

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN
TINGKAT DISMENORE PRIMER PADA REMAJA
PUTRI DI SMAN 8 DENPASAR**



Oleh :

LUH MADE RISMA ARDELIA SWARI
NIM. P07120222024

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2026**

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN
TINGKAT DISMENORE PRIMER PADA REMAJA
PUTRI DI SMAN 8 DENPASAR**

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

Oleh :

**LUH MADE RISMA ARDELIA SWARI
NIM. P071202222024**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN
TINGKAT DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI**

Studi Dilakukan di SMAN 8 Denpasar
**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN DISMENORE
PRIMER PADA REMAJA PUTRI
DI SMAN 8 DENPASAR**

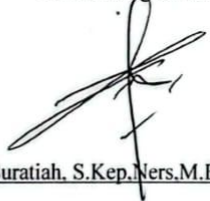
Diajukan oleh:

LUH MADE RISMA ARDELIA SWARI

NIM. P071202222024

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Suratih. S.Kep.Ners.M.Biomed

NIP. 197112281994022001

Pembimbing Pendamping :



Nengah Runiari, S.Kp..S.Pd..M.Kep..Sp.Mat

NIP. 197202191994012001

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I Made Sukaria, S.Kep..Ners..M.Kep

NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT
DISMENORE PRIMER PADA REMAJA
PUTRI DI SMAN 8 DENPASAR

Diajukan oleh:

LUH MADE RISMA ARDELIA SWARI
NIM. P071202222024

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : JUMAT

TANGGAL : 19 JUNI 2026

TIM PENGUJI

1. Ni Nyoman Hartati, S.Kep.,Ns.,M.BioMed (Ketua)
NIP. 196211081982122001
2. Ni Luh Ketut Suardani, S.Kep.Ners.,M.Kes (Anggota)
NIP. 197602262001122003
3. Dra. I D.A.Ketut Surinati., S.Kep.,Ns M.Kes (Anggota)
NIP. 196412311985032010



MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep

NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Luh Made Risma Ardelia Swari

NIM : P07120222024

Program Studi : Sarjana Terapan

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2026

Alamat : Jl. Tukad Pakerisan Gang XVIII No 6, Denpasar Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 8 Denpasar adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa proposal 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, 19 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Luh Made Risma Ardelia Swari

P07120222024

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVELS
AND PRIMARY DYSMENORRHEA LEVELS IN FEMALE
ADOLESCENTS AT SMAN 8 DENPASAR**

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is characterized by cramping accompanied by lower abdominal pain without any abnormalities or pathologies in the pelvic region. One factor believed to be associated with the severity of primary dysmenorrhea is physical activity. Adequate physical activity can improve blood circulation, stimulate the release of endorphins, and reduce the perception of menstrual pain. This study aims to determine the relationship between physical activity levels and the severity of primary dysmenorrhea among female adolescents at SMAN 8 Denpasar. The study sample consisted of 136 eleventh-grade female students selected using multistage sampling through screening for symptoms of primary dysmenorrhea. Data collection instruments included the PAQ-A questionnaire to measure physical activity levels and the Numeric Rating Scale to measure the severity of primary dysmenorrhea. Data analysis was performed using the Spearman Rho test via SPSS 25 for Windows. The results showed that the majority of respondents had moderate physical activity levels, totaling 51 respondents (37.5%). The most common severity of primary dysmenorrhea was in the moderate category, involving 74 respondents (54.4%). The results of the Spearman Rho test showed a p-value of 0.018 and a correlation coefficient of $r = -0.203$. It can be concluded that there is a weak negative significant relationship between physical activity levels and primary dysmenorrhea severity; that is, the higher the physical activity level, the lower the severity of primary dysmenorrhea.

Keyword: Physical Activity, Dysmenorrhea Primary, Female Adolescents

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 8 DENPASAR

ABSTRAK

Dismenore primer adalah keluhan kram disertai nyeri perut bagian bawah tanpa adanya kelainan atau patologi pada daerah panggul. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan tingkat dismenore primer adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang cukup dapat meningkatkan sirkulasi darah, merangsang pelepasan hormon endorfin, serta menurunkan persepsi nyeri menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat dismenore primer pada remaja putri di SMAN 8 Denpasar. Sampel penelitian berjumlah 136 siswi kelas XI yang dipilih menggunakan teknik multistage sampling melalui skrining gejala dismenore primer. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner PAQ-A untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan *Numeric Rating Scale* untuk mengukur tingkat dismenore primer. Analisis data menggunakan uji Spearman Rho melalui SPSS 25 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 51 responden (37,5%). Tingkat dismenore primer terbanyak berada pada kategori sedang sebanyak 74 responden (54,4%). Hasil uji Spearman Rho menunjukkan nilai $p = 0,018$ dan koefisien korelasi $r = -0,203$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan negatif yang lemah antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat dismenore primer, yaitu semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, maka semakin rendah tingkat dismenore primer.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Dismenore Primer, Remaja Putri

RINGKASAN PENELITIAN

Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 8 Denpasar

Oleh : Luh Made Risma Ardelia Swari

Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang terjadi tanpa adanya kelainan atau patologi pada organ reproduksi. Pada remaja putri, dismenore primer dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti konsentrasi belajar, kehadiran di kelas, aktivitas sekolah, serta interaksi sosial. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan tingkat dismenore primer adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki distribusi oksigen, serta merangsang pelepasan hormon endorphin yang berperan sebagai analgesik alami yang dapat membantu menurunkan persepsi nyeri. Oleh karena itu, remaja putri dengan tingkat aktivitas fisik yang baik cenderung memiliki keluhan dismenore yang lebih ringan dibandingkan remaja yang kurang aktif.

Berdasarkan studi pendahuluan, masih ditemukan siswi yang mengalami keluhan nyeri haid. Selain itu, terdapat siswi yang datang ke UKS dengan keluhan dismenore. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dismenore primer masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang perlu mendapat perhatian, khususnya pada remaja putri di lingkungan sekolah. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat dismenore primer pada remaja putri di SMAN 8 Denpasar dengan menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik observasional dan pendekatan cross-sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah multistage sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi serta telah melalui skrining gejala dismenore primer.

Berdasarkan hasil seleksi responden, terdapat 207 siswi yang mengikuti skrining awal melalui *Google Form* dan diperoleh 136 siswi yang memenuhi

kriteria dan dijadikan sampel penelitian. Skrining dilakukan untuk memastikan bahwa responden yang masuk dalam penelitian merupakan remaja putri dengan keluhan yang mengarah pada dismenore primer, bukan dismenore sekunder.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari kuesioner karakteristik responden, kuesioner PAQ-A (Physical Activity Questionnaire for Adolescents), dan Numeric Rating Scale (NRS). Kuesioner PAQ-A digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik remaja selama tujuh hari terakhir. Skor PAQ-A kemudian dikategorikan menjadi aktivitas fisik rendah, sedang, dan tinggi. Sementara itu, NRS digunakan untuk mengukur tingkat nyeri dismenore primer dengan rentang skor 0–10, yang kemudian dikategorikan menjadi nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri berat. Data dianalisis menggunakan uji statistik nonparametrik Spearman Rho.

Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri dari usia dan usia menarche, sebagian besar responden berusia 17 tahun (71,3%) dan mengalami menarche pada usia <12 tahun, yaitu sebanyak 58 responden (42,6%). Hasil pengukuran tingkat aktivitas fisik menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, yaitu sebanyak 51 responden (37,5%) dan hasil pengukuran tingkat dismenore primer menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore primer kategori sedang, yaitu sebanyak 74 responden (54,4%).

Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan data tidak berdistribusi normal sehingga analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rho menunjukkan nilai $p = 0,018$ dengan koefisien korelasi $r = -0,203$. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat dismenore primer pada remaja putri di SMAN 8 Denpasar. Koefisien korelasi bernilai negatif menunjukkan bahwa arah hubungan bersifat berlawanan, yaitu semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, maka tingkat dismenore primer cenderung lebih rendah. Namun, nilai korelasi sebesar $-0,203$ menunjukkan bahwa kekuatan hubungan tergolong lemah. Aktivitas fisik berhubungan dengan tingkat dismenore primer, tetapi bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi nyeri haid.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi remaja putri agar lebih memahami pentingnya aktivitas fisik sebagai salah satu upaya

nonfarmakologis untuk membantu mengurangi keluhan dismenore primer dan dapat digunakan sebagai bahan referensi dan pembandingan bagi penelitian selanjutnya. Bagi kepala sekolah serta petugas UKS, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam meningkatkan program aktivitas fisik dan edukasi kesehatan reproduksi remaja. Bagi tenaga kesehatan khususnya perawat, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam memberikan edukasi promotif dan preventif mengenai dismenore primer, khususnya terkait pentingnya aktivitas fisik yang cukup dan teratur pada remaja putri.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi yang berjudul **"Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 8 Denpasar"** ini dapat disusun dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Denpasar

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan dismenore primer, khususnya pada remaja putri di SMAN 8 Denpasar. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberikan dukungan baik secara moral maupun materi. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat, kami ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Erika Yulita Ichwan, SST., M.Keb selaku Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar
2. I Made Sukarja, S.Kep., Ners, M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. Nengah Runiari, S.Kp., S.Pd., M.Kep., Sp. Mat selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung selama menempuh pendidikan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.

4. Suratiah, S.Kep,Ners,M.Biomed selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan proposal penelitian sampai dengan skripsi ini.
5. Nengah Runiari, S.Kp.,S.Pd.,M.Kep.,Sp.Mat selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan proposal penelitian sampai dengan skripsi ini.
6. Kepada ibu tercinta, satu-satunya orang tua yang saya miliki hingga saat ini, yang selalu menjadi penyemangat penulis dan menjadi sandaran terkuat, yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi yang luar biasa. Terimakasih untuk doa-doa yang selalu diberikan untuk penulis, terimakasih selalu berjuang untuk penulis
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa mendatang. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, serta menjadi kontribusi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya melakukan aktivitas fisik dalam mencegah dismenore primer

Denpasar, 19 Juni 2026



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL

HALAMAN JUDUL i

LEMBAR PERSETUJUAN.....ii

LEMBAR PENGESAHAN iii

SURAT BEBAS PLAGIATiv

KATA PENGANTAR..... x

DAFTAR ISI..... xii

DAFTAR TABEL xv

DAFTAR GAMBAR xvi

DAFTAR LAMPIRAN xvii

BAB I PENDAHULUAN..... 1

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Rumusan Masalah Penelitian 8

C. Tujuan Penelitian 8

1. Tujuan umum :..... 8

2. Tujuan khusus..... 8

D. Manfaat Penelitian..... 9

1. Manfaat teoritis :..... 9

2. Manfaat Praktis..... 9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA11

A. Konsep Remaja.....11

1. Pengertian remaja11

2. Tahap perkembangan remaja11

3. Karakteristik remaja 13

B. Konsep Dismenore 15

1. Pengertian dismenore 15

2. Etiologi dismenore..... 16

3. Patofisiologi dismenore..... 17

4. Faktor risiko dismenore..... 18

5. Klasifikasi dismenore 22

6. Tanda dan gejala dismenore	22
7. Tingkatan nyeri dismenore	23
8. Penatalaksanaan dismenore	24
9. Alat ukur dismenore	26
C. Konsep Aktivitas Fisik	28
1. Pengertian aktivitas fisik	28
2. Manfaat aktivitas fisik	28
3. Tingkat aktivitas fisik	29
4. Faktor – faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik.....	30
5. Pengukuran aktivitas fisik	31
BAB III KERANGKA KONSEP	34
A. Kerangka Konsep	34
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	35
1. Variabel penelitian	35
2. Definisi operasional.....	35
C. Hipotesis Penelitian	36
BAB IV METODE PENELITIAN.....	37
A. Jenis Penelitian	37
B. Alur Penelitian	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian	39
1. Tempat penelitian	39
2. Waktu penelitian	39
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
1. Populasi penelitian.....	39
2. Sampel penelitian	40
3. Jumlah dan besar sampel	41
4. Teknik pengambilan sampel	44
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	44
1. Jenis data yang dikumpulkan.....	44
2. Cara pengumpulan data	45
3. Instrumen pengumpulan data	47
F. Pengolahan Dan Analisa Data	49

1. Pengolahan data.....	49
2. Analisa data	51
G. Etika Penelitian.....	53
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil Penelitian.....	55
1. Kondisi lokasi penelitian	55
2. Karakteristik subyek penelitian	56
3. Hasil pengamatan terhadap subyek penelitian berdasarkan variabel penelitian	56
B. Pembahasan	59
1. Tingkat aktivitas fisik remaja putri.....	59
2. Tingkat dismenore primer remaja putri	62
3. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore Primer	65
C. Kelemahan Penelitian	69
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	70
A. Simpulan.....	70
B. Saran	70
1. Bagi Kepala Sekolah	70
2. Bagi Petugas UKS	71
3. Bagi Profesi Perawat	71
4. Bagi Peneliti Selanjutnya	71
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 8 Denpasar.....	36
Tabel 2 Jumlah sampel berdasarkan proposi setiap kelas XI	43
Tabel 3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Usia Menarche di SMAN 8 Denpasar Tahun 2026	56
Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik di SMAN 8 Denpasar Tahun 2026.....	57
Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Dismenore Primer di SMAN 8 Denpasar Tahun 2026.....	57
Tabel 6 Hasil Uji Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 8 Denpasar	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Skala Nyeri VAS	27
Gambar 2 Skala Nyeri NRS	27
Gambar 3 Kerangka Konsep Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 8 Denpasar	34
Gambar 4 Alur Penelitian Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMAN 8 Denpasar	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	81
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....	82
Lampiran 3 Permohonan Menjadi Responden.....	83
Lampiran 4 Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>)	84
Lampiran 5 Kisi-Kisi Kuesioner	88
Lampiran 6 Instrumen Pengumpulan Data	90
Lampiran 7 Surat Izin Pengambilan Data	98
Lampiran 8 Bukti Validasi Bimbingan.....	100
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian.....	101
Lampiran 10 <i>Etical Clearence</i>	102
Lampiran 11 Surat Keterangan Penelitian	104
Lampiran 12 Master Tabel Analisa Data.....	105
Lampiran 13 Distribusi Jawaban Skrining Dismenore Primer	110
Lampiran 14 Distribusi Jawaban Responden Tingkat Aktivitas Fisik	111
Lampiran 15 Hasil Bukti Penyelesaian Administrasi	114
Lampiran 16 Hasil Turnitin.....	115
Lampiran 17 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository	118
Lampiran 18 Output SPSS	119
Lampiran 16 Dokumentasi Kegiatan	122