



Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*)

Diyan Norvita Sari¹, M. Nizar Syarif Hamidi², Fitri Apriyanti³

¹Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

²Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

³Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

diyanorvitasari546@gmail.com, nizarsyarifhamidi@gmail.com, fitri.apriyanti0489@gmail.com

Abstrak

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, serta kehadiran di sekolah. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan tingkat *dismenore* adalah aktivitas fisik, yaitu kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh dan membutuhkan energi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2026. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VII dan VIII SMPN 2 Bangkinang Kota yang berjumlah 244 siswi. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian remaja putri kelas VII dan VIII SMPN 2 Bangkinang Kota yang termasuk dalam kriteria inklusi berjumlah 99 responden dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner baku *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan *Numeric Rating Scale* (NRS) yang telah dinyatakan valid, dengan nilai koefisien korelasi GPAQ antara 0,65-0,81 dan NRS antara 0,86-0,95, serta reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,77 pada GPAQ dan 0,96 pada NRS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMPN 2 Bangkinang Kota dengan nilai *p value* = 0,000. Diharapkan remaja putri dapat meningkatkan aktivitas fisik secara teratur sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam mengurangi tingkat nyeri haid (*dismenore*), serta pihak sekolah dan tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, *Dismenore*, Nyeri Haid, Remaja Putri

Abstract

Dysmenorrhea is one of the reproductive health issues frequently experienced by teenage girls and can interfere with daily activities, study concentration, and school attendance. One factor suspected to be related to the level of dysmenorrhea is physical activity, which involves body movements and requires energy. This study aims to find out the relationship between physical activity and the level of menstrual pain (dysmenorrhea) in teenage girls at SMPN 2 Bangkinang Kota in 2026. This research is a quantitative study using a cross-sectional approach. The study was conducted on June 18, 2026. The population in this study included all seventh and eighth-grade girls at SMPN 2 Bangkinang Kota, totaling 244 students. The sample in this study was a portion of seventh and eighth-grade girls at SMPN 2 Bangkinang Kota who met the inclusion criteria, totaling 99 respondents, using a simple random sampling technique. The instruments used were standardized questionnaires: the *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) and the *Numeric Rating Scale* (NRS), which have been declared valid, with GPAQ correlation coefficients ranging from 0.65-0.81 and NRS from 0.86-0.95, and reliable with a *Cronbach's Alpha* of 0.77 for GPAQ and 0.96 for NRS. The study results showed that there is a significant relationship between physical activity and menstrual pain (dysmenorrhea) in teenage girls at SMPN 2 Bangkinang Kota, with a *p value* = 0.000. It is hoped that teenage girls can increase their physical activity regularly as a non-pharmacological effort to reduce menstrual pain (dysmenorrhea), and that schools and healthcare workers can provide education about the importance of physical activity in maintaining adolescent reproductive health.

Keywords : Physical Activity, Dysmenorrhea, Menstrual Pain, Female Adolescents

✉Corresponding author :

Address : Pekanbaru, Riau

Email : diyanorvitasari546@gmail.com

Phone : 083897156154

ISSN 2985-4822 (Media Online)

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap kehidupan yang berada diantara masa anak-anak dan dewasa, biasanya dimulai sejak usia 12 hingga 21 tahun. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), masa remaja merupakan fase perkembangan manusia yang khas dan krusial untuk membentuk dasar kesehatan yang kuat. Masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal pada usia 12-15 tahun, remaja tengah pada usia 15-18 tahun, dan remaja akhir pada usia 18-21 tahun (Farih & Wulandari, 2022). Awal masa remaja ditandai oleh aktivasi organ reproduksi, seperti menstruasi pada remaja putri dan mimpi basah pada remaja laki-laki (Abror et al., 2023).

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dari rahim yang terjadi secara berkala, biasanya sekitar 14 hari setelah ovulasi, akibat luruhnya lapisan endometrium pada dinding uterus (Sinaga et al., 2017). Namun, dalam prosesnya, tidak sedikit remaja putri yang mengalami berbagai masalah atau gangguan menstruasi. Salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami remaja putri adalah *dismenore* atau nyeri haid. Masalah ini biasanya terjadi karena hormon dalam tubuh tidak seimbang dan dapat mengganggu kenyamanan, aktivitas sehari-hari, serta kualitas hidup remaja (Ritongan et al., 2026).

Dismenore merupakan keluhan yang sering dialami oleh perempuan usia subur. Kondisi ini ditandai dengan rasa nyeri di bagian bawah perut yang muncul sebelum atau saat menstruasi. Nyeri tersebut dapat mengganggu kegiatan sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup. Angka kejadian *dismenore* cukup tinggi di berbagai negara. Berdasarkan laporan dari *World Health Organization* (WHO), sekitar 71,3% perempuan di dunia mengalami *dismenore*. Bahkan, di beberapa negara seperti Sri Lanka, angkanya mencapai 97,7% perempuan mengalami *dismenore* (Surahmi et al., 2025).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ambarita & Anggraini (2025) pada mahasiswi tingkat I Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Riau, menunjukkan bahwa kejadian *dismenore* masih cukup tinggi pada remaja putri. Hasil penelitian terhadap 54 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *dismenore*, dengan proporsi *dismenore* berat mencapai 77,8%, sedangkan *dismenore* tidak berat sebesar 22,2%. Temuan ini menunjukkan bahwa *dismenore* masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari maupun proses belajar.

Terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *dismenore* antara lain usia menarche, siklus menstruasi, lama menstruasi, riwayat keluarga, dan aktivitas fisik (Novianti, 2022). Salah satu faktor yang dapat menyebabkan *dismenore* adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang membutuhkan energi seperti olahraga maupun kegiatan sehari-hari. Dibandingkan laki-laki, perempuan memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah, yaitu sekitar 84% yang berarti dari setiap 100 perempuan sekitar 84 kurang aktif secara fisik.

Menurut penelitian Anggun et al. (2021) remaja yang rutin melakukan aktivitas fisik memiliki peluang 3,874 kali lebih besar mengalami nyeri haid ringan. Sebaliknya, remaja yang tidak rutin beraktivitas fisik cenderung mengalami nyeri haid yang lebih berat. Aktivitas fisik dapat membantu tubuh memproduksi hormon endorfin, yaitu hormon yang dapat mengurangi rasa nyeri dan melancarkan peredaran darah, sehingga rasa sakit saat menstruasi menjadi berkurang Anggun et al. (2021).

Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Saragih et al. (2022), menunjukkan bahwa sebagian besar subjek melakukan aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 46 subjek (61,33%), dibandingkan dengan subjek yang melakukan aktivitas fisik berat yaitu sebanyak 29 siswi (38,67%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada remaja putri masih didominasi oleh aktivitas fisik ringan.

Dismenore pada remaja putri dapat berdampak terhadap kegiatan belajar di sekolah maupun aktivitas sehari-hari, bahkan dapat menyebabkan ketidakhadiran di sekolah. Selain itu, *dismenore* juga dapat menurunkan konsentrasi belajar, mengganggu kualitas tidur, menurunkan produktivitas, menyebabkan kelelahan, serta memengaruhi kondisi psikologis seperti mudah marah, cemas, dan perubahan suasana hati. Kondisi ini dapat berdampak pada kualitas hidup dan prestasi akademik remaja. Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara nonfarmakologi, nyeri haid dapat dikurangi dengan melakukan aktivitas fisik ringan, seperti berjalan kaki, bersepeda santai, yoga, dan peregangan (*stretching*), istirahat yang cukup, teknik relaksasi, distraksi, pijat, serta pemberian kompres hangat pada area yang terasa nyeri (Saragih et al., 2022).

Fenomena *dismenore* pada remaja putri juga ditemukan berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 11 Februari 2026 di tiga Sekolah Menengah Pertama, yaitu SMPN 1 Bangkinang, SMPN 1 Bangkinang Kota, dan SMPN 2 Bangkinang Kota. Metode yang digunakan dalam studi pendahuluan ini adalah penyebaran kuesioner kepada 30 siswi, dengan jumlah masing-masing 10 siswi dari setiap sekolah. Berdasarkan hasil survei pendahuluan, SMPN 2 Bangkinang Kota memiliki persentase kejadian *dismenore* berat dan aktivitas fisik ringan tertinggi dibandingkan dua sekolah lainnya. Dari 10 siswi yang mengisi kuesioner, sebanyak 9 siswi (90%) mengalami *dismenore* kategori nyeri berat karena nyeri yang dirasakan sangat mengganggu aktivitas belajar dan kegiatan sehari-hari, seperti sulit berkonsentrasi, merasa lemas, dan memilih beristirahat saat menstruasi. Dari jumlah tersebut, 7 siswi (70%) juga menyatakan jarang melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara rutin.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*)

Pada SMPN 1 Bangkinang, dari 10 siswi sebanyak 6 siswi (60%) mengalami *dismenore* kategori nyeri berat dan 5 siswi (50%) memiliki tingkat aktivitas fisik ringan. Sedangkan di SMPN 1 Bangkinang Kota, dari 10 siswi sebanyak 4 siswi (40%) mengalami *dismenore* kategori nyeri berat dan 3 siswi (30%) memiliki tingkat aktivitas fisik ringan. Berdasarkan hasil tersebut, SMPN 2 Bangkinang Kota memiliki persentase kejadian *dismenore* berat dan aktivitas fisik ringan tertinggi dibandingkan dua sekolah lainnya. Kondisi ini menunjukkan adanya kemungkinan hubungan antara rendahnya aktivitas fisik dengan tingginya tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri.

Tingginya angka *dismenore* berat tersebut perlu mendapat perhatian karena dapat berdampak pada konsentrasi belajar, kehadiran di sekolah, serta kualitas hidup siswi. Fenomena yang ditemukan di lingkungan sekolah menunjukkan bahwa masih terdapat siswi yang mengalami *dismenore* hingga mengganggu aktivitas belajar, seperti tidak masuk sekolah, tidak mampu mengikuti pelajaran dengan baik, izin beristirahat di UKS, bahkan ada yang mengalami pusing dan hampir pingsan saat menstruasi. Sebagian siswi juga mengeluhkan nyeri perut yang berat sehingga sulit berkonsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung. Kondisi ini menunjukkan bahwa *dismenore* tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kehadiran, konsentrasi belajar, dan aktivitas sehari-hari remaja putri di sekolah.

Meskipun beberapa penelitian telah membahas hubungan aktivitas fisik dengan *dismenore*, penelitian yang secara khusus dilakukan pada remaja putri tingkat Sekolah Menengah Pertama di Bangkinang Kota, khususnya di SMPN 2 Bangkinang Kota, belum pernah dilakukan. Selain itu, perbedaan karakteristik usia remaja awal dan pola aktivitas harian memungkinkan adanya perbedaan hasil penelitian dibandingkan penelitian sebelumnya. Dengan mempertimbangkan latar belakang tersebut, peneliti bermaksud untuk mengkaji hubungan aktivitas fisik dengan tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2026.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2026. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2026. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri kelas VII dan VIII SMPN 2 Bangkinang Kota yang termasuk dalam kriteria inklusi berjumlah 244 siswi. Sampel penelitian adalah sebagian remaja putri kelas VII dan VIII SMPN 2 Bangkinang Kota yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 99 responden dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu remaja putri SMPN 2 Bangkinang Kota kelas VII dan VIII, sudah mengalami menstruasi, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu remaja putri yang tidak hadir pada saat penelitian.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner baku *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk mengukur aktivitas fisik dan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri haid (*dismenore*). Instrumen GPAQ memiliki nilai koefisien korelasi antara 0,65-0,81 dan NRS antara 0,86-0,95, sehingga keduanya dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,77 pada GPAQ dan 0,96 pada NRS, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel. Prosedur penelitian diawali dengan pengurusan izin penelitian kepada pihak SMPN 2 Bangkinang Kota. Setelah memperoleh izin, peneliti berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Selanjutnya, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian serta meminta persetujuan responden. Responden yang bersedia kemudian mengisi kuesioner penelitian. Setelah seluruh kuesioner terkumpul, data diolah dan dianalisis. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat nyeri haid (*dismenore*) menggunakan uji *Pearson Chi Square*.

HASIL

Karakteristik Responden

Data karakteristik responden dalam penelitian ini adalah umur, usia menarche, dan IMT yang disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini :

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*)

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden			
No	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Umur		
	13	41	41,4
	14	40	40,4
	15	18	18,2
	Total	99	100
2.	Usia Menarche		
	< 12	48	48,5
	≥ 12	51	51,5
	Total	99	100
3.	IMT		
	Sangat Kurus	30	30,3
	Kurus	19	19,2
	Normal	46	46,5
	Gemuk	4	4,0
	Total	99	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 99 responden di SMPN 2 Bangkinang Kota, responden berusia 13 tahun yaitu sebanyak 41 siswi (41,4%), responden mengalami menarche pada usia > 12 tahun yaitu sebanyak 51 siswi (51,5%), responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 46 siswi (46,5%).

Analisis Univariat

Berdasarkan hasil analisis univariat, diperoleh distribusi frekuensi aktivitas fisik dan tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMPN 2 Bangkinang Kota sebagaimana disajikan pada tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2 Sebaran Responden Berdasarkan Variabel Penelitian			
No	Variabel Penelitian	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Aktivitas Fisik		
	Berat	18	18,2
	Sedang	36	36,4
	Ringan	45	45,5
	Total	99	100
2.	Tingkat Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>)		
	Tidak Nyeri	15	15,2
	Ringan	16	16,2
	Sedang	40	40,4
	Berat	28	28,3
	Total	99	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa 99 responden, responden memiliki aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 45 responden (45,5%) dan responden memiliki tingkat nyeri haid (*dismenore*) sedang yaitu sebanyak 40 responden (40,4%).

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil analisis bivariat untuk melihat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMPN 2 Bangkinang Kota menggunakan uji statistik *Pearson Chi-Square* (X²), diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Remaja Putri di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2026

Aktivitas Fisik	Tingkat Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>)								Total		P Value
	Tidak Nyeri		Ringan		Sedang		Berat				
			n	%	n	%	n	%	n	%	
Berat	9	9,1	4	4,0	5	5,1	0	0,0	18	100	0,000
Sedang	5	5,1	10	10,1	12	12,1	9	9,1	36	100	
Ringan	1	1,0	2	2,0	23	23,2	19	19,2	45	100	
Total	15	15,2	16	16,2	40	40,4	28	28,3	99	100	

Berdasarkan hasil analisis bivariat diketahui bahwa dari 18 responden yang memiliki aktivitas fisik berat, terdapat 5 responden (5,1%) yang mengalami tingkat nyeri haid (*dismenore*) sedang. Sementara itu, dari 36 responden yang memiliki aktivitas fisik sedang, terdapat 5 responden (5,1%) yang tidak mengalami nyeri haid (*dismenore*). Sedangkan dari 45 responden yang memiliki aktivitas fisik ringan, terdapat 1 responden (1,0) yang tidak mengalami nyeri haid (*dismenore*). Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,000, maka

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*)

dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat nyeri haid (*dismenore*).

PEMBAHASAN

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*)

Berdasarkan analisa statistik didapatkan hasil bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMPN 2 Bangkinang Kota. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah et al.(2023) yang berjudul Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Dismenore* Primer pada Remaja Putri di SMA Putra Juang Cianjur Tahun 2023. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *dismenore* primer ($p\text{ value} = 0,004$). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa remaja dengan aktivitas fisik yang rendah memiliki risiko lebih besar mengalami *dismenore* dibandingkan remaja yang aktif secara fisik.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Fauziah et al. (2025) yang menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri ($p\text{ value} = 0,000$). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang cukup dapat memperlancar aliran darah ke organ reproduksi, meningkatkan pelepasan hormon endorfin, serta membantu menurunkan kadar prostaglandin yang menjadi penyebab utama nyeri menstruasi.

Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah sebelum atau selama menstruasi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki suplai oksigen ke jaringan tubuh, serta meningkatkan produksi hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami sehingga dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan aliran darah ke organ reproduksi kurang optimal sehingga keluhan *dismenore* lebih mudah terjadi (Matthewman et al., 2018).

Dari hasil analisis diperoleh bahwa dari 18 responden yang memiliki aktivitas fisik berat terdapat 5 responden (5,1%) yang mengalami *dismenore* sedang. Hasil ini tidak sepenuhnya sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang tinggi dapat membantu menurunkan risiko terjadinya *dismenore*. Menurut teori multifaktorial *dismenore*, nyeri menstruasi tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti usia menarche, status gizi, faktor hormonal, stres, dan riwayat keluarga. Oleh karena itu, meskipun responden memiliki aktivitas fisik yang berat, *dismenore* tetap dapat terjadi apabila terdapat faktor lain yang berperan dalam meningkatkan kontraksi uterus dan produksi prostaglandin selama menstruasi.

Penelitian ini mengidentifikasi adanya kesenjangan dimana responden yang memiliki aktivitas fisik berat masih mengalami *dismenore*. Menurut asumsi peneliti, hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor usia menarche dan indeks massa tubuh (IMT). Responden yang mengalami menarche pada usia kurang dari 12 tahun memiliki paparan siklus menstruasi yang lebih panjang dibandingkan responden yang mengalami menarche pada usia lebih dari 12 tahun. Kondisi ini dapat menyebabkan organ reproduksi lebih sering mengalami kontraksi uterus selama menstruasi sehingga meningkatkan risiko terjadinya *dismenore*. Hal ini sejalan dengan penelitian Ningrum et al. (2023) yang menyebutkan bahwa usia menarche merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri.

Selain itu, faktor IMT juga dapat memengaruhi terjadinya *dismenore*. Responden dengan kategori sangat kurus dan kurus berisiko mengalami ketidakseimbangan hormonal yang dapat memengaruhi siklus menstruasi dan meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri haid. Sebaliknya, responden dengan IMT normal cenderung memiliki keseimbangan hormonal yang lebih baik sehingga risiko *dismenore* dapat lebih rendah. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rusydi et al. (2021) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa remaja dengan status gizi tidak normal, baik kurus maupun gemuk, memiliki risiko lebih besar mengalami *dismenore* dibandingkan remaja dengan status gizi normal. Kondisi ini terjadi karena status gizi yang tidak normal dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi dan produksi prostaglandin yang berperan dalam munculnya nyeri menstruasi.

Sementara itu, dari 36 responden yang memiliki aktivitas fisik sedang terdapat 5 responden (5,1%) yang tidak mengalami *dismenore*. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak semua remaja dengan aktivitas fisik sedang mengalami *dismenore*. Menurut teori faktor risiko *dismenore*, kejadian *dismenore* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi sehingga keberadaan satu faktor risiko saja tidak selalu menyebabkan timbulnya nyeri menstruasi. Selain itu, kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap perubahan hormonal selama masa remaja juga dapat memengaruhi muncul atau tidaknya keluhan *dismenore*.

Menurut asumsi peneliti, kondisi ini dapat dipengaruhi oleh faktor usia responden. Pada penelitian ini sebagian responden berada pada rentang usia 13-15 tahun. Seiring bertambahnya usia, remaja umumnya mulai mampu beradaptasi dengan perubahan hormonal yang terjadi selama masa pubertas sehingga keluhan nyeri menstruasi dapat berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2022) yang menjelaskan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kejadian *dismenore*. Remaja

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*)

yang lebih matang cenderung memiliki kemampuan adaptasi fisiologis yang lebih baik terhadap perubahan hormonal selama siklus menstruasi dibandingkan remaja yang lebih muda. Selain itu, aktivitas fisik sedang yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan kebugaran tubuh dan memperbaiki sirkulasi darah sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya *dismenore*.

Sedangkan dari 45 responden yang memiliki aktivitas fisik ringan terdapat 1 responden (1,0%) yang tidak mengalami *dismenore*. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun memiliki aktivitas fisik yang ringan, tidak semua responden mengalami *dismenore*. Menurut asumsi peneliti, kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor usia menarche yang lebih dari 12 tahun. Menarche yang terjadi pada usia lebih matang dapat menunjukkan kesiapan sistem reproduksi yang lebih baik sehingga keluhan menstruasi cenderung lebih ringan (Unsal et al., 2010). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rakhmawati (2023) yang menyatakan bahwa usia menarche merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenore*. Remaja yang mengalami menarche pada usia lebih dini cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami *dismenore* dibandingkan remaja yang mengalami menarche pada usia yang lebih matang.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat *dismenore* pada remaja putri. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat menjadi salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu mengurangi tingkat nyeri menstruasi dan meningkatkan kualitas hidup remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada SMPN 2 Bangkinang Kota yang telah memberikan izin dan memfasilitasi pelaksanaan penelitian, seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

SIMPULAN

Mayoritas responden berusia 13 tahun yaitu sebanyak 41 siswi (41,4%), mengalami menarche pada usia >12 tahun sebanyak 51 siswi (51,5%), dan memiliki status gizi normal sebanyak 46 siswi (46,5%). Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 45 responden (45,5%) dan mengalami tingkat nyeri haid (*dismenore*) sedang yaitu sebanyak 40 responden (40,4%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2026. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, remaja putri diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik secara teratur sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam membantu mengurangi nyeri haid. Pihak sekolah melalui guru UKS dan tenaga kesehatan juga diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai aktivitas fisik yang sesuai serta upaya penanganan nyeri haid secara nonfarmakologis..

DAFTAR PUSTAKA

- Abror, R. L., Wathan, F. M., Dhamayanti, R., & Arif, A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi SMA Negeri 8 Palembang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*.
- Ambarita, A. T., & Anggraini, N. Y. (2025). Hubungan Perilaku Mengonsumsi Makanan Siap Saji (Junk Food) Dan Asupan Kalsium Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Riau Tahun 2025 Relationship Between Junk Food Consumption Behavior and Calcium Intake with the Incidence of Dys. c, 471–477. <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKG%0AHubungan>
- Anggun, P., Mardiyah, S., Wijayanti, W., & Poppy, M. (2021). Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stress dengan Dismenorea pada Siswi SMAN 7 Bekasi. *Media Gizi Pangan*, 32(3), 167–186.
- Farih, Y. N., & Wulandari, P. Y. (2022). Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Awal. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 445–455. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34367>
- Fauziah, A. N., Kamsatun, Kusniasih, S., & Syagitta, M. (2025). Hubungan Ativitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Bandung*, 5(2), 43–48. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v5i2.4280>
- Fauziah, S., Purnamasari, E. R. W., & Kamillah, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMA Putra Juang Cianjur Tahun 2023. *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, 125(November), 6998–7005. <https://jicnusanantara.com/index.php/jicn>
- Matthewman, G., Lee, A., Kaur, J. G., & Daley, A. J. (2018). Physical Activity for Primary Dysmenorrhea: a Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *PubMed*. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2018.04.001>
- Ningrum, A. G., Setyowati, D., & Sema, M. O. K. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri : Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 1997–2000. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3577>

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*)

- Novianti, N. P. Y. J. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Dengan Nyeri Haid (Dismenore) Primer di SMAN 1 Abiansemal*. Institut Teknologi dan Kesehatan Bali Denpasar.
- Rahmawati, F. C. (2022). *Hubungan Asupan Zat Besi dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri*. 2(3), 469–476.
- Rakhmawati, D. (2023). Hubungan antara Status Gizi dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Ulum Jember. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. <https://doi.org/10.33221/jikes.v22i1.2086>
- Ritongan, F., Darma, K., Harahap, W. C., Daulay, M. V., Zahra, F. az, SF, N., Fahimah, S. A., & Padang, F. R. U. (2026). Pemberian Edukasi Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Kolaborasidan Inovasi IPTEKS*, 4(1), 110–115.
- Rusydi, R., Tamtomo, D. G., & Kartikasari, L. R. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Relationship Between Body Mass Index with Dysmenorrhea Primer in Adolescents. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala*, 3(1), 80–85.
- Saragih, G. M. D., Jannah, M., Elisanti, A. D., Puspita, S. D., & Amareta, D. I. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore pada Siswi di SMA/SMK/MA di Kecamatan Wuluhan. *HARENA: Jurnal Gizi*, 5(1), 27–37.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One Copyright.
- Surahmi, S., Risanti, S. P., & Mardiana. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenorea : Scoping Review. *Jurnal Kebidanan*, 15(1), 59–67.
- Syafriani, S., Aprilla, N., & Zurrahmi, Z. R. (2021). Hubungan status gizi dan umur menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), 32-37.
- Unsal, A., Ayranci, U., Tozun, M., Arslan, G., & Calik, E. (2010). Prevalence of Dysmenorrhea and its Effect on Quality of Life Among a Group of Female University Students. *Upsala Journal of Medical Sciences*, November 2009, 138–145. <https://doi.org/10.3109/03009730903457218>