

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 3 SIMPANG RAYA

Reza.F.A. A^{1*}, Deswinda², Puswati.D³, Adelia.G⁴

¹⁻⁴Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email Korespondensi: deswinda@payungnegeri.ac.id

Disubmit: 22 Januari 2026 Diterima: 15 Agustus 2026 Diterbitkan: 01 September 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v6i9.24691>

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a prevalent reproductive health condition among adolescent girls and may disrupt daily functioning, including school-related academic activities. physical activity is considered one of the factors associated with the occurrence of dysmenorrhea. Insufficient physical activity may affect blood circulation and hormonal balance, thereby increasing the risk of menstrual pain. The objective of this study was to assess the relationship between physical activity and dysmenorrhea among female adolescents at SMP Negeri 3 Simpang Raya. The investigation applied quantitative techniques via a cross-sectional study design. All adolescent girls at SMP Negeri 3 Simpang Raya constituted the study population, and the entire population of 107 respondents was included using total sampling. Data collection was conducted using a physical activity questionnaire and a menstrual pain scale. The data analysis involved univariate analysis to depict respondent characteristics and bivariate analysis to examine the association between physical activity and dysmenorrhea. Participant demographics showed that respondents clustered around early adolescence, with a mean age of 13.64 ± 0.97 years, while the mean age at menarche was 11.63 ± 1.06 years. Most respondents experienced dysmenorrhea with mild to moderate pain intensity. The majority of respondents had low levels of physical activity. Bivariate analysis indicated a significant relationship between physical activity and the incidence of dysmenorrhea among adolescent girls. In conclusion, there is a significant relationship between physical activity and dysmenorrhea among adolescent girls at SMP Negeri 3 Simpang Raya. Regular physical activity can help reduce menstrual pain intensity by improving blood circulation and stimulating endorphin release. Therefore, it is recommended that adolescent girls engage in regular physical activity as a non-pharmacological strategy to prevent and reduce dysmenorrhea.

Keywords: Physical Activity, Adolescent Girls, Dysmenorrhea.

ABSTRAK

Dismenore adalah suatu permasalahan masalah kesehatan reproduksi yang kerap dialami remaja putri dan mengganggu rutinitas harian, termasuk aktivitas belajar di sekolah. Faktor yang diduga memiliki keterkaitan dengan kejadian dismenore salah satunya yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang kurang dapat memengaruhi sirkulasi darah dan keseimbangan hormonal sehingga meningkatkan risiko nyeri menstruasi. Penelitian ini dimaksudkan guna mengkaji hubungan antara aktivitas

fisik dan kejadian dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 3 Simpang Raya. Pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional dipergunakan dalam penelitian ini, di mana seluruh remaja putri di SMP Negeri 3 Simpang Raya menjadi populasi penelitian, dengan total sampel 107 responden mempergunakan teknik total sampling. Data diambil mempergunakan kuesioner aktivitas fisik dan skala nyeri menstruasi. Data dianalisis secara univariat guna menggambarkan karakteristik responden, serta secara bivariat agar diketahui keberadaan hubungan antara aktivitas fisik dan dismenore. Diperlihatkan dengan temuan ini bahwasanya responden rata-rata berusia $13,64 \pm 0,97$ tahun dan usia *menarche* rata-rata adalah $11,63 \pm 1,06$ tahun. Banyaknya responden mengalami dismenore ringan hingga sedang. Mayoritas responden memperlihatkan rendahnya tingkat aktivitas fisik. Analisis bivariat mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Kesimpulan yang didapatkan adalah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 3 Simpang Raya. Rutinitas dalam beraktivitas fisik dapat membantu menurunkan keluhan nyeri haid karena mampu melancarkan sirkulasi darah serta merangsang pelepasan hormon endorfin. Oleh sebab itu, remaja putri dianjurkan untuk membiasakan diri melakukan aktivitas fisik secara teratur sebagai cara nonfarmakologis dalam upaya pencegahan dan pengurangan keluhan dismenore.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Remaja Putri, Dismenore.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap peralihan yang penting dalam kehidupan seseorang, terlihat dari perubahan aspek biologis, psikologis, dan sosial, termasuk mulai aktifnya fungsi sistem reproduksi (Umah, 2024). Perubahan biologis yang dialami remaja putri adalah menstruasi, yang dalam banyak kasus disertai dengan keluhan nyeri atau dismenore. Dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan konsentrasi belajar, serta membatasi partisipasi remaja dalam kegiatan sekolah maupun sosial (Sulistiani et al., 2023), (Umah, 2024). Oleh karena itu, masalah dismenore perlu mendapatkan perhatian karena dapat berdampak pada kualitas hidup remaja putri. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam kejadian dismenore adalah aktivitas fisik, sehingga penting untuk meneliti hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian dismenore pada remaja putri.

Aktivitas fisik adalah seluruh bentuk pergerakan tubuh yang memerlukan energi agar kesehatan fisik dan mental dapat terjaga dengan baik (Romadhoni et al., 2022). Pada masa remaja, aktivitas fisik tidak hanya membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh, tetapi juga berperan dalam menjaga keseimbangan hormonal serta meningkatkan kebugaran kardiovaskular. Aktivitas fisik dapat dilakukan melalui kegiatan sehari-hari seperti berjalan kaki, membantu pekerjaan rumah, maupun melalui olahraga teratur di sekolah atau di luar sekolah. Kecukupan dalam beraktivitas pada remaja umumnya mempunyai kondisi tubuh yang lebih bugar serta daya tahan tubuh yang lebih baik dari pada remaja yang kurang aktif (Rahayu, 2024).

Kemudian, aktivitas fisik pun diketahui dapat memperlancar peredaran darah dan merangsang pelepasan hormon endorfin,

funksinya agar meredakan nyeri secara alami (Aulia, 2025). Endorfin berperan dalam menurunkan persepsi terhadap rasa sakit dan membantu tubuh menjadi lebih rileks. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan aliran darah menjadi kurang optimal, termasuk ke daerah uterus, sehingga berpotensi meningkatkan rasa nyeri saat menstruasi. Oleh karena itu, tingkat aktivitas fisik yang rendah pada remaja putri diduga menjadi salah satu faktor risiko terjadinya dismenore (Romadhoni et al., 2022).

Dismenore merupakan keluhan nyeri yang muncul dibagian bawah perut saat menstruasi dan seringkali disertai dengan gejala lainnya seperti nyeri punggung, mual, pusing, serta rasa lelah (Riyadi1 et al., 2025). Nyeri ini umumnya disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang menimbulkan kontraksi rahim secara berlebihan, yang kemudian memicu rasa nyeri (Aryadini, 2020), (Sulistiani et al., 2023). Dismenore sering dialami oleh remaja putri, khususnya pada tahun-tahun awal setelah *menarche*, ketika sistem reproduksi masih dalam tahap penyesuaian hormonal.

Dampak dismenore bukan sekedar terbatas pada keluhan fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis dan sosial remaja. Remaja yang dismenore seringkali mengalami konsentrasi belajar yang menurun, absen dari sekolah, serta berkurangnya partisipasi dalam aktivitas olahraga dan kegiatan sosial (Umah, 2024). Kondisi ini dapat menurunkan produktivitas dan kualitas hidup remaja putri. Maka dibutuhkan upaya untuk mencegah serta penanganan yang tepat, termasuk pendekatan nonfarmakologis seperti peningkatan aktivitas fisik, untuk membantu mengurangi keluhan dismenore (Aulia, 2025). Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan

mengenai pentingnya aktivitas fisik dan dampak dismenore pada remaja putri, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

KAJIAN PUSTAKA

Aktivitas fisik merupakan bentuk gerakan tubuh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi, baik melalui aktivitas keseharian maupun olahraga yang dilakukan secara teratur (Romadhoni et al., 2022). Pada masa remaja, aktivitas fisik berperan penting dalam menunjang proses pertumbuhan, menjaga kebugaran jasmani, serta meningkatkan fungsi sistem kardiovaskular dan metabolisme. Aktivitas fisik pada remaja dapat dilakukan di lingkungan sekolah, rumah, maupun waktu luang, seperti berjalan kaki, bersepeda, bermain olahraga, dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. WHO merekomendasikan remaja untuk melaksanakan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat setidaknya selama 60 menit setiap hari guna mencapai kondisi kesehatan yang optimal (Rahayu, 2024).

Selain bermanfaat bagi kesehatan secara umum, aktivitas fisik juga berperan dalam menjaga keseimbangan hormon dan meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh, termasuk ke organ reproduksi (Aulia, 2025). Melalui aktivitas fisik, tubuh dapat meningkatkan sekresi hormon *endorfin* yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami serta menurunkan sensitivitas terhadap rasa sakit. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan sirkulasi darah menjadi kurang lancar dan meningkatkan sensitivitas terhadap rangsangan nyeri, termasuk nyeri menstruasi. Oleh

karena itu, tingkat aktivitas fisik yang rendah pada remaja putri diduga berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian dismenore (Romadhoni et al., 2022).

Dismenore merupakan nyeri haid yang muncul akibat kontraksi rahim yang berlebihan selama menstruasi dan umumnya dirasakan dibagian bawah perut, serta dapat menjalar ke punggung dan paha (Riyadi1 et al., 2025). Secara fisiologis, dismenore terjadi akibat peningkatan produksi *prostaglandin*, terutama *prostaglandin F2a*, yang memicu *vasokonstriksi* pembuluh darah uterus dan menurunkan suplai oksigen ke jaringan sehingga menimbulkan rasa nyeri (Aryadini, 2020), (Sulistiani et al., 2023). Keluhan ini paling sering dialami oleh remaja putri, khususnya pada tahun-tahun awal setelah *menarche* ketika sistem hormonal belum sepenuhnya stabil.

Berdasarkan penyebabnya, Dismenore dikelompokkan sebagai dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer terjadi tanpa disertai adanya kelainan atau gangguan pada organ reproduksi dan umumnya dialami oleh remaja, sedangkan dismenore sekunder berkaitan dengan adanya masalah ginekologis seperti *endometriosis* atau infeksi pada daerah panggul (Sulistiani et al., 2023). Dampak dismenore tidak hanya berupa keluhan fisik, tetapi juga memengaruhi aktivitas belajar, kehadiran di sekolah, serta kesejahteraan psikologis remaja (Umah, 2024). Maka, dismenore menjadi permasalahan yang memerlukan perhatian khusus, terutama dalam kesehatan reproduksi remaja.

Penelitian ini berperan penting dalam pengembangan kajian kesehatan reproduksi remaja melalui penyediaan temuan empiris terkait hubungan antara aktivitas

fisik serta terjadinya dismenore pada remaja putri di lingkungan sekolah. Temuan ini diharapkan mampu menjadi landasan bagi tenaga kesehatan dan pihak sekolah dalam merancang program promotif dan preventif, khususnya melalui peningkatan aktivitas fisik sebagai intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan, aman, dan berbiaya rendah. Selain itu, penelitian ini juga membantu dalam memperkaya kajian ilmiah terkait faktor perilaku yang berpengaruh terhadap dismenore, serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam pengembangan intervensi kesehatan remaja.

Dismenore merupakan suatu gangguan kesehatan pada saat seseorang mengalami menstruasi. Dismenore ini dapat terjadi akibat beberapa faktor, salah satunya aktivitas fisik. Di SMPN 3 Simpang Raya 80% siswi yang beraktivitas berlebihan dan 20% kurang aktif dalam beraktivitas. Oleh karena itu diperlukannya informasi ataupun pengetahuan terhadap gangguan ini, agar dapat melakukan pencegahan yang tepat secara dini. Pemahaman mengenai sejauh mana aktivitas fisik yang tidak seimbang memengaruhi terjadinya dismenore pada remaja putri menjadi hal yang penting. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan antara Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Ditingkat SMPN 3 Simpang Raya.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik korelasional menggunakan pendekatan cross-sectional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Tingkat aktivitas fisik dengan Tingkat dismenore pada remaja putri

di SMPN 3 Simpang Raya. Pengumpulan data dilakukan pada waktu yang sama untuk setiap variabel yang diteliti.

Populasi dalam penelitian diawali dengan penentuan kelompok individu atau objek tertentu yang menjadi sasaran penelitian. Salah satu tujuan penelitian adalah untuk menggambarkan karakteristik populasi. Secara umum, populasi diartikan sebagai sekumpulan individu atau makhluk hidup yang berada pada wilayah tertentu. Dalam konteks penelitian, populasi mencakup seluruh individu yang akan diteliti, tidak terbatas pada manusia saja. Namun kata “individu” pada definisi tersebut tidak boleh hanya diartikan sebagai manusia. Populasi juga tidak hanya dilihat dari jumlah subjek, namun mencakup seluruh karakteristik ataupun sifat objek atau subjek penelitian. Populasi pada penelitian ini ialah seluruh siswi remaja putri kelas VII hingga IX di SMPN 3 Simpang Raya, yang berjumlah 107 orang. Populasi tersebut dipilih karena berada pada rentang usia remaja awal dan telah mengalami *menarche*, sehingga sesuai untuk diteliti terkait kejadian dismenore.

Sampel adalah pemilihan dari populasi untuk mewakili keseluruhan populasi berdasarkan karakteristik tertentu. Sampel yang representatif memungkinkan hasil penelitian digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Apabila populasi tidak terwakili sampel, maka hasil penelitian tidak dapat diterapkan pada populasi secara menyeluruh. Dalam kondisi populasi yang besar serta terbatasnya waktu, tenaga, dan biaya, penggunaan sampel menjadi alternatif dalam penelitian (Nawawi, 2020). Penetapan jumlah sampel dilaksanakan melalui penggunaan rumus estimasi proporsi karena ukuran populasi telah diketahui.

Teknik pengambilan sampel yang dipergunakan yaitu *probability sampling* melalui penggunaan rumus estimasi proporsi dan metode total sampling, yaitu teknik penentuan jumlah sampel berdasarkan perhitungan proporsi populasi agar diperolehnya sampel yang representatif terhadap populasi dengan tingkat kesalahan tertentu. Sehingga dibutuhkan sekitar 107 siswi SMPN 3 Simpang Raya.

Instrumen yang dipergunakan pada studi ini berupa kuesioner terstruktur yang disusun melalui proses adaptasi dari instrumen penelitian sebelumnya (Aulia, 2025), Instrumen tersebut meliputi *WaLLID Score (Womb Activity Location Length Intensity Disability)* yang digunakan untuk mengukur tingkat dismenore, serta *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* yang digunakan untuk menilai tingkat aktivitas fisik pada remaja putri.

Penelitian ini telah dinyatakan layak secara etik berdasarkan tujuh standar WHO tahun 2011, yaitu: (1) nilai sosial, (2) nilai ilmiah, (3) pemerataan beban dan manfaat, (4) risiko, (5) bujukan atau eksploitasi, (6) kerahasiaan dan privasi, serta (7) persetujuan setelah penjelasan (*informed consent*), yang mengacu pada pedoman CIOMS tahun 2016. Kelayakan etik tersebut ditunjukkan melalui terpenuhinya seluruh indikator pada setiap standar. Surat pernyataan layak etik ini berlaku sejak 26 November 2025 hingga 26 November 2026.

Data penelitian dianalisis melalui analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menjelaskan karakteristik variabel independen (aktivitas fisik) dan variabel dependen (kejadian dismenore) pada remaja putri di SMPN 3 Simpang Raya. Penyajian data dilakukan secara deskriptif melalui tabel distribusi frekuensi

untuk setiap variabel yang diteliti secara terpisah. Selanjutnya, analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kejadian dismenore pada remaja putri. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi-Square* (χ^2) dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), karena kedua variabel berskala kategorik. Kriteria pengambilan

keputusan dalam uji ini yaitu jika nilai *p-value* $\leq 0,05$, maka H_0 diterima yang memperlihatkan bahwasanya terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dan kejadian dismenore. Berbanding terbalik, apabila *p-value* $> 0,05$, maka H_0 diterima yang menandakan tidak terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Aktivitas Fisik Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

No.	Aktivitas fisik	Frekuensi (n)	Persen (%)
1.	Rendah	20	18,7
2.	Sedang	50	46,7
3.	Tinggi	37	34,6
Total		107	100

Sumber: Analisis data primer

Tabel 1 memperlihatkan bahwasanya mayoritas responden dengan aktivitas fisik sedang sebanyak 50 orang (46,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswi SMPN 3 Simpang Raya telah melakukan aktivitas fisik secara cukup dan teratur dalam kehidupan sehari-hari, seperti aktivitas sekolah, berjalan kaki, maupun kegiatan olahraga ringan hingga sedang. Aktivitas fisik sedang mencerminkan keseimbangan antara

kebutuhan gerak tubuh dan kemampuan fisik remaja, sehingga berperan penting dalam menjaga kebugaran tubuh. Tingkat aktivitas fisik yang cukup ini juga dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah dan keseimbangan hormonal, yang berpotensi memengaruhi kondisi kesehatan reproduksi remaja, termasuk dalam mengurangi keluhan menstruasi seperti dismenore.

Tabel 2. Analisis Kuesioner Aktivitas Fisik

No	Variabel	0		1		2		3		4		5	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1.	Selama hari terakhir, seberapa sering Anda melakukan aktivitas	7	6,5	6	5,0	1	14,4	1	13,1	1	16,8	2	24,3

	fisik	di												
	waktu													
	luang													
2.	Dalam	7	3	2,	2	26,	1	16,	2	21,	1	11,	2	21,
	hari			8	8	2	8	8	3	5	2	2	3	5
	terakhir,													
	seberapa													
	sering													
	Anda													
	berjalan													
	kaki atau													
	bersepeda													
	ke sekolah													

Sumber : analisis data primer

Berlandaskan tabel 2, lebih banyak remaja putri yang memilih beraktivitas 7 hari terakhir di waktu luang, sebanyak 26,2 % dimana presentase tersebut terletak pada pilihan skor (5) dan beraktivitas dalam 7 hari terakhir dengan berjalan kaki atau bersepeda sebanyak 26,2% dengan pilihan skor (1). Data diatas adalah data yang menunjukkan bahwa remaja di SMPN 3 Simpang Raya banyak beraktivitas diwaktu luang tetapi jarang berjalan kaki atau bersepeda. Peneliti berasumsi bahwa tingginya aktivitas fisik remaja putri di waktu luang dipengaruhi oleh ketersediaan waktu senggang serta kebiasaan melakukan aktivitas ringan di lingkungan rumah atau sekolah. Namun, rendahnya frekuensi berjalan kaki atau bersepeda dalam 7 hari terakhir

diduga berkaitan dengan faktor jarak tempat tinggal ke sekolah, penggunaan kendaraan bermotor, serta kurangnya fasilitas pendukung yang mendorong aktivitas fisik aktif seperti berjalan kaki atau bersepeda. Peneliti berasumsi bahwa tingginya aktivitas fisik remaja putri di waktu luang dipengaruhi oleh ketersediaan waktu senggang serta kebiasaan melakukan aktivitas ringan di lingkungan rumah atau sekolah. Namun, rendahnya frekuensi berjalan kaki atau bersepeda dalam 7 hari terakhir diduga berkaitan dengan faktor jarak tempat tinggal ke sekolah, penggunaan kendaraan bermotor, serta kurangnya fasilitas pendukung yang mendorong aktivitas fisik aktif seperti berjalan kaki atau bersepeda.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Dismenore

No.	Dismenore	Frekuensi (n)	Persen (%)
1.	Ringan	34	31,8
2.	Sedang	42	39,3
3.	Berat	31	29,0
	Total	107	100

Sumber: Analisis data primer

Berlandaskan Tabel 3, diketahui bahwasanya mayoritas responden mengalami dismenore tingkat sedang, yakni sebanyak 42

orang (39,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswi di SMPN 3 Simpang Raya merasakan terganggunya aktivitas dikarenakan

nyeri menstruasi, namun masih dalam batas toleransi sehingga tidak memerlukan penanganan medis secara intensif. Dismenore tingkat sedang umumnya terasa pada nyeri pada perut bagian bawah yang dapat disertai keluhan lain, seperti rasa lemas dan ketidaknyamanan. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan

konsentrasi belajar serta keterlibatan responden dalam kegiatan sekolah. Oleh karena itu, hasil ini menggambarkan pentingnya perhatian terhadap berbagai faktor yang dapat memengaruhi tingkat nyeri menstruasi, termasuk aktivitas fisik dan pola hidup remaja.

Tabel 4. Analisis Kuesioner Tingkat Dismenore

No	Variabel	0		1		2		3	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1.	Gangguan nyeri	25	23,4	47	43,9	27	25,2	8	7,5

Sumber : analisis data primer

Berdasarkan tabel 4 banyak remaja putri yang memilih gangguan nyeri selama menstruasi pada variabel dismenore sebanyak 43,9% dengan frekuensi 47 dan skor 1. Data tersebut adalah bukti bahwasanya banyak remaja putri di SMPN 3 Simpang Raya yang mengalami gangguan nyeri selama mengalami menstruasi. Peneliti berasumsi bahwa hasil analisis kuesioner tingkat dismenore menunjukkan sebagian besar responden berada pada skor 1 dengan persentase 43,9%, yang mengindikasikan bahwa mayoritas remaja putri mengalami gangguan nyeri menstruasi pada tingkat ringan hingga sedang. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh

kemampuan responden dalam beradaptasi terhadap perubahan fisiologis selama menstruasi, termasuk respon tubuh terhadap peningkatan kontraksi uterus. Selain itu, kebiasaan aktivitas fisik yang cukup, pola istirahat, serta pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi diperkirakan berperan dalam menurunkan persepsi nyeri yang dirasakan. Remaja dengan aktivitas fisik yang memadai biasanya mempunyai sirkulasi darah yang lebih baik dan keseimbangan hormonal yang lebih stabil, sehingga nyeri menstruasi yang dialami tidak berkembang ke tingkat yang lebih berat.

Tabel 5. Usia Rata-rata remaja putri di SMPN 3 Simpang Raya

Variabel	Mean	Standar deviasi	Minimum	Maksimum
Usia (tahun)	13,64	0,97	11	15
Usia menarche (tahun)	11,63	1,06	9	14

Sumber : Data primer

Berlandaskan hasil analisis statistik deskriptif, diketahui bahwasanya rerata usia responden remaja putri di SMPN 3 Simpang Raya adalah $13,64 \pm 0,97$ tahun, berusia

temuda 11 tahun dan yang paling tua 15 tahun. Temuan ini memperlihatkan bahwasanya responden ketika usia remaja awal hingga remaja pertengahan. Remaja

awal merupakan periode transisi biologis yang ditandai oleh peningkatan hormon estrogen dan progesteron secara bermakna. Menurut (Sulistiani et al., 2023), ketidakstabilan perubahan hormonal pada fase ini menyebabkan sistem reproduksi, khususnya uterus, menjadi lebih sensitif terhadap rangsangan prostaglandin sehingga dapat memicu timbulnya nyeri menstruasi.

Selain usia responden, usia *menarche* rata-rata pada penelitian ini adalah $11,63 \pm 1,06$ tahun. (Umah, 2024) menyebutkan bahwa *menarche* dini berkaitan dengan risiko dismenore yang lebih tinggi karena organ reproduksi belum berkembang optimal ketika mulai

mengalami siklus menstruasi. Secara fisiologis, dismenore terjadi karena prostaglandin $F2\alpha$ yang meningkat kemudian timbul kontraksi uterus berlebihan dan vasokonstriksi pembuluh darah uterus. (Aryadini, 2020) Remaja diketahui mempunyai lebih tinggi kadar prostaglandin dibandingkan wanita dewasa, sehingga keluhan nyeri menstruasi lebih sering dirasakan pada kelompok usia ini. Temuan ini memiliki relevansi dengan penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwasanya dismenore primer paling sering dialami oleh remaja usia 12-15 tahun.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, aktivitas fisik remaja putri di SMPN 3 Simpang Raya sebagian besar berada pada kategori ringan, sedangkan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat hanya dilakukan oleh sebagian kecil responden. Kondisi ini memperlihatkan bahwasanya aktivitas fisik belum menjadi kebiasaan yang cukup dalam kehidupan sehari-hari remaja (WHO, 2016), (Romadhoni et al., 2022). Menurut konsep kesehatan remaja, aktivitas fisik yang cukup berperan penting dalam menjaga kebugaran, keseimbangan metabolisme, dan kestabilan hormonal (Romadhoni et al., 2022), (Rahayu, 2024). Penelitian (Rahayu, 2024) juga menyebutkan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada remaja banyak dipengaruhi oleh gaya hidup sedentari dan minimnya olahraga terstruktur (Khasanah, 2021). Menurut asumsi peneliti, kurangnya keterlibatan dalam aktivitas olahraga rutin serta rendahnya pemanfaatan waktu luang untuk bergerak menjadi faktor yang

memengaruhi rendahnya aktivitas fisik responden.

Ditinjau dari aspek dismenore, sebagian besar remaja putri mengalami nyeri menstruasi pada tingkat ringan hingga sedang, sementara hanya sebagian kecil yang tidak merasakan keluhan. Secara teoritis, Terjadinya dismenore berkaitan dengan peningkatan kadar prostaglandin sebagai pemicu terjadinya kontraksi uterus berlebihan yang kemudian merasakan nyeri (Aryadini, 2020), (Itani et al., 2022), (Committee on Adolescent Health Care, 2018). Penelitian (Riyadi1 et al., 2025) serta (Umah, 2024) keluhan dismenore merupakan kondisi yang umum dialami remaja, khususnya pada fase awal setelah *menarche* ketika sistem hormonal belum sepenuhnya stabil (Chrismatika, 2021). Menurut asumsi peneliti, Usia responden yang masih berada pada masa remaja awal, disertai keterbatasan pengetahuan mengenai penanganan nyeri menstruasi, dapat memperbesar

kemungkinan munculnya keluhan dismenore dan sejalan dengan penelitian menurut (Liu, 2025), (Sulistiani et al., 2023).

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang rendah berpotensi memperberat keluhan dismenore karena kurangnya pelepasan endorfin dan sirkulasi darah yang optimal ke area pelvis (Fatimah & Rohmah, 2020), (Aqila et al., 2025). Secara fisiologis, aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan produksi endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami dan membantu relaksasi otot uterus (Aulia, 2025), (Dewi et al., 2025), (Widiawati et al., 2025). Penelitian (Sulistiani et al., 2023) penelitian sebelumnya juga memperlihatkan bahwasanya remaja dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah beresiko sangat tinggi mengalami dismenore (Putri & Riyadi, 2023), (Dara, 2023). Berdasarkan tinjauan menyeluruh, dapat disimpulkan bahwa analisis pembahasan dalam penelitian ini telah memenuhi unsur-unsur akademik yang diperlukan. Pembahasan secara jelas dan runtut menghubungkan data hasil penelitian yaitu karakteristik responden (usia remaja awal dan usia *menarche* yang relatif dini) serta temuan utama (aktivitas fisik mayoritas ringan dan prevalensi dismenore ringan-sedang) dengan teori yang mendasari, seperti fisiologi dismenore yang melibatkan prostaglandin dan ketidakstabilan hormonal pada remaja. Selain itu, penulis secara aktif membandingkan dan mengkonfirmasi temuan-temuan tersebut dengan berbagai penelitian terkait sebelumnya, yang memperkuat posisi hasil penelitian dalam konteks keilmuan yang lebih luas.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian dan kajian teori yang digunakan, didapati simpulan bahwasanya aktivitas fisik adalah satu dari beberapa faktor penting yang secara konseptual berkaitan dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Aktivitas fisik memiliki peranan penting dalam menjaga kelancaran peredaran darah, keseimbangan hormonal, serta meningkatkan pelepasan endorfin yang dapat membantu menurunkan persepsi terhadap nyeri menstruasi. Aktivitas fisik terbukti berperan dalam menurunkan persepsi terhadap nyeri menstruasi. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik secara teratur perlu didorong sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah dan keluarga untuk membantu mengurangi risiko dan dampak dismenore pada remaja putri.

SARAN

Peneliti berikutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan variabel yang lebih luas, seperti pola tidur, tingkat stres, indeks massa tubuh, riwayat menstruasi, atau faktor hormonal lainnya. Penelitian lanjutan juga dapat menggunakan metode pengukuran aktivitas fisik yang lebih objektif, misalnya menggunakan aplikasi atau alat pengukur aktivitas fisik. Pengembangan penelitian tersebut akan bermanfaat dalam memperkaya bukti ilmiah, memperjelas faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap dismenore, serta memberikan rekomendasi intervensi yang lebih komprehensif untuk remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqila, S. P., Wulandari, F. W., Alvianty, C. W., & Nurchandra, R. A. (2025). Systematic Review: The Role of Physical Activity on The Incidence of Dysmenorrhea in Adolescents Aged 12-18 Years. *Jurnal Kesehatan*, 18(2), 194-207.
- Aryadini, dea ayu. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Taminore Hunt Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Title. 2, 1-9.
- Aulia Rahma Dini. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sman 5 Kota Padangsidempuan Tahun 2024.
- Chrismatika. (2021). analisis korelasi antara usia *menarche* dan dismenore primer pada siswi smp lab school palu. 32(3), 167-186.
- Committee on Adolescent Health Care. (2018). Committee on Adolescent Health Care Dysmenorrhea and Endometriosis in the Adolescent. The American College of Obstetricians and Gynecologists, 132(6), e249-e258.
- Dara, A. (2023). hubungan aktivitas fisik dan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri. 5(1), 246-259.
- Dewi, S., Suryani, R., Iriani, O. S., Risianti, B., & Rahmawati, N. (2025). hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri di smp negeri 2 padaherang kabupaten pangandaran tahun 2025.
- Fatimah, A. D. B., & Rohmah, F. N. (2020). The Relation Between Physical Activities and the Occurrence of Dysmenorrhea. *Disease Prevention and Public Health Journal*, 14(2), 76.
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates.
- Khasanah, N. (2021). Aktifitas Fisik, Peran Orang Tua, Sumber Informasi terhadap Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(1), 23-34.
- Liu. (2025). Academic stress and irregular menstruation influence the dysmenorrhea, school absenteeism and healthcare seeking among adolescent girls in junior high school in Shanghai: a cross-sectional study. *Frontiers in Reproductive Health*, 7(July), 1-12.
- Nawawi, H. (2020). Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. <https://raharja.ac.id/2020/11/04/apa-itu-populasi-dan-sampel-dalam-penelitian/>
- Putri, R. O. M., & Riyadi, H. (2023). Hubungan Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Disminorea pada Remaja Putri di Kota Pariaman. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(4), 237-244.
- Rahayu. (2024). Manfaat Aktivitas Fisik Teratur Untuk Kesehatan Fisik dan Kesehatan Mental Indriyani Rahayu. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 232-237.
- Riyadi, S., Munip, A., Junaidi, A., Buaja, T., Shaddiq, S., Nining, & Andriani6. (2025). hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri. 6(1), 167-186.

- Romadhoni, W. N., Nasuka, N., Candra, A. R. D., & Priambodo, E. N. (2022). Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga selama Pandemi COVID-19. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 200-207.
- Sulistiani, E. D., Fitriani, R. K., Kholifatullah, A. I., Imania, M. F. N., & Salim, L. A. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Di Kabupaten Ponorogo, Indonesia: Studi Cross-Sectional. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 5(2), 83-90.
- Umah, I. R. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi prodi pendidikan dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- WHO. (2016). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport* (pp. 1-582).
- Widiawati, F., Ismarwati, I., & Mahmudah, N. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X di MAN 1 Sleman. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 4030-4039.