

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN SIDOAGUNG, GODEAN

Kurnia Safitri<sup>1</sup>, Afi Lutfiyati<sup>2</sup>

## INTISARI

**Latar Belakang:** Meningkatnya hormon prostaglandin pada saat haid mengakibatkan terjadinya rasa nyeri. Di Indonesia sekitar 54,89% remaja mengalami dismenorea. Dampak yang dapat terjadi jika dismenorea tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari. Aktivitas fisik sangat berperan dalam menjadi faktor risiko terjadinya dismenorea.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di Kelurahan Sidoagung, Godean.

**Metode:** Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri di Kelurahan Sidoagung, Godean yang berjumlah 173. Penentuan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling* dengan jumlah sampel 63 responden. Pengambilan data dilakukan pada bulan Mei-Juni 2021. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner aktivitas fisik dan kuesioner dismenorea. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan uji *Somers'd*.

**Hasil:** Aktivitas fisik sebagian besar dalam kategori sedang yaitu 42 responden (66,7%), kejadian dismenorea sebagian besar dalam kategori berat yaitu 41 responden (65,1%). Hasil uji statistik menggunakan uji *Somers'd* diperoleh *p-value* 0,028 ( $<0,05$ ) dengan keeratan hubungan yang rendah (-0,251). Arah korelasi negatif berarti semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin ringan dismenorea yang dialami.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada remaja. Sebaiknya remaja putri melakukan aktivitas fisik sehingga dapat mengurangi nyeri menstruasi, misalnya melakukan kegiatan seperti membersihkan halaman belakang rumah, menimba air, dan membawa beban.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Dismenorea, Remaja Putri

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE ASSOCIATION OF PHYSICAL ACTIVITY WITH THE EVENT OF  
DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT WOMEN IN SIDOAGUNG,  
GODEAN**

Kurnia Safitri<sup>1</sup>, Afi Lutfiyati<sup>2</sup>

***ABSTRACT***

**Background:** The increase in the hormone prostaglandin during menstruation caused pain. In Indonesia, about 54.89% of adolescents experience dysmenorrhea. The impact that could occur if dysmenorrhea is not treated is disruption of activities of daily living. Physical activity plays a very important role in being a risk factor for dysmenorrhea.

**Aim:** This study aimed to determine the association between physical activity and the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls in Sidoagung Village, Godean.

**Methods :** This type of research is quantitative research with a cross sectional approach. The population in this research was 173 adolescent girls in Sidogung Village. The sample was determined used stratified random sampling technique with a sample size of 63 respondents. Data collection was carried out on May to June 2021. The instruments used are physical activity questionnaire and dysmenorrhea questionnaire. The data collected were analyzed using *Somers'd* test.

**Results :** A Physical activity was mostly in the moderate category, namely 42 respondents (66.7%), the incidence of dysmenorrhea was mostly in the severe category, namely 41 respondents (65.1%). The results of statistical tests using Somers'd test are obtained *p-value* 0.028 (<0.05) with a low correlation (-0.251). The direction of the negative correlation means that the higher the physical activity, the lighter the dysmenorrhea experienced.

**Conclusion:** There were an association between physical activity with the incidence of dysmenorrhea in adolescents. It is advisable for young women to doing physical activities so that they could reduce menstrual pain, for example doing activities such as cleaning the backyard, drawing water, and carrying loads.

**Keywords:** Physical Activity, Dysmenorrhea, Adolescent girls

---

<sup>1</sup> Nursing Student of Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

<sup>2</sup> Nursing Lecturer of Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta