

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DISMENORE PADA MAHASISWI PPTQ AL-ASY'ARIYYAH GEDUNG SYAUQUNAL QUR'AN KALIBEBER

Atika Fitriyani¹, Anisa Ell Raharyani², Romdiyah³

^{1,2,3}Universitas Sains Al-Qur'an Jawa Tengah di Wonosobo

Email : atikafitriyani93@gmail.com

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a condition of severe menstrual pain that can interfere with daily activities with various symptoms felt, such as abdominal pain, cramps, back pain, nausea, diarrhea, and so on. **Objective:** To find out the relationship between physical activity and dysmenorrhea in students of PPTQ Al-Asy'ariyyah Syauqunal Qur'an Building Kalibeber. **Methods:** The type of research used is quantitative research using analytic research design with a cross sectional approach. The number of samples used was 48 respondents, with purposive sampling technique. The analysis technique used the spearman rank test. **Results:** there is a relationship between physical activity and dysmenorrhea in students of PPTQ Al-Asy'ariyyah Syauqunal Qur'an Kalibeber building with a p value of $0.000 < 0.05$ with a Correlation Coefficient value of -0.574 which means it has a relationship in the strong category. **Conclusion:** There is a relationship between physical activity and dysmenorrhea in students of PPTQ Al-Asy'ariyyah Syauqunal Qur'an Kalibeber building.

Keywords: Physical Activity, Dysmenorrhea

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore merupakan kondisi nyeri haid yang hebat sehingga bisa mengganggu aktivitas sehari-hari dengan berbagai gejala yang dirasakan, seperti nyeri abdomen, kram, sakit punggung, mual, diare, dan lain sebagainya. **Tujuan:** Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan dismenore pada Mahasiswi PPTQ Al-Asy'ariyyah Gedung Syauqunal Qur'an Kalibeber. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 48 responden, dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Teknik analisa menggunakan uji *rank spearman*. **Hasil:** terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore pada mahasiswi PPTQ Al-Asy'ariyyah gedung Syauqunal Qur'an Kalibeber dengan p value $0,000 < 0,05$ dengan nilai *Correlation Coefficient* $-0,574$ yang berarti memiliki hubungan dalam kategori kuat. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore pada mahasiswi PPTQ Al-Asy'ariyyah gedung Syauqunal Qur'an Kalibeber.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Dismenore

Latar Belakang

Perubahan dari masa remaja menuju kedewasaan disebut sebagai “masa dewasa awal”. Rentang usia yang dimaksud berkisar antara 18 hingga 25 tahun. Wanita mengalami perubahan fisik serta berkembangnya organ tubuh pada masa ini. Aspek paling normal dari sistem reproduksi wanita adalah dia mengalami menstruasi (Ningsih, 2020).

Hal yang perlu dikhawatirkan bagi wanita yaitu terjadi dismenore atau nyeri haid. Dismenore adalah kondisi nyeri haid yang terjadi di perut bagian bawah sehingga bisa mengganggu aktivitas sehari-hari dengan berbagai gejala yang dirasakan, seperti nyeri abdomen, kram, sakit punggung, mual, diare, dan lain sebagainya (Rosyida, 2019). Hampir setiap wanita mengalami nyeri haid dalam berbagai bentuk, mulai dari kasus ringan nyeri panggul dan sisi dalam hingga kasus nyeri yang lebih parah, pada beberapa wanita hal ini menjadi ketidaknyamanan, sementara yang lain mengalami rasa sakit yang dapat menyebabkan aktivitas terhenti dan mengganggu siklus menstruasi (Ferries-Rowe, Corey, & Archer, 2020).

Ada dua jenis dismenore: primer dan sekunder. Ketika siklus ovulasi seorang wanita stabil, biasanya mengalami kram menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat kelaminnya, yang dikenal sebagai dismenore primer. Prevalensi dismenore primer tertinggi dialami oleh usia dewasa muda 15 sampai 25 tahun. Kram

menstruasi yang disertai kelainan pada alat genital adalah tanda-tanda dismenore sekunder, biasanya menyerang orang dewasa berusia di atas 30 tahun (Tsamara, Raharjo, & Putri, 2020).

Di seluruh dunia, dismenore memiliki rata-rata kejadian yang sangat tinggi. Pada tahun 2019 Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan sebanyak 1.769.425 wanita (90% dari total populasi wanita) mengalami dismenore (Syafriani, Aprilla, & Z.R, 2021). Wanita muda berusia antara 17 sampai 24 tahun memiliki rata-rata kejadian dismenore tertinggi, dengan data yang berubah-ubah antara 67% hingga 90% (Kojo, Kaunang, & Rattu, 2021). Di Indonesia, 107.673 wanita usia produktif mengalami dismenore (64,25%); dismenore primer sebesar 54,89% kasus, sedangkan dismenore sekunder 9,36% (Nuzula & Oktaviana, 2019). Berdasarkan informasi dari profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, terdapat 2.899.120 remaja putri berusia 10 hingga 19 tahun yang tinggal di provinsi tersebut pada tahun 2017, sebanyak 1.465.876 jiwa dilaporkan mengalami dismenore.

Dismenore memberikan dampak yang cukup tinggi terhadap wanita, yang mengakibatkan terjadinya keterbatasan aktivitas sehari-hari, kurang tidur, dampak negatif terhadap mood, kecemasan, dan depresi, serta penurunan prestasi akademik pada remaja (Bernardi, Lazzeri, Perelli, Reis, & Petraglia, 2017). Beberapa faktor

risiko penyebab terjadinya dismenore adalah riwayat keluarga, usia dibawah 30 tahun, *menarche* dini, siklus menstruasi lebih panjang, *nullipara*, rendahnya indeks massa tubuh (IMT), status ekonomi buruk, dan gaya hidup (Purwati, Srinayanti, Rosmiati, & Badriah, 2020). Gaya hidup yang dimaksud meliputi beberapa aktivitas yang berhubungan dengan kesehatan seperti latihan fisik, stres, merokok, pola makan, dan kualitas tidur (Notoatmodjo, 2018).

Perubahan gaya hidup karena perbedaan antara sekolah menengah dan perguruan tinggi menjadi faktor utama. Mahasiswi mewakili sebagian besar populasi kaum muda. Gaya hidup mahasiswi di zaman modern ini cenderung mengikuti tren yang sedang berkembang. Ada banyak pilihan gaya hidup sehat yang dapat dilakukan oleh mahasiswi. Namun, sebagian besar mahasiswi menerapkan gaya hidup atau perilaku yang menyimpang, seperti pola makan tidak sehat, manajemen stres buruk, begadang, dan kegiatan sedentari, yaitu kurang bergerak atau kurang melakukan aktivitas fisik (Alzahrani, et al., 2019).

Salah satu contoh dari gaya hidup yang dapat menimbulkan dismenore adalah aktivitas fisik. Hal ini disebabkan adanya vasokonstriksi yang terjadi ketika oksigen tidak bisa disuplai ke pembuluh darah organ reproduksi sehingga wanita menyebabkan mengeluh dismenore. Latihan fisik tingkat tinggi dapat

membantu menghindari nyeri akibat kontraksi otot rahim yang berlebihan mengurangi pembentukan prostaglandin (Lestari, Citrawati, & Hardini, 2018). WHO (2018) melaporkan bahwa dibandingkan laki-laki (78%), perempuan (84%) memiliki persentase aktivitas fisik cenderung lebih tinggi, terutama kalangan remaja. Persentase lebih tinggi dikarenakan sebagian besar perempuan menjalani gaya hidup sedentary dan tidak melakukan aktivitas fisik di waktu senggang (Sugiyanto & Luli, 2020).

Penelitian dari (Putri & Nancy, 2021) hasil uji diperoleh p-value sebesar 0,035 dapat disimpulkan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan tahun 2020. Penelitian lain dari (Aprilia, Prastia, & Nasution, 2022) Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik (p-value = 0,000), status gizi (p-value = 0,038) dan tingkat stres (p-value = 0,030) dengan kejadian dismenore.

Berdasarkan permasalahan diatas, dapat diketahui bahwa masih tingginya prevalensi dismenore dan masih rendahnya tingkat aktivitas fisik mahasiswi, dimana menjadi latar belakang peneliti untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore pada Mahasiswi PPTQ Al-Asy’ariyyah Gedung Syauqunal Qur’an Kalibeber”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian analitik. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *cross sectional* (potong lintang) adalah penelitian yang mempelajari hubungan antara faktor risiko (aktivitas fisik) dengan konsekuensi atau efek (dismenore). Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Januari 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PPTQ Al-Asy'ariyyah Gedung Syaunqal Qur'an Kalibeber yang berjumlah 90 orang santriwati. Adapun jumlah sampel penelitian ini berjumlah 48 responden di mana sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*.

Data yang dikumpulkan merupakan data primer yang didapatkan dari hasil wawancara dan *self completed questionnaire* adalah cara pengambilan data sebuah penelitian di mana responden melakukan pengisian kuesioner secara mandiri yang telah disediakan oleh peneliti. Kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) dan skala aktivitas fisik *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ).

Adapun analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat bertujuan untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi dari karakteristik, variabel independen dan

dependen penelitian serta analisis bivariat (*rank spearman*) untuk menganalisa hubungan antara variabel independen dan dependen, yakni aktivitas fisik dengan dismenore.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden

Usia	Frekuensi (N)	Persentase (%)
19-20 tahun	11	22,9
21-22 tahun	29	60,4
23-24 tahun	8	16,7
Total	48	100%

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 21-22 tahun sebanyak 29 responden (60,4 %), usia 19-20 tahun sebanyak 11 responden (22,9%) dan usia 23-24 tahun sebanyak 8 responden (16,7 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Menarche

Usia Menarche	Frekuensi (N)	Persentase (%)
11-13 tahun	35	72,9
14-16 tahun	13	27,1
Total	48	100%

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *menarche* pada usia 11-13 tahun sebanyak 35 responden (72,9 %) sedangkan pada usia 14-16 tahun sebanyak 13 responden (27,1 %).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Normal	41	85,4
Tidak Normal	7	14,6
Total	48	100 %

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 41 responden (85,4 %) sedangkan yang tidak normal sebanyak 7 responden (14,6 %).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Ringan	37	77,1%
Sedang	11	22,9%
Total	48	100%

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 37 responden (77,1 %) sedangkan aktivitas fisik sedang 11 responden (22,9 %).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Skala Nyeri Dismenore

Dismenore	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Ringan	12	25,0 %
Sedang	20	41,7 %
Berat	16	33,3 %
Total	48	100 %

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami skala nyeri dismenore pada derajat sedang sebanyak 20 responden (41,7%), derajat berat sebanyak 16 responden (33,3%) dan derajat ringan sebanyak 12 responden (25%).

Analisis Bivariat

Tabel 6. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore

Aktivitas Fisik	Dismenore						Total N
	Ringan		Sedang		Berat		
	N	%	N	%	N	%	
Ringan	4	10,8	17	45,9	16	43,2	37
Sedang	8	72,7	3	27,3	0	0	11
Total	12	25	20	41,7	16	33,3	48

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 37 responden dengan kategori tingkat aktivitas fisik ringan terdapat 17 responden (45,9%) yang mengalami dismenore dengan skala nyeri sedang, 16

responden (43,2%) yang mengalami dismenore dengan skala nyeri berat, dan 4 responden (10,8%) yang mengalami dismenore dengan skala nyeri ringan. Sedangkan dari 11 responden dengan kategori tingkat aktivitas fisik sedang terdapat 8 responden (72,7%) yang mengalami dismenore dengan skala nyeri ringan, 3 responden (27,3%) yang mengalami dismenore dengan skala nyeri sedang, dan tidak ada responden yang mengalami dismenore dengan skala nyeri berat.

Hasil uji statistik menggunakan uji Non-parametrik *rank spearman* dapat diketahui hasil nilai *p value* = 0,000 yang berarti < 0,05 maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan dismenore pada mahasiswi PPTQ Al-Asy'ariyyah Gedung Syauqunal Qur'an dengan nilai *Correlation Coefficient* - 0,574 yang berarti memiliki hubungan dalam kategori kuat. Karena hasil dari nilai *Correlation Coefficient* negatif maka menunjukkan arah hubungan yang tidak searah, yang berarti semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin rendah tingkat skala nyeri dismenore.

PEMBAHASAN

1. Usia

Hasil penelitian didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia, 48 responden memiliki rentang usia 19-24

tahun yaitu usia 21-22 tahun sebanyak 29 responden (60,4%), usia 19-20 tahun sebanyak 11 responden (22,9%), dan usia 23-24 tahun sebanyak 8 responden (16,7%). Wanita mengalami perubahan fisik serta berkembangnya organ tubuh termasuk sistem reproduksi terjadi menstruasi (Ningsih, 2020). Hal yang perlu dikhawatirkan yaitu terjadi dismenore. Sejalan dengan penelitian (Tsamana G, Raharjo W 2020) prevalensi dismenore paling umum terjadi pada usia dewasa muda, yaitu 15 sampai 25 tahun dan akan berkurang setelah usia tersebut. Studi yang dilakukan oleh Dwi Ertiana dan Agustina Nur Pratami (2021) menemukan bahwa karena serviks mereka lebih kecil dibandingkan dengan usia tua, usia muda lebih rentan mengalami dismenore.

2. Usia *Menarche*

Hasil penelitian didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia *menarche*, mayoritas responden mengalami *menarche* pada usia 11-13 tahun sebanyak 35 responden (72,9%) dan pada usia 14-16 tahun sebanyak 13 responden (27,1%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (yenny, rini, rena 2021) kategori usia *menarche* dibagi menjadi usia *menarche* cepat < 11 tahun, usia *menarche* normal 11-13 tahun, dan usia *menarche* lambat > 13 tahun. Remaja yang mengalami *menarche* terlalu dini (< 12 tahun) menyebabkan ketidaksiapan dan memiliki masalah.

Masalah-masalah ini termasuk merasakan nyeri saat dismenore karena organ reproduksi belum berkembang dengan baik dan leher rahim atau organ reproduksi telah menyempit. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa usia *menarche* (menstruasi pertama) yang kurang dari 12 tahun mempengaruhi terjadinya dismenore. Kejadian ini dapat terjadi karena semakin muda usia, semakin tidak matang kesadaran tentang cara mengatasi rasa sakit. Selain itu, jika *menarche* terjadi pada usia yang lebih dini dari usia normal, organ reproduksi Anda belum sepenuhnya berkembang dan siap menghadapi perubahan tersebut, dan leher rahim Anda masih terlalu sempit, membuat pembekuan darah sulit untuk dikeluarkan, sehingga menyebabkan rasa sakit saat haid.

3. Siklus Menstruasi

Hasil penelitian didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi, mayoritas responden mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 41 responden (85,4%) dan yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 7 responden (14,6%). Setiap wanita memiliki siklus menstruasi yang tidak sama. Siklus menstruasi dikatakan normal jika jarak antara hari pertama keluarnya darah menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya terjadi dalam selang waktu 21-35 hari, dengan lama hari menstruasi sekitar 3-7 hari, dengan rata-rata siklus 28 hari dan lama

hari menstruasi sekitar 3-7 hari (yuni, ari 2020). Namun, hanya sekitar 10-15% saja wanita yang memiliki siklus 28 hari. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti aktivitas fisik, status gizi, dan stress.

Konsep gangguan menstruasi secara umum adalah munculnya gangguan pada pola perdarahan menstruasi seperti menoragia (perdarahan yang banyak dan berkepanjangan), oligomenore (menstruasi yang jarang), polimenore (menstruasi yang sering), amenore (tidak menstruasi sama sekali). Gangguan menstruasi ini didasarkan pada fungsi ovarium yang berhubungan dengan gangguan fase anovulasi dan luteal. Gangguan fungsi ovarium dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi (Psiari kusuma wardani, 2021).

4. Aktivitas Fisik

Hasil penelitian didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat aktivitas fisik, mayoritas responden melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 37 responden (77,1%) dan aktivitas fisik sedang sebanyak 11 responden (22,9%). Dari hasil tersebut, menunjukkan sebagian memiliki tingkat aktivitas fisik ringan. Hal ini dapat dikaitkan dengan responden yang masih berstatus sebagai mahasiswi sehingga beban aktivitas fisik yang dilakukan masih tergolong ringan hingga sedang.

Menurut World Health Organization (WHO), aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang diciptakan oleh otot rangka, membutuhkan konsumsi energi dan kegiatan yang dilakukan saat bekerja, bermain, membersihkan rumah, melakukan perjalanan, dan berpartisipasi dalam kegiatan rekreasi. Melakukan aktivitas fisik dapat dilakukan secara terencana, terstruktur, berulang-ulang, dan bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani. Menurut WHO (2017), aktivitas fisik yang tidak cukup dapat menjadi penyebab obesitas, penyakit tidak menular, dan gangguan muskuloskeletal. Dengan melakukan aktivitas fisik selama 60 menit sehari akan memberi manfaat bagi kesehatan tubuh manusia. Selain itu, juga harus melakukan aktivitas yang menguatkan otot dan tulang setidaknya tiga kali dalam seminggu.

Peneliti berasumsi bahwa aktivitas fisik santriwati di PPTQ Al-Asy'ariyyah Gedung Syauqunal Quran masih kurang baik karena beberapa diantaranya melakukan aktivitas ringan dan masih minim aktivitas yang dapat menguras tenaga. Kurangnya aktivitas fisik ini disebabkan karena santriwati lebih banyak menjalani aktivitas *sedentary behavior* seperti banyak menghabiskan waktu di dalam kamar dan malas melakukan aktivitas sehari-hari atau kegiatan lainnya seperti olahraga, apabila rutin melakukan

aktivitas fisik maka dapat meminimalisir rasa nyeri saat menstruasi.

5. Dismenore

Hasil penelitian didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan skala nyeri dismenore, mayoritas responden mengalami skala nyeri ringan sebanyak 12 responden (25%), skala nyeri sedang 20 responden (41,7%), dan skala nyeri berat 16 responden (33,3%). Dalam penelitian ini, mayoritas responden mengalami nyeri sedang hingga berat. Hal ini mungkin disebabkan karena para mahasiswi tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur, dimana aktivitas fisik dapat meningkatkan sirkulasi darah dan pengangkutan oksigen, yang pada akhirnya dapat mengurangi nyeri. Intensitas nyeri berbeda pada setiap remaja putri karena dipengaruhi oleh bagaimana nyeri dideskripsikan, dipersepsikan, dan dialami. Kram menstruasi dapat terjadi karena peningkatan produksi prostaglandin. Semakin tinggi produksi prostaglandin, maka semakin kuat pula kontraksi yang terjadi pada rahim. (Novianti, 2022).

Peneliti berasumsi pada saat melakukan penelitian di PPTQ Al-Asy'ariyyah Gedung Syauqunal Qur'an Sebagian besar dari mereka yang disurvei mengalami nyeri sedang hingga berat, karena kurangnya aktivitas yang dapat meningkatkan sirkulasi darah dan transportasi oksigen, yang dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi.

Rasa nyeri dapat terjadi karena peningkatan produksi prostaglandin. Karena hormon prostaglandin ini akan menekan otot-otot rahim untuk berkontraksi yang menimbulkan rasa nyeri.

6. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore

Analisis hubungan antara variabel aktivitas fisik dengan dismenore pada mahasiswi PPTQ Al-Asy'ariyyah Gedung Syauqunal Qur'an dengan menggunakan uji Non-parametrik *rank spearman* diperoleh hasil adanya hubungan yang signifikan dimana nilai $p = 0,000 < 0,05$. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri & Nancy, 2021) bahwa diperoleh p-value sebesar 0,035 maka dapat disimpulkan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan tahun 2020.

Aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mengacu pada semua pergerakan termasuk pada waktu senggang, transportasi menuju dan dari suatu tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan berat dapat meningkatkan kesehatan (WHO, 2022).

Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor risiko parahnya kram menstruasi. Hal ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh (Aprilia, Prastia, & Nasution, 2022) diperoleh p-value 0,000 maka dapat disimpulkan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di Kota Bogor. Rasa nyeri yang ditimbulkan akibat dismenore terjadi karena peningkatan sekresi hormon prostaglandin serta penurunan sirkulasi darah dan oksigen ke organ rahim, dengan demikian diperlukan peningkatan aktivitas fisik (Widyasih, 2020).

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa aktivitas fisik harian mahasiswi sebelum mengalami dismenore yang memiliki aktivitas fisik ringan mengalami dismenore dengan skala nyeri sedang hingga berat. Aktivitas fisik merupakan faktor dominan yang berhubungan dengan dismenore. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Resmiati, 2020) bahwa diperoleh p-value 0,01 sampel yang beraktivitas fisik rendah berisiko 8,8 kali lebih tinggi mengalami dismenore dibandingkan dengan sampel yang beraktivitas fisik sedang maupun tinggi maka dapat disimpulkan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore. Ketika melakukan aktivitas khususnya berolahraga, tubuh akan memproduksi hormon endorfin. Dimana, hormon ini membuat seseorang merasa nyaman dan juga dapat menurunkan kadar stress yang berpengaruh terhadap nyeri menstruasi. Aktivitas fisik khususnya olahraga dan pola makan seimbang

merupakan alternatif yang direkomendasikan dalam mengurangi nyeri ketika haid (Anggraini, 2023).

KESIMPULAN

Aktivitas fisik pada Mahasiswi PPTQ Al-Asy'ariyyah Gedung Syaunqal Qur'an termasuk dalam kategori ringan sebanyak 37 responden (77,1%). Dismenore pada Mahasiswi PPTQ Al-Asy'ariyyah Gedung Syaunqal Qur'an termasuk dalam kategori sedang sebanyak 20 responden (41,7%). Terdapat hubungan antara Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore pada Mahasiswi PPTQ Al-Asy'ariyyah Gedung Syaunqal Qur'an Kalibeber dengan $p\text{ value} = 0,000$ yang berarti $< 0,05$ dan nilai *Correlation Coefficient* -0,574 yang berarti memiliki hubungan kategori kuat dengan hasil negatif menunjukkan arah hubungan yang tidak searah.

SARAN

Bagi responden diharapkan untuk dapat meningkatkan aktivitas fisik seperti rutin melakukan olahraga minimal 3 kali dalam seminggu dan menghindari gaya hidup menetap agar dapat menurunkan resiko terjadinya dismenore serta merawat kesehatan fisik dan reproduksi dengan baik.. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mengembangkan penelitian berkaitan dengan faktor lain yang mempengaruhi adanya keluhan dismenore dengan tingkat nyeri yang berbeda pada wanita produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alzahrani, S. H., Malik, A., Bashawri, J., Shaheen, S. A., Shaheen, M. M., Alsaib, A. A., . . . Abdulwassi, H. K. (2019). Health - promoting lifestyle profile and associated factors among medical students in a Saudi university. *SAGE Open Medicine*, 7, 1-7.
- Anggraini, A. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Perubahan Mood Dengan Tingkat Keparahan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Jatisrono. *Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Aprilia, T. A., Prastia, T. N., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stress Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor. *PROMOTORJurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*.
- Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia, F. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Res*, 5(6). doi:10.12688/f1000research.11682.1
- Ferries-Rowe, E., Corey, E., & Archer, J. S. (2020). Primary Dysmenorrhea: Diagnosis and Therapy. *Obstet Gynecol*.
- Kojo, N. H., Kaunang, T. M., & Rattu, A. J. (2021). Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru. *e-CliniC*, 9(2), 429-436.
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik & Kualitas Tidur dengan Dismenore pada Mahasiswi FK UPN "Veteran" Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2).
- Moradpour, R. (2019). The effects of regular aerobic exercise on primary dysmenorrhea in young girls. *Journal of Physical Activity and Hormones*, 3(1).
- Ningsih, I. R. (2020). Dinamika Coping Stress Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Endometriosis. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 1-10.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan: Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuzula, F., & Oktaviana, M. N. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Banyuwangi. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN RUSTIDA*, 06(01), 1-13.
- Purwati, A. E., Srinayanti, Y., Rosmiati, & Badriah, L. (2020). Gaya Hidup dan Kejadian Dysmenorrhea pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Huda Bantarcingin Ciharalang Kabupaten Ciamis. *2-TRIK: TUNAS-TUNAS Riset KESEHATAN*, 10(1), 59-66.
- Putri, E. D., & Nancy, A. (2021). Aktifitas Fisik, Riwayat Dismenore Keluarga dan Kecemasan dengan Dismenore pada Remaja. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 01(01), 36-44.
- Resmiati, R. (2020). Aktivitas Fisik, Magnesium, Status Gizi, Dan Riwayat Alergi Sebagai Faktor Determinan Dismenore. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(1), 79-90.
- Rosyida, D. A. (2019). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Sugiyanto, & Luli, N. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean

- Sleman Yogyakarta. *University Research Colloquium*, 7-15.
- Syafriani, Aprilla, N., & Z.R, Z. (2021). Hubungan status gizi dan umur menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas
- Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130-140.
- WHO, W. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. (License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO) Diambil kembali dari World Health Organization:
<https://iris.who.int/handle/10665/363607>
- Widyasih, H. (2020). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Dismenorea Pada Mahasiswi Di Asrama Putri Gondokusuman Yogyakarta.