

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran umum

SMA Negeri 5 Denpasar di wilayah Denpasar Selatan, tepatnya di Jalan Sanitasi No. 2, Sidakarya, Provinsi Bali. Sekolah ini memiliki lingkungan belajar yang sangat mendukung dengan berbagai sarana penunjang pendidikan. Fasilitas yang tersedia meliputi ruang kelas yang terbagi dalam jurusan IPA dan IPS, ruang kepala sekolah, ruang guru, serta ruang tata usaha. Selain itu, terdapat pula fasilitas pendukung seperti laboratorium untuk mata pelajaran biologi, fisika, kimia, dan komputer, perpustakaan, aula, koperasi, UKS, ruang OSIS, ruang konseling, serta tempat ibadah, kantin, kamar mandi, lapangan olahraga, dan gudang.

Unit Kesehatan Sekolah (UKS) di SMA ini aktif melaksanakan sejumlah program kesehatan tahunan. Kegiatan yang rutin dijalankan antara lain pemeriksaan status gizi, penyuluhan mengenai HIV/AIDS, edukasi bahaya narkoba, dan promosi kebersihan lingkungan. Selain itu, UKS juga memberikan pelayanan kesehatan seperti pemberian tablet tambah darah untuk siswi, pertolongan pertama untuk luka ringan, serta pengecekan tekanan darah. Pelaksanaan program-program ini turut melibatkan berbagai elemen sekolah, termasuk dukungan dari organisasi siswa seperti PMR, KSPAN, dan KKR.

2. Karakteristik sampel

Dalam penelitian ini, karakteristik sampel yang diteliti mencakup umur

dan kelas responden. Data yang telah dianalisis dijabarkan dalam Tabel berikut.

Tabel 2.
Sebaran Karakteristik Sampel

Karakteristik Sampel		n	%
Umur	15 Tahun	35	53
	16 Tahun	31	47
	Jumlah	66	100
Kelas	IPA IPS	39	59,1
		27	40,9
	Jumlah	66	100

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden (53%) yang berumur 15 tahun, berdasarkan kelas sebagian besar responden (59,1%) yang kelas IPA.

3. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik pada penelitian ini dinilai berdasarkan kuesioner yang berisikan 6 item pertanyaan mengenai aktivitas fisik keseharian responden.

Setelah dilakukan analisis kuesioner, maka dilanjutkan dengan pengelompokan aktivitas fisik menjadi tergolong ringan, sedang, dan berat. Hasil analisis ditampilkan dalam Tabel 4 berikut.

Tabel 3.
Sebaran Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	n	%
Ringan Sedang	26	39,4
	40	60,6
Jumlah	66	100

Sebagian besar aktivitas fisik sedang (60,6%) dan tidak ada kegiatan aktivitas fisik berat.

4. Dismenore

Data terkait dismenore remaja putri pada penelitian ini diteliti dengan menggunakan kuesioner yang berisikan 15 item pertanyaan. Setelah dianalisis lebih lanjut, maka dapat dikelompokkan menjadi beberapa klasifikasi seperti pada tabel berikut.

Tabel 4.
Sebaran Data Dismenore

Dismenore	n	%
Tidak dismenore	29	43,9
Ringan	15	22,7
Sedang	15	22,7
Berat	7	10,6
Jumlah	66	100

Berdasarkan Tabel 4, dapat diketahui bahwa sebagian besar tidak *dismenore* (43,9%) 29 responden (43,9%), *dismenore* ringan dan sedang (22,7%), dan *dismenore* berat (10,6%).

5. Hubungan aktivitas fisik dengan dismenore

Analisis bivariat dilakukan dengan menerapkan uji *Spearman* untuk menganalisis korelasi antara aktivitas fisik dengan dismenore, seperti yang ditampilkan dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 5.
Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore

Aktivitas Fisik	Dismenore										<i>p</i>	<i>r</i>
	Tidak		Ringan		Sedang		Berat		Jumlah			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Ringan	3	4,5	3	4,5	13	19,7	7	10,6	26	39,4	0,000	-
Sedang	26	39,4	12	18,2	2	3,0	0	0.0	40	60,6		
Jumlah	29	43,9	15	22,7	15	22,7	7	10.6	66	100		

Berdasarkan tabel 5, dapat diketahui bahwa dari 26 responden (39,4%) yang memiliki aktivitas fisik ringan, terdapat 3 responden (4,5%) yang tidak

dismenore, 3 responden (4,5%) yang dismenore ringan, 13 responden (19,7%) yang dismenore sedang, dan 7 responden (10,6%) yang dismenore berat. Sementara, dari 40 responden (60,6%) dengan aktivitas ringan, terdapat 26 responden (39,4%) yang tidak dismenore, 12 responden (18,2%) yang dismenore ringan, 2 responden (3%) dismenore sedang, dan tidak dijumpai responden dengan dismenore berat.

Hasil uji *Spearman*, menunjukkan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan dismenore. Selain itu, didapatkan juga nilai *r* atau koefisien korelasi sebesar - 0,693 yang berarti tingkat korelasi tergolong kuat dengan arah yang negatif. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, maka semakin rendah tingkat dismenore yang dialami remaja putri.

B. Pembahasan

Penelitian ini menggunakan sebanyak 66 responden yang merupakan siswi atau remaja putri yang bersekolah di SMA Negeri 5 Denpasar. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 35 responden (53%) yang berumur 15 tahun dan 31 sampel (47%) yang berumur 16 tahun. Selain itu, berdasarkan kelas terdapat 39 sampel (59,1%) yang kelas IPA dan 27 sampel (40,9%) yang kelas IPS.

Rentang usia ini termasuk dalam kategori remaja pertengahan, yaitu usia 15–17 tahun, yang merupakan masa transisi penting dalam perkembangan biologis dan psikososial remaja (Simaremare, dkk, 2023). Pada masa ini, mayoritas remaja putri telah mengalami menarche (haid pertama), yang umumnya terjadi pada usia 11–13 tahun di Indonesia (Adam, dkk, 2022). Dengan demikian, hampir seluruh responden dalam penelitian ini telah mengalami menstruasi selama

beberapa tahun.

Dalam kurun waktu tersebut, remaja sangat rentan mengalami gangguan menstruasi, seperti siklus yang tidak teratur, perdarahan yang banyak, serta dismenore atau nyeri haid. Secara fisiologis, dismenore disebabkan oleh kontraksi rahim yang dipicu oleh peningkatan produksi prostaglandin menjelang dan selama menstruasi. Gejalanya bisa berupa kram perut bagian bawah, mual, muntah, diare, sakit kepala, bahkan pingsan pada kasus yang berat (Yudrika, dkk, 2025).

Berdasarkan penggolongan aktivitas fisik, dapat diketahui bahwa sebanyak 26 responden (39,4%) memiliki aktivitas fisik yang tergolong ringan dan 40 sampel (60,6%) memiliki aktivitas fisik yang tergolong sedang. Responden dalam penelitian ini tidak menjumpai responden dengan aktivitas fisik yang tergolong berat. Temuan ini mencerminkan kecenderungan aktivitas fisik remaja putri di lingkungan sekolah yang masih tergolong rendah hingga sedang.

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga kesehatan dan keseimbangan fungsi tubuh, terutama bagi remaja putri yang sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Para ahli merekomendasikan bahwa sangat perlu untuk melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat setidaknya selama 60 menit per hari. Aktivitas tersebut mencakup kegiatan seperti berjalan cepat, bersepeda, berlari, olahraga, maupun kegiatan ekstrakurikuler fisik di sekolah (Andyastanti, dkk, 2024).

Rendahnya aktivitas fisik pada remaja putri dapat berdampak pada berbagai aspek kesehatan, termasuk meningkatkan risiko terjadinya dismenore atau nyeri haid. Aktivitas fisik yang cukup telah terbukti dapat membantu menurunkan

kadar prostaglandin, zat kimia yang menyebabkan kontraksi otot rahim berlebihan dan menimbulkan nyeri saat menstruasi. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang teratur dapat menjadi salah satu strategi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi intensitas dan durasi dismenore pada remaja (Fauziah, dkk, 2024).

Selain itu, aktivitas fisik juga berperan penting dalam pengaturan berat badan, metabolisme energi, serta kesehatan tulang dan otot, yang sangat relevan dalam masa remaja. Kurangnya aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berhubungan dengan gangguan mental seperti kecemasan, stres, dan penurunan kualitas tidur, yang dapat memperparah gejala dismenore (Bacthiar, dkk, 2023).

Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat aktivitas fisik remaja putri antara lain adalah gaya hidup sedentari (seperti terlalu sering menggunakan gawai), kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, minimnya dukungan lingkungan sekolah maupun keluarga, serta terbatasnya sarana olahraga yang mudah diakses. Pada tingkat sekolah, padatnya jadwal akademik juga dapat mengurangi waktu yang tersedia untuk bergerak aktif (Purwati & Muslikhah, 2021).

Berdasarkan data dismenore, dapat diketahui bahwa sebanyak 29 responden (43,9%) tidak dismenore, sebanyak 15 responden (22,7%) dismenore ringan, sebanyak 15 responden (22,7%) dismenore sedang, dan 7 responden (10,6%) dismenore berat. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja putri mengalami nyeri haid (dismenore) dalam tingkat yang berbeda, yang berpotensi mengganggu aktivitas harian mereka, termasuk belajar di sekola

Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling umum dialami oleh remaja putri, terutama pada usia awal menarche (haid pertama), yang biasanya terjadi antara usia 10–16 tahun (Fatima, dkk, 2023). Dismenore primer seringkali disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin dalam tubuh, yang memicu kontraksi otot rahim secara berlebihan sehingga menimbulkan nyeri. Gejala dismenore dapat berupa nyeri perut bagian bawah, nyeri punggung bawah, mual, muntah, diare, bahkan pusing (Apriyanti & Anggeriani, 2022).

Menurut Elyana, dkk (2025), nyeri haid yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan ketidakhadiran di sekolah, penurunan konsentrasi belajar, serta gangguan psikologis seperti mudah marah atau cemas. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan faktor-faktor yang dapat memperburuk dismenore, seperti stres, kurang tidur, kurang aktivitas fisik, status gizi yang buruk, serta pola konsumsi makanan yang rendah serat dan tinggi lemak.

Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis (misalnya dengan obat anti nyeri seperti ibuprofen) maupun non-farmakologis, seperti olahraga ringan, kompres hangat, serta mengatur pola makan sehat. Aktivitas fisik yang cukup dan teratur terbukti dapat membantu menurunkan produksi prostaglandin dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga meredakan gejala dismenore. Selain itu, status gizi juga berpengaruh, dimana remaja putri yang kekurangan energi kronik atau anemia cenderung mengalami dismenore yang lebih berat (Pratiwi, dkk, 2024).

Hasil uji *Spearman*, menunjukkan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan dismenore.

Selain itu, didapatkan juga nilai r atau koefisien korelasi sebesar -0,693 berarti tingkat korelasi tergolong kuat dengan arah yang negatif. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, maka semakin rendah tingkat dismenore yang dialami remaja putri.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Aprilia, dkk (2022) yang menyatakan ada korelasi antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore. Menurut penelitian tersebut, aktivitas fisik mampu merangsang pelepasan endorfin yang memberikan rasa nyaman serta bertindak sebagai pereda nyeri jangka pendek. Selain itu, aktivitas fisik juga membantu mengurangi nyeri melalui proses vasodilatasi pada pembuluh darah organ reproduksi, sehingga aliran darah tetap lancar, mencegah iskemia, dan mengurangi risiko dismenore.

Hal serupa juga disampaikan pada penelitian Fitriyani, dkk (2024) yang menyatakan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja. Minimnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang memperparah nyeri saat menstruasi. Rasa nyeri akibat dismenore disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin serta menurunnya aliran darah dan oksigen ke rahim. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan aktivitas fisik guna mengurangi keluhan tersebut.

Menurut Wulandari & Widiyaningsih (2023), asupan zat besi yang cukup sangat penting untuk mencegah anemia dan mendukung kesehatan selama masa menstruasi. Selain itu, tidak kalah pentingnya adalah melakukan aktivitas fisik secara rutin, seperti berolahraga ringan hingga sedang.

Aktivitas fisik membantu melancarkan peredaran darah, merangsang produksi endorfin sebagai pereda nyeri alami, serta mengurangi ketegangan otot, sehingga dapat membantu.