

**INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN MAHARDIKA
FAKULTAS KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Agustus 2024

Nur Laily Hidayah, Yani Kamasturyani, Uni Wahyuni

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI HAID (*DISMENOIRE*)
PADA REMAJA KELAS IX DI SMP NEGERI 1 ARJAWINANGUN
KABUPATEN CIREBON**

LXXVI + 52 halaman + 8 tabel + 2 bagan + 3 gambar + 10 lampiran

ABSTRAK

Dismenore merupakan keluhan yang sering dialami oleh perempuan saat mengalami menstruasi. Faktor resiko terjadinya *dismenore* salah satunya adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat merangsang pengeluaran endorfin, yang dapat menyebabkan rasa nyaman dan menghasilkan analgesik non-spesifik jangka pendek. Selain itu, aktivitas fisik dapat mengurangi efek prostaglandin, yang dapat mencegah rasa nyeri saat menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian ini adalah remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Arjawinangun Kabupaten Cirebon, dengan 65 responden pengambilan sampel dengan *simple random sampling*, Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan analisis data menggunakan uji statistik *chi square* dengan nilai signifikansi α 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki aktivitas fisik ringan mengalami *dismenore* sedang sebanyak 23,1% (15 responden), aktivitas fisik sedang mengalami *dismenore* sedang sebanyak 24,6% (16 responden), dan aktivitas fisik berat mengalami *dismenore* sedang sebanyak 1,5% (1 responden). Dengan nilai p-Value pada uji *Chi-Square* adalah sebesar 0,034. Karena nilai p-Value $0,034 < 0,05$ artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Arjawinangun Kabupaten Cirebon.

Kata Kunci : aktivitas fisik, *dismenore*, remaja

Daftar Pustaka : 46 (2017- 2023)

**MAHARDIKA INSTITUTE OF TECHNOLOGY AND HEALTH
HEALTH FACULTY
STUDY PROGRAM OF NURSING SCIENCE**

Mini Thesis, August 2024

Nur Laily Hidayah, Yani Kamasturyani, Uni Wahyuni

***THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND
MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) IN CLASS IX TEENAGERS AT
JUNIOR HIGH SCHOOL 1 ARJAWINANGUN CIREBON REGENCY***

LXXVI + 52 halaman + 8 tabel + 2 bagan + 3 gambar + 10 lampiran

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a complaint that is often experienced by women when menstruating. One of the risk factors for dysmenorrhea is physical activity. Physical activity can stimulate the release of endorphins, which can cause a feeling of comfort and produce short-term non-specific analgesics. In addition, physical activity can reduce the effects of prostaglandins, which can prevent pain during menstruation. The aim of this study was to analyze the relationship between physical activity and menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls.

This research uses a quantitative research design using a correlational descriptive method with a cross-sectional approach. The sample for this research was class IX teenagers at SMP Negeri 1 Arjawinangun, Cirebon Regency, with 65 respondents sampled using simple random sampling. The instrument used was a questionnaire and data analysis using the chi square statistical test with a significance value of α 0.05.

The results of the study showed that most respondents who had light physical activity experienced moderate dysmenorrhea as much as 23.1% (15 respondents), moderate physical activity experienced moderate dysmenorrhea as much as 24.6% (16 respondents), and heavy physical activity experienced moderate dysmenorrhea as much as 1.5% (1 respondent). With a p-Value value in the Chi-Square test of 0.034. Because the p-Value value of $0.034 < 0.05$ means that there is a relationship between physical activity and menstrual pain (dysmenorrhea) in grade IX adolescents at SMP Negeri 1 Arjawinangun, Cirebon Regency.

Keyword : physical activity, dysmenorrhea, teenager

Referencias : 46 (2017- 2023)