAM MEMBENTUK KESEHATAN MENTAL PADA ANAK USIA DINI Mia Tania Enung Nurhayati Deli Lutfhi Rahman Nasmi Abdurrahman;	12 (1) 0.30 %
7	Hubungan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri Di SMPN 3 Unggul Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Busratul Muazinah,Fauziah Fauziah, Yadi Putra;	8 (1) 0.20 %
8	Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 18 Banjarmasin Ansari M. Hafiz, Noor Meitria Syahadatina, Farida Heriyani;	5 (1) 0.13 %
9	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Surakarta Isnaeni Farida Nur Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta Indonesia,Sani Diny Oktri;	5 (1) 0.13 %
10	Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Wanita Simamora Sarmalina,Tasya Septiyani;	5 (1) 0.13 %
from the home database (0.00 %)		

NO	TITLE	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
from the Database Exchange Program (0.58 %)		
NO	TITLE	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
1	2-5-2025_Bimbingan_PROPOSAL_SKRIPSI__Samntha__Grasita_rambu_(3) fix 5/15/2025 Poltekkes Kemenkes Kupang (Poltekkes Kemenkes Kupang)	13 (2) 0.33 %
2	PROPOSAL SKRIPS baba 1 bab 2 bab 3 revisi 2 4/9/2025 Poltekkes Kemenkes Kupang (Poltekkes Kemenkes Kupang)	10 (1) 0.25 %
from the Internet (9.36 %)		
NO	SOURCE URL	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
1	https://arl.ridwaninstitute.co.id/index.php/arl/article/download/204/203	79 (9) 2.00 %
2	https://www.academia.edu/57039862/Akupressure_Pada_Titik_Hegu_Untuk_Mengatasi_Nyeri_Menstruasi	48 (2) 1.21 %
3	https://journals.mpi.co.id/index.php/SJKI/article/download/4/4	28 (1) 0.71 %
4	https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/download/36767/34189	21 (2) 0.53 %
5	https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/alami/article/download/36608/17848/	17 (2) 0.43 %
6	http://repo.poltekkesdepkes-sby.ac.id/1424/8/6.%20ABSTRAK.pdf	17 (1) 0.43 %
7	https://journal.uim.ac.id/index.php/bidadari/article/download/2176/1168	16 (1) 0.40 %
8	http://reposister.almaata.ac.id/id/eprint/150/1/2.%20Hubungan%20Kecemasan%20Menghadapi%20Persiapan%20Ujian%20dengan%20Siklus%20Menstruasi%20pada%20Remaja%20Putri%20PCX%20-%20Report.pdf	16 (1) 0.40 %
9	https://ukinstitute.org/journals/1/makein/article/view/17	15 (1) 0.38 %
10	https://jurnalkesehatan.joln.org/index.php/health/article/download/110/121/223	15 (1) 0.38 %
11	http://repository.uin-alauddin.ac.id/23108/1/A.ANBARWATI_70600118009.pdf	14 (2) 0.35 %
12	https://journal.stikvinc.ac.id/index.php/jpk/article/view/242	14 (2) 0.35 %
13	https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/download/41433/32472	14 (2) 0.35 %
14	https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jmls/article/download/1264/840/	12 (1) 0.30 %
15	https://ejurnal.undana.ac.id/CMJ/article/download/1795/1376/	10 (2) 0.25 %
16	https://www.academia.edu/122594449/Hubungan_Tingkat_Stres_Dan_Perilaku_Konsumsi_Makanan_Cepat_Saji_Terhadap_Kejadian_Disminore_Primer_Pada_Remaja_Putri	9 (1) 0.23 %
17	http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/download/16622/21666	7 (1) 0.18 %
18	http://repository.unas.ac.id/6447/3/BAB%20II%20TINJAUAN%20PUSTAKA%20Ajeng.pdf	6 (1) 0.15 %
19	http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/22731/F.%20bab%20II.pdf?sequence=6	6 (1) 0.15 %
20	http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1331/1/PDF%20KTI%20LIA%20RISISKA%20MILVINIVA%20DII%20GIZI.pdf	6 (1) 0.15 %

List of accepted fragments (no accepted fragments)

EXERCISE HABITS AND STRESS LEVELS WITH DYSMENORRHEA SCALE IN ADOLESCENTS GIRLS KEBIASAAN OLAHRAGA DAN TINGKAT STRES DENGAN SKALA DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI

Krisjayanti Sukarno¹ Hesty Widowati² Yanik Purwanti³

1) Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

2) Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

3) Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: hesty@umsida.ac.id

Page | 1

4 | Page

Page | 3

Abstract. Dysmenorrhea is pain felt during menstruation and often interferes with the daily activities of adolescent girls. Based on World Health Organization (WHO) data, the global prevalence of dysmenorrhea reached 81% in 2018, while in Indonesia the incidence rate reached 55%. In East Java, the prevalence of dysmenorrhea in adolescents reached 90.25%. **This study aims to analyze the relationship between** exercise habits and stress levels with dysmenorrhea scale in adolescent girls. **The research design used a correlative analytic study with a cross-sectional approach.** **The population in this study were** all female students of SMPN 1 Candi grade 8 as many as 160 students, the sample in this study were 50 students from grade 8 selected by the quota sampling method with inclusion criteria including female students who have menstruated and experienced dysmenorrhea and students who are willing to participate in the study by giving written consent. Data **analysis in this study used chi-square test analysis.** **The results of this study showed a significant relationship between** exercise habits and stress levels with dysmenorrhea scale. This is expected to provide an understanding for researchers regarding the relationship between exercise habits and stress levels with dysmenorrhea scale in adolescent girls, as well as contribute to the development of reproductive health science.

Keywords - Dysmenorrhea, exercise habits, stress level, adolescent girls.

Abstrak. Dismenore adalah nyeri yang dirasakan saat menstruasi dan sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari remaja putri. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), prevalensi dismenore global mencapai 81% pada tahun 2018, sementara di Indonesia angka kejadian mencapai 55%. Di Jawa Timur, prevalensi dismenore pada remaja mencapai 90,25%. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan olahraga dan tingkat stres dengan skala dismenore pada remaja putri. 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 dipilih dengan metode quota sampling dengan kriteria inklusi meliputi siswi perempuan yang telah mengalami menstruasi dan mengalami dismenore serta siswi yang bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian dengan memberikan persetujuan tertulis. **Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji chi-square.** **Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara** kebiasaan olahraga dan tingkat stres dengan skala dismenore. Hal ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi peneliti mengenai hubungan antara kebiasaan olahraga dan tingkat stres dengan skala dismenore pada remaja putri, serta berkontribusi dalam pengembangan ilmu kesehatan reproduksi.

Kata kunci - Dismenore, kebiasaan olahraga, tingkat stres, remaja putri.

I. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode di mana pertumbuhan dan perkembangan, baik dari segi fisik, mental, maupun kognitif, mengalami perubahan yang sangat pesat, termasuk perubahan pada organ reproduksi [1]. Rentang usia remaja umumnya antara 10 hingga 19 tahun, selain itu terdapat rentang usia lainnya yang terbagi dalam beberapa kelompok yaitu pada usia 12 hingga 15 tahun termasuk remaja awal, usia 15 hingga 18 tahun termasuk remaja pertengahan, dan usia 18 hingga 21 tahun termasuk remaja akhir. 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. [2].

Menstruasi adalah luruhnya lapisan rahim dalam bentuk pendarahan yang terjadi di rahim dan terjadi secara teratur, sekitar 14 hari setelah ovulasi. Masalah paling umum yang dihadapi wanita saat menstruasi adalah dismenore atau nyeri haid. [3]. **Dismenore merupakan kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas, dismenore biasanya ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau pinggul, nyeri haid yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah. Nyeri perut terasa sebelum atau selama menstruasi. Rasa nyeri yang** berlebihan dapat menimbulkan gejala lain seperti **mual, muntah, diare, pusing, atau bahkan pingsan** [4].

Terdapat dua jenis dismenore, **yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang terjadi tanpa adanya** kondisi patologis pada organ reproduksi wanita. Nyeri ini umumnya dirasakan sebagai kram di area perut bagian bawah dan sering kali disertai dengan gejala lain, seperti sakit kepala, pusing, diare, perasaan kembung, mual, muntah, serta nyeri di punggung dan kaki [5]. Sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang disebabkan oleh adanya kelainan atau penyakit pada organ reproduksi, seperti endometriosis, fibroid rahim, atau adenomiosis. Nyeri ini sering muncul beberapa tahun setelah menarche dan cenderung memburuk seiring waktu. [6]

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1.769.425 remaja perempuan yang berusia 10 hingga 19 tahun mengalami dismenore primer, dengan prevalensi berkisar yaitu antara 10 hingga 15%. Peningkatan signifikan terjadi pada tahun 2017, yaitu sebesar 54,89%, dan pada tahun 2018, angka dismenore secara global melonjak tajam hingga mencapai 81% (WHO, 2018). Di Indonesia, prevalensi dismenore mencapai 55%.

Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur tahun 2021, ditemukan bahwa sekitar 4.653 remaja mengalami dismenore. Dari jumlah tersebut, terdapat 4.297 orang (90,25%) mengalami dismenore primer, sementara 365 orang (9,75%) mengalami dismenore sekunder. Di Sidoarjo, terdapat jumlah kasus dismenore primer tercatat sebanyak yaitu 872 (18,70%) orang [7]. Berdasarkan data diatas dapat diartikan bahwa tingginya prevalensi dismenore dapat mengganggu produktivitas sehari-hari pada remaja putri, maka dari itu pentingnya meneliti kasus dismenore ini yaitu agar dapat meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri dengan cara membantu untuk memberikan pemahaman tentang dampak negatif dari faktor-faktor yang memengaruhi dismenore.

Berbagai penelitian telah mengidentifikasi sejumlah faktor risiko yang berhubungan dengan dismenore, dan hasilnya menunjukkan prevalensi yang

bervariasi. Beberapa faktor risiko tersebut terkait dengan meningkatnya kejadian dismenore, antara lain usia saat menarche, durasi menstruasi, tingkat aktivitas olahraga, dan tingkat stres. Di antara faktor-faktor ini, aktivitas olahraga dan stres memiliki hubungan yang paling signifikan bagi siswi. Kurangnya aktivitas olahraga dapat mengakibatkan penurunan sirkulasi darah dan oksigen, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kejadian dismenore [8].

Aktivitas fisik seperti olahraga secara teratur telah lama diketahui memiliki berbagai manfaat kesehatan, termasuk pengendalian berat badan, peningkatan kesehatan kardiovaskular, dan pengurangan risiko penyakit kronis [9]. Dismenorea primer akan meningkat dengan kurangnya aktivitas olahraga selama menstruasi, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampaknya pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan hal tersebut dapat menyebabkan nyeri serta dapat memperparah nyeri haid [10]. Selain itu, olahraga yang teratur dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otot-otot panggul, serta merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami.

Aktivitas olahraga juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang sering kali memperburuk gejala dismenorea [9]. Berdasarkan laporan Nasional Sport Development Index Tahun 2023 yang diterbitkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani di kalangan anak dan pemuda Indonesia berada pada tingkat yang memprihatinkan. Pada anak usia 10-15 tahun, hanya 6,79% yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori baik atau lebih, sementara 77,12% masuk dalam kategori kurang dan kurang sekali. Sedangkan pada kelompok pemuda usia 16-30 tahun, hanya 5,04% yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori baik atau lebih, dengan 83,53% masuk dalam kategori kurang dan kurang sekali [11].

Selain itu, faktor lain yang berpengaruh terhadap dismenore yaitu stres. Tekanan yang mereka rasakan, seperti beban tugas yang cukup berat, frekuensi ujian yang tinggi, serta masalah keluarga, dalam hal ini dapat menjadi faktor-faktor penyebab timbulnya stres [12]. Stres dapat diartikan sebagai respon emosional yang terjadi ketika kebutuhan atau tujuan individu menemui hambatan atau kegagalan. Hal tersebut dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yaitu faktor internal meliputi mekanisme coping, kepribadian, kecerdasan emosional dan faktor eksternal meliputi jenis stres, adanya stresor lain dan dukungan sosial. Aspek-aspek yang dapat diamati ketika seseorang mengalami stres antara lain yang pertama adalah aspek biologis, yang kedua adalah aspek psikologis termasuk gejala kognitif (berpikir), gejala emosional dan perilaku [1]. Stres yang terus-menerus menyebabkan depresi, terutama jika kendali atau kemampuan seseorang dalam mengendalikan stres buruk. Saat stres, tubuh manusia memproduksi terlalu banyak adrenalin, estrogen, dan prostaglandin. Kelebihan hormon estrogen menyebabkan peningkatan kontraksi rahim yang berlebihan. Begitu pula dengan hormon adrenalin, hormon adrenalin juga akan meningkat sehingga menyebabkan otot-otot tubuh menjadi tegang, termasuk otot rahim, kondisi ini dapat meningkatkan kontraksi berlebihan saat menstruasi sehingga menimbulkan nyeri saat menstruasi. Peningkatan hormon prostaglandin akan menyebabkan kontraksi otot pada rahim dan dapat menyebabkan spasme arteriol uterus sehingga terjadi iskemia dan kram pada perut bagian bawah sehingga merangsang nyeri [13].

Berdasarkan prevalensinya satu dari tiga remaja di Indonesia (sekitar 33,3%) mengalami masalah kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan, dan depresi. Masalah ini mengganggu keseharian dan fungsi sosial pada remaja [14]. Dismenore yang dialami remaja dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti belajar, olahraga, dan interaksi sosial, karena disertai dengan rasa nyeri yang hebat. Hal ini menyebabkan mereka sering absen dari sekolah atau mengalami penurunan konsentrasi belajar, sehingga berdampak pada penurunan produktivitas. Selain itu sebanyak 6,1% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental berat, termasuk stres dan depresi. Stres terutama dipicu oleh tekanan sosial, akademik, dan konflik keluarga [15]. Berdasarkan latar belakang di atas, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dan tingkat stres dengan skala dismenorea pada remaja.

II. Metode

Desain penelitian ini menggunakan analitik korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswi putri kelas 8 di SMPN 1 Candi berjumlah 160 siswi, sampel pada penelitian ini siswi kelas 8 di SMPN 1 Candi dengan responden sebanyak 50 siswi putri dipilih dengan metode quota sampling dan data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur yang mencakup informasi mengenai kebiasaan olahraga, tingkat stres dan skala dismenorea. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji chi-square, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan olahraga dan tingkat stres dengan skala dismenore pada remaja putri. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi : siswi perempuan yang telah mengalami menstruasi, siswi perempuan yang mengalami dismenore dan siswi yang bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian dengan memberikan persetujuan tertulis.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, prinsip-prinsip etika penelitian dijunjung tinggi untuk menjaga hak dan privasi responden. Penelitian dilakukan dengan mendapatkan izin resmi dari pihak sekolah tempat penelitian dilaksanakan. Sebelum pengumpulan data, para responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta risiko penelitian, dan persetujuan informasi dikumpulkan dari pihak terkait. Untuk melindungi privasi responden, data yang dikumpulkan akan diidentifikasi menggunakan inisial, tanpa mencantumkan nama asli. Kerahasiaan data responden dijamin dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian. Data tersebut tidak akan diberikan kepada pihak lain yang tidak berkepentingan.

Semua proses penelitian dilaksanakan dengan transparansi dan integritas, memastikan bahwa setiap langkah pengumpulan dan analisis data dilakukan secara hati-hati dan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan pemahaman peneliti mengenai keterkaitan antara kebiasaan olahraga dan tingkat stres dengan tingkat keparahan dismenore pada remaja putri, serta berkontribusi dalam pengembangan ilmu kesehatan reproduksi. Selain itu, bagi responden penelitian ini dapat membantu untuk mengenali faktor-faktor yang memengaruhi dismenore, sehingga lebih memahami kondisi tubuhnya dan menemukan cara yang lebih baik dalam mengelola nyeri haid.

III. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Tabel 1. Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

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

<28 hari 14 28,0

>28 hari 36 72,0

DATA KHUSUS Kebiasaan Olahraga
Jarang (1-3 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 45 90,0

Berdasarkan Tabel 4.1 mengenai karakteristik responden, didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami menarche pada usia kurang dari 13 tahun, yaitu sebanyak 41 responden (82,0%), Untuk durasi menstruasi, sebagian besar responden memiliki durasi menstruasi lebih dari 7 hari sebanyak 38 responden (76,0%), Pada karakteristik siklus menstruasi, diperoleh data bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi lebih dari atau sama dengan 28 hari sebanyak 36 responden (72,0%). Dari tabel presentase kebiasaan olahraga, menunjukkan bahwa sebagian besar responden tergolong jarang melakukan aktivitas olahraga, yaitu sebanyak 44 responden (88,0%), Mengenai presentase tingkat stres, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres pada kategori sedang hingga berat, yaitu sebanyak 33 responden atau sebesar 66,0%, Sedangkan presentase skala dismenore, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri berat, yaitu sebanyak 45 responden (90,0%).

Tabel 2. Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Tingkat Stres dengan Skala Dismenore pada Remaja Putri

Variabel	Skala Dismenore		Total		p Value	
	Nyeri Sedang		Nyeri Berat -Paling Berat			
	n	%	n	%	n	%
Frekuensi Olahraga						
Jarang (1-3 kali/minggu)	3	6,8	41	93,2	44	100,0
Sering/Selalu (>3kali / 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

Berdasarkan dari tabel 2 frekuensi olahraga didapatkan bahwa reponden yang mengalami skala dismenore sedang lebih banyak (33,6%) pada responden yang sering/selalu olahraga (>3x/Minggu). Sedangkan responden yang mengalami skala nyeri dismenore berat lebih banyak (93,2%) pada responden yang jarang olahraga (1-3x /Minggu). Analisis statistik **uji chi-square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,042, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara** frekuensi olahraga dengan tingkat nyeri dismenore (p < 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa remaja putri yang jarang melakukan aktivitas olahraga cenderung lebih beresiko mengalami dismenore dengan intensitas nyeri yang berat dibandingkan mereka yang rutin berolahraga. Pada variabel tingkat stres, menunjukkan bahwa responden yang mengalami skala dismenore sedang lebih banyak (23,5%) pada responden yang tingkat stres ringan. Sedangkan responden yang mengalami skala dismenore berat lebih banyak (97,0%) pada responden yang mengalami tingkat stres sedang-berat. Sementara itu, karena terdapat sel dengan nilai frekuensi < 5 maka **uji chi-square tidak memenuhi syarat, sehingga digunakan uji exact** fisher. Hasil uji **menunjukkan nilai p-value sebesar 0,040** yang berarti **terdapat hubungan yang signifikan antara** tingkat stres dengan tingkat keparahan nyeri dismenore (p < 0,05). Dengan demikian, semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja putri, maka semakin besar kemungkinan mengalami nyeri haid yang berat.

2. Pembahasan

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan kebiasaan olahraga dengan skala dismenore. Menstruasi sering kali menjadi tantangan tersendiri bagi remaja putri, terutama ketika disertai dengan nyeri haid yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga erat kaitannya dengan gaya hidup yang dijalani. Dalam hal ini, kebiasaan melakukan aktivitas fisik dan kemampuan dalam menghadapi tekanan psikologis menjadi dua aspek penting yang memengaruhi tingkat keparahan nyeri menstruasi. Tubuh yang aktif cenderung memiliki sistem peredaran darah yang lebih baik dan regulasi hormonal yang lebih seimbang, sehingga mampu meredam kontraksi otot rahim secara alami. Sebaliknya, stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memicu ketidakseimbangan hormon yang memperparah sensasi nyeri. Responden **yang memiliki kebiasaan olahraga yang lebih** rendah cenderung mengalami nyeri haid yang lebih berat dibandingkan dengan responden yang rutin berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam mengurangi intensitas nyeri haid. Kurangnya aktivitas olahraga dapat menyebabkan sirkulasi darah yang kurang lancar ke daerah panggul dan ketidakseimbangan hormon, yang pada akhirnya memicu peningkatan kontraksi rahim serta nyeri. Sebaliknya, olahraga yang dilakukan secara teratur dapat merangsang pelepasan endorfin, yang berfungsi sebagai analgesik alami untuk menurunkan sensitivitas terhadap nyeri. Oleh karena itu, olahraga tidak hanya berdampak pada kebugaran fisik, tetapi juga memiliki kontribusi dalam mengurangi ketidaknyamanan akibat dismenore.

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan dismenore adalah tingkat aktivitas fisik atau kebiasaan berolahraga individu. Aktivitas fisik berpengaruh pada dismenore karena kurangnya olahraga dapat mengakibatkan ketidakseimbangan hormon dalam tubuh yang bisa memicu rasa sakit dismenore. Selain itu, berolahraga dapat membantu mengurangi nyeri haid karena olahraga dapat memicu pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai hormon pereda nyeri [16]. Olahraga memiliki kemampuan untuk merangsang kelenjar pituitari dalam mengeluarkan senyawa opiat alami yang dikenal sebagai beta endorfin. Hormon ini bertindak sebagai penghilang rasa sakit yang mampu mengurangi tingkat dismenore ketika wanita sedang menjalani siklus menstruasi. Melakukan olahraga secara konsisten tidak hanya berpotensi mengurangi stres, tetapi juga dapat membantu meredakan ketidaknyamanan yang dirasakan selama nyeri menstruasi. Setelah berolahraga, penting untuk memastikan tubuh mendapatkan nutrisi yang baik dan waktu istirahat yang memadai [17].

Temuan ini sejalan dengan penelitian lain [18] menunjukan dengan hasil uji fisher exact test disimpulkan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian disminorea pada remaja putri di SMAN 5 Kota Padangsidimpuan tahun 2024. Selain itu adapun pendapat dari penelitian lain [19]

dengan hasil uji korelasi menunjukkan **terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer**. Penelitian lain juga menunjukkan terdapat hubungan **yang signifikan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer**. Hubungan yang kuat serta berkorelasi **negatif** sehingga **arah hubungan** berlawanan, artinya jika **semakin rendah tingkat aktivitas fisik maka semakin tinggi tingkat dismenore primer**, begitupun sebaliknya [20].

Selanjutnya pada variabel tingkat stres **menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan skala dismenore**, selain itu bahwa aspek psikologis sangat berperan dalam memperparah gejala menstruasi. Diketahui bahwa remaja putri dengan tingkat stres sedang hingga berat cenderung mengalami nyeri haid yang lebih berat dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat stres ringan. Hal ini menunjukkan bahwa stres berperan penting dalam memperparah gejala dismenore. Ketika stres meningkat, tubuh memproduksi hormon kortisol dalam jumlah lebih tinggi, yang dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi dan meningkatkan produksi prostaglandin.

Peningkatan prostaglandin ini yang menyebabkan kontraksi otot rahim menjadi lebih intens, sehingga nyeri haid terasa lebih berat. Oleh karena itu, pengelolaan stres yang efektif melalui pendekatan psikologis seperti relaksasi, konseling, hingga dukungan sosial, menjadi salah satu aspek penting dalam menurunkan keparahan dismenore. Tingkat stres yang tinggi mengakibatkan adanya peningkatan risiko terjadinya dismenore. Ketika mengalami stres, tubuh akan merangsang peningkatan produksi hormon estrogen dan prostaglandin, yang kemudian dapat memicu kontraksi berlebihan pada rahim, yang pada akhirnya bisa menyebabkan nyeri saat menstruasi [20]. Stres mampu mengubah pengaturan sistem hipotalamus-hipofisis-gonad (HPG) yang berperan dalam siklus menstruasi. Dalam kondisi ini, stres menghambat pelepasan hormon perangsang folikel (FSH) dan hormon luteinizing (LH), yang mengakibatkan gangguan pada pertumbuhan folikel dan kegagalan ovulasi. Akibatnya, produksi progesteron mengalami penurunan.

Perubahan konsentrasi progesteron ini diketahui berdampak pada sintesis prostaglandin. Di samping itu, progesteron juga berpengaruh pada interaksi prostaglandin dengan reseptor di miometrium, yang dapat meningkatkan tonus pembuluh darah. Peningkatan kadar prostaglandin pada akhirnya dapat merangsang intensitas dan frekuensi kontraksi miometrium, serta menyebabkan nyeri saat menstruasi. Hormon-hormon yang dihasilkan selama stres, seperti adrenalin dan kortisol, ternyata juga berdampak pada produksi prostaglandin, memberikan penjelasan tentang hubungan tidak langsung antara stres dan peningkatan konsentrasi prostaglandin dalam miometrium, yang pada akhirnya bisa menyebabkan dismenore. Perubahan kadar hormon vasopresin juga berkaitan dengan perkembangan dismenore, di mana tingginya kadar vasopresin dalam darah dapat menginduksi kontraksi uterus dan memicu munculnya dismenore [21].

Penelitian lain [22] di SMAN 1 Minas mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa tingkat stres yang lebih tinggi berkontribusi terhadap peningkatan **kejadian dismenore pada remaja putri**. Selain itu, studi lainnya [23] **Terdapat hubungan yang signifikan antara dismenore dengan stres pada remaja putri di SMPN 2 Baleendah**. Selanjutnya penelitian [24] ini juga **menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan dismenore primer pada siswi di SMA** IT Putri Abu Hurairah Mataram, hal ini menunjukkan bahwa **semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi peluang terjadinya dismenore primer**.

VI. Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dan tingkat stres dengan skala dismenore pada remaja putri. Penelitian ini memberikan manfaat bagi individu maupun masyarakat khususnya pada remaja putri, yaitu dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran fisik melalui olahraga serta pentingnya pengelolaan stres dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi nyeri haid yang berlebihan. Hasil ini menunjukkan bahwa faktor gaya hidup, khususnya aktivitas fisik dan kondisi psikologis, berperan penting dalam menentukan tingkat keparahan dismenore. Diharapkan penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan melibatkan lebih banyak responden serta meneliti variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap dismenore, seperti pola tidur, asupan gizi, indeks massa tubuh, dan kondisi lingkungan, guna memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh.

Referensi

- [1] T. Widyanti, "Tia Widyanti - Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Pada Remaja," 2024.
- [2] R. P. Riani Riani, Hikmah Ifayanti, Yona Desni Sagita, "Penanganan Dismenore Pada Siswa Perempuan Smp," Vol. 19, No. 1, Pp. 32-37, 2024.
- [3] N. N. W. L. **Jessica Wahyu Amanda, Yuni Kurniawaty, " Primer Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Stikes Di Surabaya,"** Pp. 44-52, 2023.
- [4] H. Saragih, A. Anda, Y. Ginting, And E. Manek, "**Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dismenore Pada Remaja Putri Di Asrama Putri Santa Theresia Lisieux Sibolga,**" Vol. 5, No. 2, Pp. 292-302, 2024.
- [5] L. P. Dwimisti, R. M. Adiwiryo, And F. I. Kesehatan, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Dismenore Primer Pada Remaja Siswi Smk Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan Tahun 2022," Vol. 17, Pp. 61-75, 2022.
- [6] A. Mulyani And E. Zahara, "Perbandingan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Hipnoterapi Pada Remaja Putri," 2021.
- [7] N. M. Masturoh And S. Yuniarti, "Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Di Sman 1 Krian Kabupaten Sidoarjo," Vol. 21, No. 4, Pp. 20-27, 2023.
- [8] F. N. I. Diny Oktri Sani, "Jurnal Gizi Kerja **Dan Produktivitas Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja,**" Vol. 5, No. 2, Pp. 258-264, 2024.
- [9] N. Susianty And S. Fitria, "No Title," Vol. 6, No. 4, Pp. 197-201, 2024.
- [10] W. H. Fifi Khoirunnisa, "**Hubungan Siklus Menstruasi , Kualitas Tidur , Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada,**" Vol. 13, **2024, Doi: 10.14710/Jnc.V13i4.41433.**
- [11] **K. P.** Dan Olahraga, "Kebugaran Jasmani Dan Generasi Emas 2045," 2023.
- [12] W. Aksari, "**Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja** Program Studi Kebidanan Program," 2022.
- [13] S. Levels, I. N. Female, S. Are, R. To, T. H. E. Incidence, And O. F. Dysmenorrhea, "Volume 13 , No 1 2024 Tingkat Stress Pada Mahasiswa Berhubungan Dengan," Vol. 13, No. 1, Pp. 34-42, 2024.
- [14] P. K. I-Namhs Reproduksi, "I-Namhs: Indonesia - National Adolescent Mental Health Survey 1".
- [15] Kemenkes, "No Title." 2023.
- [16] M. H. Hia, "Original Article") **Hubungan Manarche, Kebiasaan Olahraga, Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas X Di** Sman 1 Sindangbarang Kabupaten Cianjur," Vol. 04, No. 06, Pp. 203-209, 2025.
- [17] C. I. Nugrahani, "Machine Translated By Google Cantika Iva Nugrahani1 *, Nur Iszakiyah1 , Kuzzairi Kuzzairi1 , Ervina Ervina1 Machine Translated By Google," Vol. 3, No. 2, Pp. 59-64, 2025, Doi: 10.58184/Miki.V3i2.574.
- [18] Aulia Rahma Dini, "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sman 5 Kota Padangsidempuan Tahun 2024,"

2025.

19. [19] Nabila Zayyan S Dkk, "Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Tingkat Stres Dengan Disminore Primer Pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Yadika Di Bangil," Vol. 15, No. 1, Pp. 13-18, 2025.
20. [20] N. Z. Syahira, "Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Tingkat Stres Dengan Disminore Primer Pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Yadika Di Bangil," Vol. 15, No. 1, Pp. 1-23, 2025.
21. [21] E. Pujiati, "Tingkat Stres Terhadap Intensitas Disminore Primer Pada Remaja Putri: Studi - Cross Sectional," J. Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, Vol. 15, No. 1, Pp. 110-118, 2024, Doi: 10.26751/Jikk.V15i1.2190.
22. [22] I. P. Elvira, Suci Amin, " **Hubungan Tingkat Stress Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Disminore Pada Remaja Putri,**" Vol. 9, No. 1, Pp. 40-46, 2025, Doi: 10.33655/Mak.V8i2.219.
23. [23] C. N. Fadhilah, R. Pascawati, And Z. Desmaniarti, "Strategi Koping Terhadap Stres Akibat Disminore Pada Remaja Putri," Vol. 3, No. 3, Pp. 307-314, 2024.
24. [24] S. Nirmala, "Disminore Primer Pada Siswi Sma It Putri Abu Hurairah Mataram Pendahuluan Kesehatan Reproduksi Merupakan Kesejahteraan **Fisik , Mental , Dan Sosial Yang Utuh Dalam Segala Aspek Yang Berhubungan Dengan Sistem Reproduksi** . Remaja Usia Pubertas Memiliki Tangg," Vol. 12, No. 2, Pp. 2813-2825, 2024.