

HUBUNGAN RUTINITAS OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA USIA PERTENGAHAN REMAJA PUTRI DI SMAN 1 PEBAYURAN

Anisa Ismawati^{1*}, Findhi Bella Silvia², Previarsi Rahayu³

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman, Jawa Barat, Indonesia^{1,2,3}

*Corresponding Author : anisaiswa12345@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore primer adalah nyeri yang terjadi selama siklus menstruasi tanpa adanya kelainan organik yang mendasari. Remaja putri menjadi kelompok yang rentan mengalami kondisi ini, terutama bagi mereka yang memiliki kebiasaan olahraga yang rendah. Studi pendahuluan menunjukkan bahwa lebih dari 90% siswi di SMAN 1 Pebayuran mengalami *dismenore* primer, yang dapat mengganggu aktivitas harian dan kualitas hidup mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara rutinitas olahraga dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja putri usia pertengahan di SMAN 1 Pebayuran. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan desain cross-sectional. Sampel terdiri dari 185 siswi, yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling* dari populasi sebanyak 344 siswi. Data dikumpulkan melalui kuesioner mengenai rutinitas olahraga dan kejadian *dismenore* primer. Analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 173 siswi (93,5%) mengalami *dismenore* primer, dan sebagian besar memiliki kebiasaan olahraga dengan intensitas jarang (170 siswi, 91,9%). Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara rutinitas olahraga dengan kejadian *dismenore* primer ($p\text{-value} = 0,000$; $p < 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan antara rutinitas olahraga dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja putri usia pertengahan. Oleh karena itu, meningkatkan rutinitas olahraga dapat menjadi salah satu strategi untuk mengurangi risiko *dismenore* primer dan meningkatkan kualitas hidup remaja putri.

Kata kunci : *dismenore* primer, olahraga, remaja putri, rutinitas olahraga

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is pain that occurs during the menstrual cycle without any underlying organic abnormalities. Adolescent girls are a vulnerable group to this condition, particularly those with low exercise habits. Preliminary studies indicate that more than 90% of female students at SMAN 1 Pebayuran experience primary dysmenorrhea, which can disrupt their daily activities and quality of life. This study aims to analyze the relationship between exercise routine and the incidence of primary dysmenorrhea among middle-adolescent girls at SMAN 1 Pebayuran. This study employed a quantitative analytic method with a cross-sectional design. The sample consisted of 185 female students, selected using simple random sampling from a population of 344 students. Data were collected through questionnaires regarding exercise routines and the occurrence of primary dysmenorrhea. Data analysis was conducted using the chi-square test. The results showed that 173 students (93.5%) experienced primary dysmenorrhea, and the majority had a low exercise frequency (170 students, 91.9%). Statistical analysis indicated a significant relationship between exercise routines and the incidence of primary dysmenorrhea ($p\text{-value} = 0.000$; $p < 0.05$). In conclusion, there is a relationship between exercise routines and the occurrence of primary dysmenorrhea among middle-adolescent girls.

Keywords : adolescent girls, exercise routine, primary dysmenorrhea, sports

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase transisi di mana fase tersebut telah memulai masa pubertas, dapat dilihat dari pertumbuhan fisik. Pubertas perempuan, seringkali ditandai dengan

menarche (pertama kali menstruasi), yang biasanya terjadi antara usia 12 hingga 16 tahun bagi remaja (Patimah et al., 2024). Pada remaja putri terdapat suatu permasalahan yang sering ditemukan saat berlangsungnya siklus menstruasi yaitu *dismenore* sering dikenal dengan nyeri saat menstruasi (Putri & Darmi, 2023).

Dismenore adalah salah satu masalah umum dalam bidang ginekologi yang mempengaruhi lebih dari setengah populasi perempuan, menyebabkan mereka sulit untuk beraktivitas fisik selama 1 hingga 3 hari setiap bulannya. Sekitar 10% dari perempuan yang terkena bahkan memerlukan waktu istirahat untuk mengatasi kondisi tersebut (Ratnawati, 2020). Klasifikasi *dismenore* terdiri dari dua jenis, yaitu *dismenore* primer dan sekunder. *Dismenore* primer merujuk pada nyeri menstruasi tidak disertai kondisi patologi pada panggul, lalu *dismenore* sekunder adalah nyeri menstruasi dengan terdapatnya kondisi patologi pada panggul (Anggraini et al., 2022). *Dismenore* sangat berdampak pada aktivitas perempuan, terutama remaja. Pada masalah ini perlu diberikan perhatian karena dapat mengganggu kondisi kehidupan dan rutinitas harian remaja. Semakin berat tingkat nyeri yang dialami, semakin terganggu aktivitas fisik dan nutrisi juga akan berdampak (Fahmiah et al., 2022). *Dismenore* bisa diatasi melalui penggunaan obat-obatan penghilang rasa sakit serta dapat menggunakan pendekatan non-farmakologis seperti menjaga rutinitas berolahraga secara teratur (Nurfadilah, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 diperoleh angka kejadian remaja yang mengalami *dismenore* sebesar 1.769.425 jiwa, dimana 10 - 15% remaja dengan *dismenore* berat. Angka *dismenore* cukup banyak di dunia dengan rata-rata kejadian *dismenore* pada perempuan berusia antara 14 – 19 tahun (Bali, 2023). Kejadian *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25%, diantaranya terdapat *dismenore* primer 54,89% dan *dismenore* sekunder 9,36% (Munir et al., 2024). Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) prevalensi *dismenore* mencapai 64,25% pada tahun yang sama. Angka tersebut terdiri dari 54,89% untuk *dismenore* primer dan 9,36% untuk *dismenore* sekunder. Data tahun 2019 menunjukkan bahwa prevalensi *dismenore* di kalangan remaja adalah sebesar 64,1%. Namun, pada tahun 2020 angka kejadian *dismenore* atau nyeri menstruasi meningkat menjadi 64,3% (Humaira & Elfiyunai, 2023).

Menurut Marisa et al., (2022) di Jawa Barat, jumlah perempuan yang mengalami *dismenore* mencapai 51,86%. Dari mereka yang mengalami *dismenore*, 21,8% mengalami tingkat keparahan ringan, 19,34% mengalami tingkat sedang dan 10,72% mengalami tingkat keparahan berat sedangkan persentase pada kota Bekasi dengan remaja putri yang mengalami *dismenore* sebesar 63,2% (Marisa et al., 2022). Olahraga memberikan pengaruh positif bagi tubuh manusia, karena berolahraga tidak hanya mengaktifkan anggota tubuh, tetapi juga organ-organ yang ada didalamnya (Wahyuni et al., 2022). Efek samping dan keamanan olahraga tidak dilaporkan, olahraga dianggap aman asal dapat memadai dalam pertimbangan untuk pemulihan, dukungan nutrisi dan pengawasan terhadap cedera (Covey, 2008). Olahraga juga diyakini menyebabkan perubahan hormonal pada lapisan rahim, sehingga mengurangi rasa sakit (Jaleel et al., 2022).

Hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan reproduksi wanita telah menjadi fokus penelitian selama bertahun-tahun. Studi menunjukkan bahwa olahraga teratur dapat membantu mengurangi risiko *dismenore* (nyeri haid) pada remaja putri (Prabawati et al., 2024). Mekanisme yang mendasari efek positif ini melibatkan pelepasan endorfin selama berolahraga, yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami (Basri, 2018). Selain itu, olahraga dapat membantu menjaga berat badan yang sehat dan mengurangi peradangan, yang keduanya dapat berkontribusi pada penurunan risiko *dismenore* (Cahyaningtias & Wahyuliati, 2007). Namun, penting untuk dicatat bahwa tidak semua jenis olahraga cocok untuk semua orang. Intensitas dan durasi olahraga harus disesuaikan dengan kondisi fisik dan kesehatan individu (Oktavia, 2022). Konsultasi dengan profesional kesehatan atau

pelatih olahraga yang berpengalaman disarankan untuk mendapatkan panduan yang tepat (Kusmindarti & Munadlifah, 2018).

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan pada tanggal 30 April 2024 yang dilakukan selama satu hari dengan menggunakan kuesioner baku melalui google form di SMAN 1 Pebayuran dengan jumlah populasi kelas X dan XI sebanyak 344 siswi yang melakukan pengisian kuesioner. Didapatkan sekitar 90,4% siswi SMAN 1 Pebayuran mengalami *dismenore* sedangkan 9,6% tidak mengalami *dismenore*. Berdasarkan data yang diperoleh, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara rutinitas olahraga dengan kejadian *dismenore* primer pada siswi kelas X dan XI di SMAN 1 Pebayuran. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai dampak aktivitas fisik terhadap kejadian *dismenore* primer serta menjadi acuan dalam upaya pencegahan dan penanganan nyeri menstruasi pada remaja putri.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional yang dilakukan di SMAN 1 Pebayuran pada April 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI dengan jumlah 344 siswi, sedangkan sampel penelitian terdiri dari 185 siswi yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang digunakan untuk mengukur rutinitas olahraga dan kejadian *dismenore* primer. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat, dengan uji chi-square untuk mengetahui hubungan antara rutinitas olahraga dan kejadian *dismenore* primer. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Medika Suherman, sehingga seluruh prosedur penelitian telah sesuai dengan standar etika penelitian kesehatan.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Siswi SMAN 1 Pebayuran

Usia (Tahun)	Frekuensi (F)	Presentase (%)
14	1	0,5
15	21	11,4
16	91	49,2
17	72	38,9
Total	185	100,0

Berdasarkan tabel 1, di dapatkan hasil distribusi frekuensi usia siswi SMAN 1 Pebayuran yang diperoleh dari 185 responden, mendapatkan responden dengan usia 14 tahun yaitu 1 responden (0,5%), usia 15 tahun yaitu 21 responden (11,4%), usia 16 tahun yaitu 91 responden (49,2%), dan usia 17 tahun 72 responden (38,9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelas SMAN 1 Pebayuran

Kelas (Tingkat)	Frekuensi (F)	Presentase (%)
X	89	48,1
XI	96	51,9
Total	185	100,0

Berdasarkan tabel 2, distribusi frekuensi kelas pada siswi SMAN 1 Pebayuran dari 185 responden yaitu kelas X dengan frekuensi 89 responden (48,1%), dan kelas XI dengan

frekuensi 96 responden (51,9%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian *Dismenore* Primer

Kejadian <i>Dismenore</i>	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Tidak Terjadi	12	6,5
Terjadi	173	93,5
Total	185	100,0

Berdasarkan tabel 3, distribusi frekuensi kejadian *dismenore* pada siswi SMAN 1 Pebayuran dari 185 responden yaitu 12 responden dengan tidak terjadi *dismenore* (6,5%) dan 173 responden yang terjadi *dismenore* (93,5%), dari data distribusi tersebut >90% siswi yang termasuk dalam usia pertengahan di SMAN 1 Pebayuran mengalami *dismenore* primer.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Rutinitas Olahraga Siswi SMAN 1 Pebayuran

Kejadian <i>Dismenore</i>	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Tidak Pernah	4	2,2
Jarang	170	91,9
Sering	11	5,9
Selalu	0	0
Total	185	100,0

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa data distribusi frekuensi dari rutinitas olahraga dengan jumlah 185 responden, di dapatkan 4 responden melakukan rutinitas olahraga dengan intensitas “tidak pernah” (2,2%), responden melakukan rutinitas olahraga dengan intensitas “jarang” yaitu 170 responden (91,9%), responden yang melakukan rutinitas olahraga dengan intensitas “sering” yaitu 11 responden (5,9%), dan yang melakukan rutinitas olahraga dengan intensitas “selalu” yaitu 0 responden (0%).

Tabel 5. Hubungan Rutinitas Olahraga dengan Kejadian *Dismenore* Primer Usia Pertengahan Remaja Putri di SMAN 1 Pebayuran

Rutinitas Olahraga	Kejadian <i>Dismenore</i> Primer				Total		P-Value
	Tidak terjadi		Terjadi				
	N	%	N	%	N	%	
Tidak Pernah	0	0,0%	4	100,0%	4	100,0%	0,000
Jarang	2	1,2%	168	98,9%	170	100,0%	
Sering	10	90,9%	1	9,1%	11	100,0%	
Selalu	0	0,0%	0	0,0%	0	100,0%	
Total	12	6,5%	173	93,5%	185	100,0%	

Berdasarkan tabel 5, dapat menjelaskan bahwa sebagian besar responden yang dalam kategori terjadi *dismenore* kategori tidak pernah 4 responden (100,0%). Responden terjadi *dismenore* kategori jarang melakukan rutinitas berolahraga yaitu 168 responden (98,9%). Responden terjadi *dismenore* kategori sering melakukan olahraga yaitu 1 responden (9,1%). Responden yang dalam kategori selalu *dismenore* dengan sering berolahraga yaitu 0 responden (0%). Metode yang digunakan yaitu *chi-square* dengan hasil didapatkan 3 nilai yang kurang dari 5 dan tidak memenuhi syarat *expected count* maka tabel *chi square* yang dapat digunakan yaitu *likelihood ratio*. Hasil yang diperoleh dari data tersebut yaitu *p-value* = 0,000 dengan taraf signifikansi 5% *p-value* (0,000 < 0,05), maka H_0 ditolak dengan hasil terdapatnya hubungan antara rutinitas olahraga dengan kejadian *dismenore* primer pada usia pertengahan remaja putri di SMAN 1 Pebayuran.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 185 responden, sebagian besar siswi SMAN 1 Pebayuran yang berpartisipasi dalam penelitian ini berusia 16 tahun (49,2%) dan 17 tahun (38,9%), sementara siswi yang berusia 15 tahun (11,4%) dan 14 tahun (0,5%) memiliki jumlah yang lebih sedikit. Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam rentang usia pertengahan remaja (*middle adolescence*), yaitu 14–17 tahun, yang merupakan fase perkembangan penting dalam kehidupan remaja. Menurut (Patimah et al., 2024), fase *middle adolescence* ditandai dengan perubahan hormon yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam siklus menstruasi, sehingga meningkatkan risiko *dismenore* primer. Selain itu, (Marisa et al., 2022) mengungkapkan bahwa remaja perempuan dalam rentang usia 16–18 tahun lebih rentan mengalami nyeri menstruasi karena ketidakstabilan hormonal yang masih berlangsung sejak *menarche*. Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai studi terdahulu yang menunjukkan bahwa usia 16–17 tahun merupakan rentang usia dengan tingkat kejadian *dismenore* primer yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa perhatian lebih perlu diberikan pada remaja usia pertengahan dalam upaya pencegahan dan penanganan *dismenore* primer, misalnya melalui edukasi tentang pola hidup sehat, olahraga teratur, serta strategi manajemen nyeri non-farmakologis.

Menurut Intantiyana et al., (2018) banyak remaja yang menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas yang ringan daripada yang sedang ataupun berat, terutama remaja putri. Hal ini terjadi karena status mereka yang seorang pelajar sehingga fokus utama dalam kesehariannya adalah belajar di sekolah. Banyak diantara remaja putri kurang memanfaatkan aktivitas yang ada di sekolah karena merasa sudah lelah dengan pelajaran yang cukup padat di sekolah, jadi mereka lebih memilih bersantai dan beristirahat di rumah (Intantiyana et al., 2018). Hal ini sejalan dengan laporan *World Health Organization*, (2019) bahwa perlunya meningkatkan aktivitas fisik pada anak perempuan usia 11-17 tahun, yang mana didapatkan anak perempuan kurang aktif melakukan olahraga dibandingkan dengan anak laki-laki (Ramadhani & Bianti, 2017).

Dari penjelasan WHO tersebut, banyak remaja terutama perempuan yang jarang melakukan olahraga bahkan untuk melakukan aktivitas fisik sekalipun, meskipun olahraga merupakan bukan satu- satunya faktor risiko dari terjadinya *dismenore* primer. Berdasarkan data yang ada lebih dari 60% remaja di Indonesia mengalami *dismenore* primer dan sisanya merupakan penderita *dismenore* sekunder (Gurusinga et al., 2021). *Dismenore* dapat berdampak negatif pada hasil sekolah, kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis secara umum. Usia dengan rentang 14-18 tahun dengan *dismenore* sekitar tiga kali lebih mungkin melewatkan kegiatan olahraga atau latihan karena menstruasi, jika dibandingkan dengan perempuan yang tidak mengalami *dismenore* (Cameron et al., 2024). Ketika perempuan kurang melakukan olahraga lalu mengalami *dismenore*, akan terjadinya tidak tersalurkan oksigen ke pembuluh darah di organ reproduksi, saat itu akan mengalami vasokonstriksi yang menyebabkan terjadinya nyeri saat terjadinya menstruasi (Isnaeni, 2022).

Berdasarkan data yang tertera pada tabel 5, dapat diinterpretasikan bahwa terdapat kecenderungan yang signifikan antara frekuensi olahraga dengan pengalaman *dismenore* pada siswi. Mayoritas responden yang mengalami *dismenore* berada dalam kategori yang kurang aktif secara fisik, dengan 4 responden (100%) yang menyatakan "tidak pernah" berolahraga, dan sejumlah besar lainnya, yaitu 168 responden (98,9%), yang mengakui "jarang" melakukan aktivitas olahraga. Sebaliknya, hanya sebagian kecil responden yang mengalami *dismenore* dan secara rutin berolahraga, dengan hanya 1 responden (9,1%) yang menyatakan "sering" berolahraga. Menariknya, tidak ditemukan satupun responden yang mengalami *dismenore* "selalu" dan juga aktif berolahraga (0%). Analisis terhadap hasil ini

mengarah pada indikasi bahwa kurangnya partisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga dapat menjadi faktor kontributor terhadap timbulnya *dismenore* di kalangan siswi. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang telah meneliti korelasi antara kebiasaan berolahraga dan kejadian *dismenore*.

Salah satu penelitian relevan yang mendukung temuan ini adalah studi yang dilakukan oleh (Temesvari et al., 2019), yang mengungkapkan bahwa kurangnya kebiasaan berolahraga secara signifikan meningkatkan peluang seorang siswi untuk mengalami *dismenore* primer, dengan peningkatan risiko hampir dua kali lipat. Sejalan dengan temuan tersebut, (Fajria et al., 2024) menyoroti bahwa olahraga, secara teoritis, dapat berfungsi sebagai mekanisme untuk mengurangi intensitas nyeri saat *dismenore*. Hal ini mungkin disebabkan oleh efek olahraga dalam meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke organ reproduksi, mengurangi vasokonstriksi, serta merangsang pelepasan hormon β -endorphin, yang dikenal memiliki sifat analgesik alami. Meskipun demikian, penting untuk dicatat bahwa ada juga penelitian yang menghasilkan temuan yang berbeda. Seperti, penelitian yang dilakukan oleh Haryadi (2016) dalam (Luli, 2022) menyampaikan bahwa tidak menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan berolahraga dengan kejadian *dismenore*. Selain itu, penelitian Fajria et al., 2024 juga mencatat bahwa olahraga yang dilakukan secara teratur tidak selalu berpengaruh terhadap skala nyeri yang dialami oleh sebagian besar responden yang diteliti. Perbedaan dalam hasil penelitian ini mungkin disebabkan oleh variasi dalam metodologi penelitian, perbedaan karakteristik sampel yang diteliti, atau faktor-faktor lain yang tidak dieksplorasi secara rinci dalam penelitian tersebut (Fajria et al., 2024).

Meskipun ada beberapa penelitian yang menyajikan hasil yang beragam, secara keseluruhan, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa partisipasi rutin dalam olahraga dapat memberikan manfaat dalam mengurangi risiko dan tingkat keparahan *dismenore*. Oleh karena itu, sangat penting untuk mendorong dan mempromosikan kebiasaan berolahraga secara teratur di kalangan siswi sebagai bagian integral dari upaya pencegahan dan pengelolaan *dismenore*. Dengan meningkatkan kesadaran tentang manfaat olahraga dan menyediakan lingkungan yang mendukung untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, kita dapat membantu siswi mengurangi dampak *dismenore* dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh *p value* 0,000 < 0,05 yang berarti ada hubungan antara rutinitas olahraga dengan kejadian *dismenore* primer pada usia pertengahan remaja putri di SMAN 1 Pebayuran. Temuan penelitian ini, sejalan dengan Oktobriariani, (2020) bahwa terdapat korelasi antara kebiasaan olahraga dengan *dismenore* ($p = 0,007 < 0,05$). Perempuan yang tidak memiliki kebiasaan berolahraga memiliki risiko 6,66 kali lebih besar untuk mengalami nyeri berat dibandingkan dengan mereka yang rutin berolahraga. Pada penelitian (Rosalia et al., 2022) hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *sig.(2-sided)* $p = 0,049$ ($p < 0,050$), yang mengindikasikan adanya hubungan kebiasaan olahraga ringan dan kejadian *dismenore*. Berdasarkan penelitian dari (Desi et al., 2023) didapatkan hasil dalam analisis menggunakan uji statistik *chi-square* bahwa nilai $p = 0,000$ yang menunjukkan $p < \alpha$ (0,05), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan, menurut peneliti ada beberapa alasan individu tidak melakukan olahraga secara teratur, diantaranya adalah alasan waktu dan juga biaya.

Penelitian (Hayati & Agustin, 2020) terdapat keterkaitan antara riwayat kebiasaan olahraga dengan kejadian *dismenore* primer, yang ditunjukkan oleh nilai *p-value* sebesar 0,03 maka sebagian besar siswi tidak rutin melakukan olahraga. Pada penelitian (Nadhiroh, 2022) menemukan bahwa hubungan antara kebiasaan berolahraga dan *dismenore* terbukti, dengan remaja putri yang tidak sering berolahraga memiliki risiko 14 kali lebih tinggi untuk mengalami *dismenore*. Pada penelitian (Marlinda & Purwaningsih, 2013) didapatkan bahwa

melakukan olahraga seperti senam *dismenore* mampu menurunkan rasa nyeri dari berat ke ringan, hal ini dibuktikan melalui uji coba dalam *pre* dan *post* setelah melakukan senam *dismenore* bahwa skala nyeri setelah dilakukan intervensi dapat mengalami penurunan yang signifikan.

Olahraga merupakan salah satu tindakan dalam pengobatan non- farmakologis pada saat terjadinya *dismenore*. Menurut (Herdiani et al., 2021) manfaat olahraga secara rutin sangat penting bagi tubuh, karena dapat membantu memperlancar aliran darah dan memperbaiki sirkulasi serta meningkatkan kadar endorfin dan neurotransmitter, yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit alami. Perempuan yang berolahraga tiga hari sebelum menstruasi dapat meningkatkan aliran darah ke daerah panggul, mencegah akumulasi prostaglandin di bagian tubuh tersebut, serta dapat menunda munculnya nyeri (Bavil et al., 2018). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian dari (Kim et al., 2023) bahwa melakukan olahraga seperti pilates selama 12 minggu dapat mengurangi intensitas nyeri haid, gejala haid dan gejala pramenstruasi, perbaikan ini diamati bersamaan dengan peningkatan fungsi fisik termasuk fleksibilitas punggung dan kekuatan otot pinggul. Penelitian (Triwahyuningsih et al., 2024) dari hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat nyeri *dismenore* dan sebagian besar perempuan muda yang mengalami nyeri ringan memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi. Menurut penelitian Ning et al., (2020) dalam (Permana et al., 2024) menyatakan bahwa menjaga kegiatan fisik yang sehat memiliki peranan penting dalam mengurangi gejala *dismenore*.

Berdasarkan penelitian (Ariesthi, 2020) bahwa cukup banyak remaja putri yang memiliki aktivitas sedang hingga rendah. Aktivitas yang rendah tersebut disebabkan oleh banyak penyebab yaitu karena malas, bosan, capek, tidak memiliki peralatan olahraga, tidak memiliki banyak waktu dan kendala lainnya. Penelitian (Saragih et al., 2024) diketahui bahwa perempuan yang tidak cukup berolahraga cenderung mengalami *dismenore*, karena olahraga yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan aliran darah ke organ reproduksi dan memperbaiki sirkulasi darah. Remaja yang memiliki intensitas olahraga yang rendah lebih berisiko dalam mengalami *dismenore* yang lebih berat. Sebaliknya jika remaja yang melakukan olahraga secara teratur dapat meningkatkan sistem kerja didalam pembuluh darah yang berfungsi untuk mengurangi keluhan nyeri dan meningkatkan kebugaran fisik.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa rutinitas olahraga dan kejadian *dismenore* primer memiliki hubungan. Perlu disadari bahwa *dismenore* memang bukan penyakit yang berbahaya, namun pada remaja putri akan mengganggu proses aktivitas sehari-hari, penurunan motivasi belajar, emosional akan terganggu, dan hanya berfokus pada nyeri yang dialaminya. Penelitian ini tidak hanya untuk kebutuhan meneliti saja, namun dapat memberikan beberapa alternatif yang dapat dilakukan sebagai pengobatan atau penurunan *dismenore* primer bagi remaja putri. Salah satunya yaitu rutin berolahraga, memiliki berbagai manfaat yang dapat diterima oleh tubuh jika dilakukan rutin karena dapat meningkatkan aliran darah, meningkatkan sirkulasi darah serta oksigen dan mampu meningkatkan kadar endorfin, yang akan memberikan rasa nyaman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam proses penelitian ini. Ucapan terimakasih khusus kami sampaikan kepada pihak sekolah SMAN 1 Pebayuran, termasuk kepala sekolah, guru, dan siswa yang telah bersedia menjadi

partisipan dalam penelitian ini. Penghargaan yang tulus juga kami sampaikan kepada pembimbing, rekan peneliti, serta pihak keluarga yang senantiasa memberikan dukungan moral dan material. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam upaya meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam mengurangi risiko dismenore primer pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206.
- Ariesthi, K. D. (2020). Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 4(2), 166–172.
- Bali, W. M. (2023). *Hubungan Aktifitas Fisik dengan Dismenore pada Remaja Putri di Banjar Kaja Desa Lembongan*.
- Basri, S. W. G. (2018). Pengaruh Intensitas Olah Raga terhadap Kadar Hormon GNRH (*Gonadotropin Releasing Hormon*) pada Siklus Haid Altet di Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Makassar. *UMI Medical Journal*, 3(2), 46–58.
- Bavil, D. A., Dolatian, M., Mahmoodi, Z., & Baghban, A. A. (2018). *A comparison of physical activity and nutrition in young women with and without primary dysmenorrhea*. *F1000Research*, 7.
- Cahyaningtias, P. L., & Wahyuliati, T. (2007). Pengaruh olahraga terhadap derajat nyeri dismenorea pada wanita belum menikah. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 7(2 (s)), 120–126.
- Cameron, L., Mikocka-Walus, A., Sciberras, E., Druitt, M., Stanley, K., & Evans, S. (2024). *Menstrual pain in Australian adolescent girls and its impact on regular activities: a population-based cohort analysis based on Longitudinal Study of Australian Children survey data*. *Medical Journal of Australia*.
- Covey, C. (2008). *Cochrane for Clinicians*. *Cardiol*, 52(18), 1435–1441.
- Desi, W., Widya, L., & Winda, L. N. (2023). *Dismenore: Asupan Zat Besi, Kalsium Dan Kebiasaan Olahraga*. Pustaka Galeri Mandiri.
- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). Dismenorea dan dampaknya terhadap aktivitas sekolah pada remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 3(1).
- Fajria, L., Ramadani, S., & Saputra, D. (2024). *Pendidikan Kesehatan Bagi Penderita Dismenorea* (U. T. Arsa, Ed.; Edisi Pertama). PT Adab Indonesia.
- Gurusinga, S. E. B., Carmelita, A. B., & Jabal, A. R. (2021). Literature Review: Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(1), 1266–1274.
- Hayati, S., & Agustin, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(1), 132–142.
- Herdiani, I., Kurniawati, A., & Nuradillah, H. (2021). Penyuluhan kesehatan rumah sehat pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Cibeureum. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 4(1), 47–52.
- Humaira, N., & Elfiyunai, N. N. (2023). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Palu Barat. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(3), 40–44.

- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 404–412.
- Isnaeni, L. M. A. (2022). Hubungan Antara Status Gizi, Riwayat Keluarga, Dan Rutinitas Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas Viii Smpn 2 Bangkinang Kota. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(2), 1–7.
- Jaleel, G., Shaphe, M. A., Khan, A. R., Malhotra, D., Khan, H., Parveen, S., Qasheesh, M., Beg, R. A., Chahal, A., & Ahmad, F. (2022). *Effect of exercises on central and endocrine system for pain modulation in primary dysmenorrhea. Journal of Lifestyle Medicine*, 12(1), 15.
- Kim, T.-H., Kim, I.-H., Kang, S. J., Choi, M., Kim, B.-H., Eom, B. W., Kim, B. J., Min, B.-H., Choi, C. I., & Shin, C. M. (2023). *Korean practice guidelines for gastric cancer 2022: an evidence-based, multidisciplinary approach. Journal of Gastric Cancer*, 23(1), 3.
- Kusmindarti, I., & Munadlifah, S. (2018). Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di Komunitas Senam Aerobik Mojokerto. *STIKES Bina Sehat PPNL*.
- Luli, N. A. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Marisa, D. E., Kasmad, K., & Purbaningsih, E. S. (2022). Emosi Remaja Putri yang Mengalami Dismenore di Wilayah Desa Rajawetan Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(7), 638–642.
- Marlinda, R., & Purwaningsih, P. (2013). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2).
- Nadhiroh, A. M. (2022). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorhoe Pada Remaja Putri Kelas 2 di SMAN 2 Bangkalan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2).
- Nurfadilah, A. (2020). *Literature Review: Penatalaksanaan Non Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri*.
- Oktavia, P. A. (2022). Pengaruh Frekuensi dan Jenis Olahraga Aerobik terhadap Dismenorea Primer pada Wanita. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1–6.
- Patimah, P., Novryhanti, D., & Sidiq, M. J. (2024). Hubungan Persepsi Remaja Mengenai Peran Orang Tua Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menachere Di SDN Bojong Herang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(1), 400–411.
- Permana, M. F., Nasrulloh, A., Purnomo, E., Akbaruddin, A., & Saputra, W. (2024). *The effect of ideal body mass index and physical fitness level on dysmenorrhea reduction. Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 61, 1004–1008.
- Prabawati, S. A., Realita, F., & Adyani, K. (2024). Hubungan Aktivitas Olahraga terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 805–814.
- Putri, M., & Darmi, S. (2023). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Massage Effleurage terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Desminore pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4896–4903.
- Ramadhani, D. Y., & Bianti, R. R. (2017). Aktivitas fisik dengan perilaku sedentari pada anak usia 9-11 tahun di sdn kedurus iii/430 kelurahan kedurus kecamatan karang pilang surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(2), 27–33.
- Ratnawati, A. (2020). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta. Pustaka Baru Press.

- Rosalia, S., Anggari, R. S., & Puspitasari, L. A. (2022). Kejadian Dismenore pada Siswi: Studi Hubungan dengan Kebiasaan Olahraga Ringan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 9(1), 74–82.
- Saragih, H., Ginting, A. A. Y., & Manek, E. (2024). Gambaran Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dismenore pada Remaja Putri di Asrama Putri Santa Theresia Lisieux Sibolga. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(2), 292–302.
- Temesvari, N. A., Adriani, L., & Qomariana, W. Z. (2019). *Efek olahraga terhadap kejadian dismenor primer pada siswi Kelas X SMA Negeri 78 Jakarta Barat*.
- Triwahyuningsih, R. Y., Rahfiludin, M. Z., Sulistiyani, S., & Widjanarko, B. (2024). *Role of stress and physical activity on primary dysmenorrhea: A cross-sectional study*. *Narra J*, 4(1).
- Wahyuni, W., Nordin, N. A. M., & Mutalazimah, M. (2022). *The Effectiveness of Therapeutic Exercise in Improving Pain and Quality of Life Young Women with Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review*. *International Conference on Health and Well-Being (ICHWB 2021)*, 208–217.