

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN *DISMENORE*
PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 5 DENPASAR**



Oleh :

ANNISA NURUL ISLAMI

NIM. P07124224114

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2025**

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN *DISMENORE*
PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 5 DENPASAR**

Studi dilakukan di SMA Negeri 5 Denpasar

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan
Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan**

OLEH :

**ANNISA NURUL
ISLAMI**

NIM. P07124224114

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN *DISMENORE*
PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 5
DENPASAR**

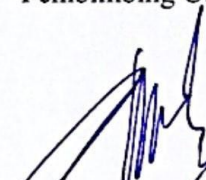
Studi dilakukan di SMA Negeri 5 Denpasar

OLEH :

ANNISA NURUL ISLAMI
NIM. P07124224114

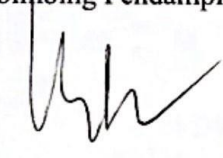
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



Ni Ketut Somovani, SST., M.Biomed
NIP. 196904211989032001

Pembimbing Pendamping



Dr. Ni Nyoman Budiani, S.Si.T, M.Biomed
NIP. 197002181989022002

MENGETAHUI :

**KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



Ni Ketut Somovani, SST., M.Biomed
NIP. 196904211989032001

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 5 DENPASAR

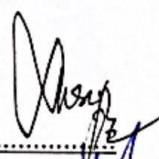
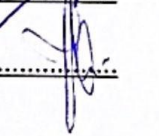
Oleh :
ANNISA NURUL ISLAMI
NIM. P07124224114

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU

TANGGAL : 11 JUNI 2025

TIM PENGUJI :

- | | | |
|--|--------------|---|
| 1. Ni Gusti Kompiang Sriasih, M.Kes | (Ketua) |  |
| 2. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed | (Sekretaris) |  |
| 3. Gusti Ayu Tirtawati, S.Si.T., M.Kes | (Anggota) |  |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES DENPASAR


Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed
NIP. 196904211989032001

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 5 DENPASAR

ABSTRAK

Dismenore merupakan kondisi nyeri saat menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri dan berhubungan dengan peningkatan hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi pada otot rahim. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat keparahan dismenore adalah aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore pada remaja putri di SMAN 5 Denpasar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 10 di SMAN 5 Denpasar sebanyak 196 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi remaja putri berusia 15–16 tahun, telah mengalami menstruasi, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah siswi yang tidak hadir saat pengambilan data dan memiliki riwayat penyakit pada organ reproduksi. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner aktivitas fisik berdasarkan PAQA (*Physical Activity Questionnaire for Adolescents*) dan kuesioner dismenore menggunakan skala *likert*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 39,4% responden memiliki aktivitas fisik ringan dan 60,6% aktivitas fisik sedang. Dalam hal dismenore, 43,9% tidak mengalami dismenore, 22,7% mengalami dismenore ringan, 22,7% dismenore sedang, dan 10,6% dismenore berat. Uji *Spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan dismenore ($p = 0,000$) dengan koefisien korelasi $-0,693$, menunjukkan hubungan kuat dan negatif. Dapat disimpulkan, semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, maka semakin rendah tingkat dismenore yang dialami remaja putri. Temuan ini mengindikasikan perlunya meningkatkan aktivitas fisik, baik oleh pihak sekolah maupun tenaga kesehatan, untuk membantu mengurangi dismenore.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Dismenore, Remaja Putri

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND
DYSMENORRHEA IN FEMALE ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 5
DENPASAR**

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a menstrual pain condition commonly experienced by female adolescents. One factor that can influence the severity of dysmenorrhea is physical activity. This study aims to determine the relationship between physical activity and dysmenorrhea in female adolescents at SMAN 5 Denpasar. The population consisted of all tenth-grade female students at SMAN 5 Denpasar, 196 individuals. The inclusion criteria; female adolescents aged 15–16 years who had experienced menstruation and were willing to participate. The exclusion criteria; students who were absent during data collection or had a history of reproductive health disorders. Data collection instruments included a physical activity questionnaire based on the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQA) and a dysmenorrhea questionnaire using a Likert scale. The results showed that 39.4% of respondents had low physical activity, and 60.6% had moderate physical activity. Regarding dysmenorrhea, 43.9% of respondents did not experience it, 22.7% had mild dysmenorrhea, 22.7% had moderate, and 10.6% had severe dysmenorrhea. Spearman's rank test revealed a significant relationship between physical activity and dysmenorrhea ($p = 0.000$), with a correlation coefficient of -0.693 , indicating a strong negative correlation. In conclusion, the higher the level of physical activity, the lower the severity of dysmenorrhea experienced by female adolescents. These findings indicate the need for more intensive health education, both by schools and health workers.

Keywords: *Physical Activity, Dysmenorrhea, Female Adolescents*

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 5 DENPASAR

Oleh: Annisa Nurul Islami (P07124224114)

Dismenore merupakan keluhan nyeri saat menstruasi yang umum dialami remaja putri, disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin yang memicu kontraksi otot rahim. Sekitar 90% perempuan secara global mengalami dismenore, dan di Indonesia prevalensinya mencapai 64,25%, dengan mayoritas merupakan dismenore primer. Kondisi ini ditandai dengan rasa nyeri pada perut bagian bawah yang dapat menyebar ke punggung bawah dan paha. Rasa nyeri ini seringkali mengganggu aktivitas harian, menurunkan kualitas hidup, dan bahkan menyebabkan ketidakhadiran di sekolah. Dismenore primer disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot rahim, sedangkan dismenore sekunder biasanya berhubungan dengan kondisi patologis tertentu seperti endometriosis atau kista ovarium. Rendahnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko yang berkontribusi terhadap tingkat keparahan dismenore. Aktivitas fisik secara rutin diketahui dapat mengurangi intensitas nyeri haid melalui peningkatan sirkulasi darah dan penurunan kadar prostaglandin. Studi pendahuluan di SMAN 5 Denpasar menunjukkan bahwa 70% siswi mengalami dismenore, sehingga penting untuk mengeksplorasi hubungan antara aktivitas fisik dan dismenore di kalangan remaja putri.

Aktivitas fisik diketahui dapat meningkatkan sirkulasi darah dan menurunkan kadar prostaglandin dalam tubuh, sehingga dapat mengurangi intensitas nyeri saat menstruasi. Sayangnya, banyak remaja putri yang memiliki gaya hidup sedentari atau kurang melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dan dismenore guna memberikan alternatif penanganan non-farmakologis bagi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 5 Denpasar. Tujuan khususnya adalah untuk mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada remaja putri di SMAN 5 Denpasar,

mengidentifikasi tingkat dismenore yang dialami oleh siswi serta menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore. Jenis penelitian ini adalah studi analitik korelatif dengan pendekatan kuantitatif dan desain cross-sectional. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswi kelas 10 SMAN 5 Denpasar yang berjumlah 196 orang. Sampel sebanyak 66 orang dipilih menggunakan *teknik non-probability sampling* dengan jenis purposive sampling, berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi siswi berusia 15–16 tahun, sudah mengalami menstruasi, dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent. Kriteria eksklusi meliputi siswi yang tidak hadir saat pengumpulan data dan memiliki riwayat penyakit pada organ reproduksi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik adalah kuesioner Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQA), sedangkan untuk dismenore digunakan kuesioner skala Likert yang berisi pernyataan positif dan negatif. Data dianalisis menggunakan uji statistik non-parametrik Spearman Rank.

Dari 66 responden, mayoritas berusia 15 tahun (53%) dan sisanya 16 tahun (47%). Sebanyak 59,1% berasal dari kelas IPA dan 40,9% dari kelas IPS. Berdasarkan hasil pengukuran aktivitas fisik, 39,4% responden memiliki tingkat aktivitas fisik ringan, sedangkan 60,6% memiliki aktivitas fisik sedang. Tidak terdapat responden dengan aktivitas fisik berat. Dalam hal dismenore, hasil pengukuran menunjukkan bahwa 43,9% responden tidak mengalami dismenore, 22,7% mengalami dismenore ringan, 22,7% dismenore sedang, dan 10,6% mengalami dismenore berat. Analisis bivariat menggunakan uji Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan dismenore, dengan nilai $p = 0,000$ dan koefisien korelasi (r) sebesar $-0,693$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, maka semakin rendah tingkat dismenore yang dialami oleh responden. Korelasi negatif yang kuat ini menunjukkan peran penting aktivitas fisik dalam menurunkan keluhan dismenore.

Hasil penelitian ini menguatkan temuan sebelumnya bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan signifikan dengan tingkat keparahan dismenore. Aktivitas fisik mampu meningkatkan sirkulasi darah ke organ reproduksi, mengurangi

stres, serta menurunkan kadar prostaglandin yang menjadi penyebab utama nyeri menstruasi. Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, namun masih terdapat proporsi yang cukup besar dengan aktivitas ringan.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 5 Denpasar. Korelasi negatif yang kuat menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin ringan tingkat dismenore yang dialami. Aktivitas fisik sedang yang dilakukan secara teratur memiliki efek positif dalam mengurangi nyeri haid. Disarankan bagi remaja putri untuk meningkatkan aktivitas fisik secara rutin, seperti berjalan kaki, senam, yoga, atau olahraga ringan lainnya sebagai upaya non-farmakologis dalam mengatasi dismenore, untuk sekolah diharapkan melakukan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan reproduksi remaja serta menyediakan waktu dan fasilitas yang mendukung siswi untuk berolahraga. Serta bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut dengan mempertimbangkan faktor lain yang berkontribusi terhadap dismenore seperti stres, indeks massa tubuh (IMT), dan pola makan agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan skripsi yang berjudul yang penulis angkat dalam skripsi ini adalah **”Hubungan Aktivitas Fisik Dengan *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Denpasar”**.

Penulisan skripsi ini tidak akan berhasil dengan baik tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi tingginya kepada:

1. Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb., S.Kep., Ners, M.Kes sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar.
2. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed sebagai Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dan sebagai pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi.
3. Dr. Ni Nyoman Budiani, S.Si.T, M. Biomed selaku pembimbing pendamping
4. Ni Wayan Armini, SST., M.Keb sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan.
5. Ni Gusti Kompiang Sriasih, M.Kes sebagai ketua penguji.
6. Gusti Ayu Tirtawati, S.Si.T.,M.Kes sebagai anggota penguji.
7. Teman-teman mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Tahun Ajaran 2024/2025 yang telah banyak memberikan dukungan moril dalam perkuliahan dan pembuatan skripsi ini.
8. Kepala Sekolah beserta Guru dan Staf SMA Negeri 5 Denpasar yang telah

memberikan izin untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 5 Denpasar.

Dalam usulan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki beberapa kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran membangun demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, Mei 2025

Penulis

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Nurul Islami

NIM : P07124224114

Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan

Jurusan : Kebidanan

Tahun Akademik : 2024/2025

Alamat : Jalan Cekomaria, perumahan seroja permai no. 14, peguyangan kangin

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Denpasar" adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila kemungkinan hari terbukti Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 20 Mei 2025

Yang membuat pernyataan



Annisa Nurul Islami

P07124224114

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	17
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Aktivitas Fisik	6
B. Dismenore	9
C. Remaja	17
BAB III KERANGKA KONSEP	21
A. Kerangka Konsep	21
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	22
C. Hipotesis	24
BAB IV METODE PENELITIAN	25
A. Jenis Penelitian	25
B. Alur Penelitian	25
C. Tempat dan Waktu Penelitian	26
D. Populasi dan Sampel Penelitian	26

E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	28
F. Pengolahan dan Analisis Data	30
G. Etika Penelitian.....	34
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil	36
B. Pembahasan.....	39
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	45
A. Simpulan.....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional	23
Tabel 2. Sebaran Karakteristik Sampel	37
Tabel 3. Analisis Kuesioner Aktivitas Fisik	37
Tabel 4. Sebaran Aktivitas Fisik	37
Tabel 5. Analisis Kuesioner Dismenore	37
Tabel 6. Sebaran Data Dismenore	38
Tabel 7. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep	21
Gambar 2. Alur Penelitian.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan
Responden Lampiran 2. Surat Izin
Penelitian
Lampiran 3. Surat Persetujuan
Etik Lampiran 4. Lembar
Persetujuan Responden Lampiran
5. Lembar Kuisisioner
Lampiran 6. Pertanyaan
Diseminore Lampiran 7.
Master Tabel Lampiran
8. Hasil SPSS
Lampiran 9. Uji Validitas