

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DISMENORE
PRIMER PADA SISWI SMAN 3 PADANG**



Skripsi
Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai
Pemenuhan Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh :

SALSABILA
NIM : 2110311018

Pembimbing:

- 1. dr. Lili Irawati, M. Biomed**
- 2. Dr. dr. Afdal, Sp. A., M. Biomed**

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2025

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND PRIMARY DYSMENORRHEA IN FEMALE STUDENTS OF SMAN 3 PADANG

By

Salsa Nabila, Lili Irawati, Afdal, Miftah Irramah, Rahmatini, Almurdi

Dysmenorrhea is the most common menstrual disorder experienced by women in Indonesia. WHO revealed that there are 1,769,425 women in the world suffering from dysmenorrhea, with most of them experienced by women aged 15-25 years, which is a productive age so that it greatly affects the quality of life of sufferers. One of the risk factors for primary dysmenorrhea is lack of physical activity. Physical activity with moderate to heavy intensity will reduce the secretion of prostaglandin hormones so that the degree of menstrual pain is also reduced. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between physical activity and primary dysmenorrhea in female students of SMAN 3 Padang.

This study is a type of analytic observational research with quantitative research methods with a cross sectional approach. This research was conducted at SMAN 3 Padang with a total sample of 237 samples. The sampling technique in this study was probability sampling using proportionate stratified random sampling technique. Data were collected using Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire and Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A). Data analysis used was univariate and bivariate analysis using the Chi-square test.

The data obtained from this study showed that most respondents had light intensity physical activity as many as 192 female students. More than half of the respondents experienced moderate-severe primary dysmenorrhea as many as 133 female students. The statistical test results of this study which were tested using the Chi-square test obtained a p-value of 0.577 ($p > \alpha = 0.05$), this illustrates that there is no relationship between physical activity and primary dysmenorrhea in female students of SMAN 3 Padang.

Keywords: *Dysmenorrhea, Primary Dysmenorrhea, Menstrual Pain, Physical Activity, Prostaglandins.*

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DISMENOIRE PRIMER PADA SISWI SMAN 3 PADANG

Oleh

Salsa Nabila, Lili Irawati, Afdal, Miftah Irramah, Rahmatini, Almurdi

Dismenore merupakan gangguan menstruasi paling umum dialami oleh perempuan di Indonesia. WHO mengungkapkan terdapat 1.769.425 perempuan di dunia menderita dismenore, sebagian besar dialami oleh perempuan rentang usia 15-25 tahun yang merupakan usia produktif sehingga sangat berdampak pada penurunan kualitas hidup penderita. Salah satu faktor risiko dismenore primer adalah kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang sampai berat akan mengurangi sekresi hormon prostaglandin sehingga derajat nyeri haid juga berkurang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada siswi SMAN 3 Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian *observational analitik* dengan metode penelitian kuantitatif pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMAN 3 Padang dengan total sampel sebesar 250 sampel. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *probability sampling* dengan menggunakan Teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengambilan data dilakukan secara terpimpin menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale (NRS)* dan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat, dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-square*.

Data yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik intensitas ringan sebanyak 192 siswi dengan persentase 76,8%. Lebih dari setengah responden mengalami dismenore primer derajat sedang-parah sebanyak 133 siswi dengan persentase 53,2%. Hasil uji statistik penelitian ini yang diuji menggunakan uji *Chi-square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0.577 ($p > \alpha = 0,05$), hal ini menggambarkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer pada siswi SMAN 3 Padang.

Kata kunci: Dismenore, Dismenore Primer, Nyeri Haid, Aktivitas Fisik, Prostaglandin.