

## Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi S1 kebidanan

**Tesa Samudra Putri, Menik Sri Daryanti**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

\*Email: [tesasamudraputri@gmail.com](mailto:tesasamudraputri@gmail.com)

### Abstrak

Aktivitas fisik yang dilakukan dengan tepat dapat mengurangi rasa nyeri, karena saat berolahraga tubuh akan mengurangi pengeluaran hormon prostaglandin penyebab dismenore, jumlah dan intensitas aktivitas fisik dapat memengaruhi tingkat nyeri saat dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi S1 Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif Korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi S1 Kebidanan semester VII sebanyak 86 mahasiswi. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling dengan pertimbangan kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 52 mahasiswi. Pengambilan data menggunakan kuesioner dan skala nyeri, dan analisa data menggunakan uji korelasi Kendall's Tau-c. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori aktivitas fisik low/rendah dengan nyeri berat 19 responden (36,5%), nyeri ringan 1 responden (1,9%), kategori aktivitas moderate/średang dengan nyeri berat 2 responden (3,8%), nyeri sedang 12 responden (23,1%), nyeri ringan 10 responden (19,2%), tidak nyeri 2 responden (3,8%), kategori aktivitas high/tinggi dengan nyeri berat 5 responden (9,6%), nyeri ringan 1 responden (1,9%). Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,001 ( $p < 0,05$ ). Adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi S1 Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Saran bagi mahasiswi agar dapat meningkatkan aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan kejadian dismenore.

**Kata Kunci:** aktivitas fisik; dismenore

### 1. Pendahuluan

World Health Organization (WHO) tahun 2018 mengemukakan bahwa secara global, perempuan (84%) memiliki persentase kurangnya aktivitas fisik yang lebih tinggi daripada laki-laki (78%). Persentase perempuan yang lebih tinggi ini, akibat kurangnya aktivitas fisik pada waktu luang dan penerapan gaya hidup malas bergerak, ketika dirumah maupun saat bekerja. Perempuan di Indonesia memiliki gaya hidup kurang gerak atau memiliki intensitas aktivitas fisik dalam kategori rendah (Diana, Yuliana, Yasmin, & Hardiansyah, 2017). Perempuan yang aktif secara fisik, dilaporkan kurang mengalami dismenorea dan berolahraga sekurang-kurangnya satu kali seminggu, dapat mengurangi nyeri perut bagian bawah (Lestari, Citrawati, & Hardani, 2018). Mahasiswa dibidang kesehatan adalah calon teladan kesehatan di masa mendatang dilingkungannya yang juga diharapkan mampu mempromosikan aktivitas fisik kepada semua masyarakat.

Namun, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Utomo di Universitas Sebelas Maret pada tahun 2015 didapatkan hasil 15,24% pada mahasiswa kedokteran tergolong dalam tingkat aktivitas fisik yang rendah dan 50,47% tergolong dalam tingkat aktivitas fisik sedang (Utomo, 2015). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 Oktober 2022 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan teknik wawancara kepada 10 mahasiswi S1 Kebidanan semester VII yang selalu mengalami dismenore ada 9 orang, dan 1 orang hanya kadang-kadang. Mereka biasanya mengalami dismenore pada saat mendekati menstruasi, hari pertama kedua dan saat menstruasi akan berhenti di hari kelima keenam. Dari 10 mahasiswi, 6 melakukan penanganan seperti kompres hangat, mencari posisi yang nyaman seperti sujud, meminum jamu kunyit juga obat pereda nyeri seperti paracetamol. Namun 4 mahasiswi lain memilih membiarkan saja. Dari hasil wawancara ini dapat diketahui bahwa banyak mahasiswi S1 Kebidanan semester VII yang mengalami dismenore namun tidak ada yang mencoba melakukan penanganan berupa olahraga sebagai bentuk dari aktivitas fisik untuk menangani nyeri saat dismenore.

### 2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel bebas (aktivitas fisik) dengan variabel terikat (kejadian dismenorea) dengan

pendekatan *cross sectional*, yaitu peneliti melakukan observasi atau pengumpulan data sekaligus (sekali saja). Populasi penelitian meliputi mahasiswi S1 Kebidanan Semester VII Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang berjumlah 87 orang, yang terdiri dari kelas A 44 orang dan kelas B 43 orang. Namun untuk sampel hanya 52 responden (yang memenuhi kriteria) maka teknik samplingnya yaitu *total sampling*. Alat pengumpulan data untuk pengukuran dismenore menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS) untuk mendeskripsikan tingkat nyeri, sedangkan untuk pengukuran aktivitas fisik menggunakan kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) merupakan kuesioner yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik selama tujuh hari terakhir. Penelitian ini menggunakan kuesioner IPAQ versi Bahasa Indonesia yang telah digunakan pada penelitian Janatin (2013). Metode pengumpulan data dengan melakukan kontrak waktu kelas A & B, menjelaskan cara pengisian kuesioner termasuk waktu pengisian dan memfasilitasi responden jika ada hal atau pertanyaan yang belum dimengerti, kemudian pengumpulan & pengecekan kelengkapan data dalam instrument dilakukan saat itu juga. Metode pengolahan data dimulai dari tahap *editing, coding, entry, cleaning, tabulating* kemudian dilakukan analisis univariat & bivariat dengan uji statistik korelasi Kendall Tau.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil

Penelitian ini dilaksanakan dengan mengambil data primer berupa kuesioner terkait aktivitas fisik yang berisi pertanyaan berupa data recall selama 7 hari terakhir dan pernyataan derajat nyeri mengenai dismenore yang dialami mahasiswi kelas A pada tanggal 8 Desember 2022 dan kelas B pada tanggal 10 Desember 2022.

##### 3.1.1. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi S1 Kebidanan semester VII yang masih aktif kuliah, memiliki aktivitas fisik, tidak mengonsumsi obat pereda nyeri saat mengalami dismenore, bersedia menjadi responden dan hadir saat dilakukan pengumpulan data. Data yang diperoleh dari penelitian ini merupakan data primer dan diperoleh menggunakan kuesioner yang diberikan kepada 52 responden terdiri dari kelas A dan B.

##### 1) Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Karakteristik Umur	Frekuensi	%
20 Tahun	5	9,6
21 Tahun	33	63,5
22 Tahun	14	26,9
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan data Tabel 1 bahwa umur responden dalam penelitian ini paling banyak ialah 21 tahun sebanyak 33 responden dengan presentase (63,5%) & paling sedikit ialah 20 tahun sebanyak 5 responden dengan presentase (9,6%).

##### 2) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche

Karakteristik Usia Menarche	Frekuensi	%
10 Tahun	1	1,9
11 Tahun	3	5,8
12 Tahun	16	30,8
13 Tahun	11	21,2
14 Tahun	15	28,8
15 Tahun	5	9,6
16 Tahun	1	1,9
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan Tabel 2 bahwa usia menarache responden terbanyak ialah pada usia 12 tahun sebanyak 16 responden dengan persentase (30,8%) & paling sedikit ialah pada usia 10 tahun & 16 tahun dengan jumlah masing-masing sebanyak 1 responden dengan persentase (1,9%).

### 3.1.2. Analisis Univariat

#### 1) Aktivitas fisik mahasiswi semester VII Program Studi S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

**Tabel 3.** Distribusi frekuensi aktivitas fisik mahasiswi S1 Kebidanan semester VII Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Aktivitas Fisik	Frekuensi	%
Low/rendah	20	38,5
Moderate/sedang	26	50,0
High/tinggi	6	11,5
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan Tabel 3. tentang distribusi frekuensi aktivitas fisik mahasiswi semester VII S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang paling banyak yaitu dalam kategori moderate/sedang sebanyak 26 responden dengan persentase (50,0%), kategori low/rendah sebanyak 20 responden (38,5%) & paling sedikit dalam kategori high/tinggi berjumlah 6 responden dengan persentase (11,5%).

#### 2) Kejadian dismenore mahasiswi S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

**Tabel 4.** Distribusi frekuensi kejadian dismenore pada mahasiswi semester VII S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Dismenore	Frekuensi	%
Tidak nyeri	2	3,8
Nyeri ringan	12	23,1
Nyeri Sedang	12	23,1
Nyeri berat	26	50
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan Tabel 4 tentang distribusi frekuensi kejadian dismenore pada mahasiswi semester VII program studi S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa yang paling banyak yaitu dalam kategori nyeri berat yaitu sebanyak 26 responden dengan persentase (50%), kategori nyeri sedang 12 responden (23,1%), kategori nyeri ringan 12 responden (23,1%) dan paling sedikit kategori tidak nyeri berjumlah 2 responden dengan persentase (3,8%).

### 3.1.3. Analisis Bivariat

Hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi semester VII Program Studi S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dapat diketahui dengan melakukan analisis menggunakan uji statistik korelasi *Kendall Tau*.

**Tabel 5.** Distribusi tabel silang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Aktivitas Fisik	Kejadian Dismenore								Jumlah	
	Nyeri berat		Nyeri sedang		Nyeri ringan		Tidak nyeri		N	%
Aktivitas <i>low/rendah</i>	19	36,5	0	0	1	1,9	0	0	20	38,5
Aktivitas <i>moderate/sedang</i>	2	3,8	12	23,1	10	19,2	2	3,8	26	50,0
Aktivitas <i>high/tinggi</i>	5	9,6	0	0	1	1,9	0	0	6	11,5
<b>Total</b>									<b>52</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel tentang distribusi tabel silang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi semester VII Program Studi S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dari 52 responden paling banyak memiliki aktivitas fisik low/rendah mayoritas mengalami nyeri berat sebanyak 19 responden dengan persentase (36,5%), aktivitas moderate/ sedang mayoritas mengalami nyeri sedang sebanyak 12 responden (23,1%), aktivitas high/tinggi mayoritas mengalami nyeri berat sebanyak 5 responden (9,6%).

**Tabel 6.** Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi S1 Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

	Value	Approx Sig.
Ordinal by Ordinal Kendall's tau-c	.388	.001
N of Valid Cases	52	

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan Tabel 6 tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi S1 Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan menggunakan analisis Kendall Tau, didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi semester VII program studi S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$  & nilai koefisien korelasi yaitu sebesar 0,388 yang artinya hubungan keeratan pada kedua variabel ini termasuk dalam kategori lemah.

### 3.2. Pembahasan

#### 3.2.1. Karakteristik Responden

Berdasarkan karakteristik umur responden, bahwa dalam penelitian ini paling banyak ialah responden berumur 21 tahun sebanyak 33 responden dengan presentase (63,5%) & paling sedikit ialah 20 tahun sebanyak 5 responden dengan presentase (9,6%). Pada penelitian ini responden berumur antara 20-22 tahun, dimana umur 15-25 tahun adalah rentang umur yang paling sering mengalami dismenore sesuai penelitian (Sari, 2017). Usia mahasiswi tersebut adalah usia puncak terjadinya dismenore primer, yaitu yang terjadi pada remaja akhir atau awal 20 tahun sesuai dengan pendapat (Tampake et al., 2014).

Responden sebagian besar mengalami menstruasi pertama kali pada usia 12 tahun sebanyak 16 responden (30,8%) & paling sedikit ialah pada usia 10 tahun & 16 tahun dengan jumlah masing-masing sebanyak 1 responden dengan persentase (1,9%). Menarche merupakan tanda bahwa remaja putri mengalami perkembangan pada sistem reproduksinya & remaja yang sedang mengalami tahap pertumbuhan serta perkembangan baik secara fisik maupun psikis lebih banyak mengalami dismenore primer (Lestari, 2013).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rusydi et al., (2022) menunjukkan bahwa menarche dini dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi, hal ini disebabkan karena organ reproduksi pada remaja belum berkembang dan berfungsi secara optimal yang akan mengakibatkan organ reproduksi tidak memiliki kesiapan untuk datangnya menstruasi pertama kali. Menarche di usia dini terjadi saat serviks masih dalam kondisi sempit atau belum mencapai kondisi maksimal sehingga penyempitan tersebut dapat mengakibatkan nyeri saat rahim berkontraksi saat menstruasi. Sesuai dengan data yang didapatkan pada penelitian ini bahwa ada 4 mahasiswi yang mengalami menarche dini yaitu pada usia 10 tahun & 11 tahun.

#### 3.2.2. Aktivitas Fisik

Berdasarkan data pada tabel 4.3 diketahui responden terbanyak memiliki aktivitas fisik moderate/ sedang sebanyak 26 responden (50%). Mayoritas responden melakukan aktivitas sedang (seperti membersihkan kos/rumah, membawa benda-benda dengan beban <20 kg saat aktivitas belajar, aktivitas fisik dalam transportasi) yang menyebabkan peningkatan nafas dan denyut nadi sebagai definisi dari aktivitas moderate/ sedang.

Dari hasil penelitian didapatkan responden yang paling banyak mengalami dismenore adalah responden yang memiliki aktivitas fisik low/rendah sebanyak 19 responden (36,5%). Menurut Lestari et al., (2018) hal ini dapat dijelaskan karena aktivitas fisik yang low/rendah dapat menjadi pemicu penyebab nyeri dalam kategori berat karena aktivitas fisik yang kurang dapat menurunkan distribusi oksigen dalam sirkulasi sistemik, sehingga meningkatkan persepsi seorang terhadap nyeri, termasuk dismenore.

Insiden dismenore meningkat akibat rendahnya atau tanpa aktivitas, yang menyebabkan aliran darah dan oksigen berkurang ke area uterus, dan penurunan produksi endorfin di otak, serta pengurangan stres dapat meningkat. Aktivitas fisik yang sedang dapat menurunkan kadar prostaglandin dan melepaskan endorphin yang dapat memiliki efek analgesik serta menurunkan intensitas nyeri selama dismenore (Wulandari, Hadisaputro, & Runjati, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari E.Liando, dkk (2021) yang meneliti terkait gambaran aktivitas fisik mahasiswa dan hasilnya adalah bahwa paling banyak responden tergolong dalam kategori sedang sebanyak 54 responden (47,8%) diikuti oleh kategori ringan sejumlah 33 responden (29,2%) dan paling sedikit kategori berat sejumlah 26 responden (23,0%). Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi dan pembakaran kalori, contoh aktivitas fisik sehari-hari ialah seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain lain (Kemenkes RI, 2018). Semua contoh dari aktivitas ini sudah termasuk didalam kuesioner yang sudah diisi oleh mahasiswi semester VII S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebagai responden penelitian.

Aktivitas fisik tertinggi manusia normal terjadi pada usia 12-14 tahun yang kemudian akan mengalami penurunan secara signifikan saat memasuki usia remaja, dewasa, hingga usia lebih dari 65 tahun (Erwinanto, 2017). Pendapat ini berbanding lurus dengan usia responden pada penelitian ini yang berada pada masa remaja akhir menuju usia dewasa dan terbukti terbanyak kedua responden memiliki aktivitas low/rendah sebanyak 20 responden (38,5%). Ditunjang dengan penelitian Lestari et al., (2018) bahwa kurangnya aktivitas fisik (aktivitas ringan) pada perempuan disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik waktu senggang dan penggunaan gaya hidup malas bergerak untuk berolahraga baik di rumah maupun di tempat kerja/kampus/sekolah. Perempuan di Indonesia memiliki gaya hidup sedentary (kurang gerak) atau aktivitas fisik dengan intensitas rendah.

Pembelajaran mahasiswi S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta saat ini masih dilakukan secara hybrid (online dan offline) yang bisa menjadi salah satu penyebab bahwa aktivitas fisik mahasiswi memiliki kategori aktivitas moderate/ sedang, disusul dengan terbanyak kedua pada kategori aktivitas low/rendah. Hal ini sejalan dengan teori (Ishak et al, 2020) yaitu permasalahan yang ditimbulkan saat kuliah online/daring yaitu mata cepat lelah karena lebih sering melihat layar laptop, harus fokus pada mata dan telinga, yang membuat kuliah online terasa monoton dan alhasil memiliki gaya hidup sedentary. Melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi rasa nyeri, karena saat berolahraga tubuh akan mengurangi pengeluaran hormon prostaglandin penyebab nyeri menstruasi atau dismenore (Wati et al., 2017).

### **3.2.3. Dismenore**

Berdasarkan data pada tabel 4.4 kejadian dismenore pada mahasiswi semester VII Program Studi S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa responden paling banyak mengalami dismenore dengan gejala berat sebesar 26 responden (50%) dan paling sedikit responden tidak mengalami nyeri dismenore sejumlah 2 responden (3,6%). Berdasarkan data hasil penelitian ini setengah dari jumlah responden mengalami dismenore dengan gejala berat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wahyuningtias., dkk (2021) yang meneliti terkait hubungan aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada mahasiswi program studi kedokteran dari 92 responden terdapat 83 responden (90,2%) yang mengalami dismenore artinya lebih dari setengah bahkan dari 92 responden hanya 9 mahasiswi yang tidak dismenore.

Menurut penelitian Sugiyanto & Luli (2020) menyatakan bahwa nyeri haid yang sering dialami oleh gadis remaja pada saat menstruasi sehingga berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari karena menyebabkan seorang menjadi lemas, tidak bertenaga dan kurang konsentrasi. Dismenore banyak dialami oleh perempuan yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan. Nyeri

menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas hingga betis.

Menurut Kusmiran (2014) dismenore yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, dismenore juga merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit pinggang. Dismenore terdiri dari primer dan sekunder, dismenore primer disebabkan tanpa ada masalah ginekologi yang terjadi setelah menarche hingga usia 25 tahun dan dismenore sekunder disebabkan oleh kelainan ginekologi yang dialami diatas usia 25 tahun (Sukarni & Wahyu, 2013).

Dampak jangka pendek dari dismenore antara lain aktivitas sehari-hari terganggu serta mengurangi keaktifan saat proses belajar dikelas (Anwar, 2015). Kemudian dampak jangka panjang apabila dismenore tidak segera ditangani yaitu terjadinya retrograde menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan tidak terdeteksi, akropik pecah, kista pecah. Selain dampak fisik, dismenore juga berdampak pada psikis seperti konflik emosional, ketegangan, dan kegelisahan, dan perasaan tidak nyaman (Wilis, 2011).

Faktor terjadinya dismenore dengan gejala berat pada responden disebabkan oleh salah satunya ialah kurang atau tidak pernah melakukan aktivitas fisik yang meningkatkan terjadinya dismenore. Hal ini dikarenakan sirkulasi darah dan oksigen menurun, akibatnya aliran darah dan oksigen menuju uterus menjadi tidak lancar yang menyebabkan sakit serta produksi endorfin otak akan menurun lalu memicu stress, sehingga secara tidak langsung meningkatkan gejala atau nyeri dari dismenore primer (Hartatik, 2015).

#### **3.2.4. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore**

Berdasarkan tabel 4.6 didapatkan hasil analisis uji Kendall Tau yaitu p value  $0,001 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak sehingga dapat dinyatakan ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi semester VII S1 Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan responden sebanyak 52 mahasiswi.

Pada penelitian ini aktivitas fisik dengan kejadian dismenore bernilai 0,388 yang berarti keeratan hubungannya sangat lemah. Tingkat korelasi tersebut berkaitan dengan gambaran pada tabel 4.5 ditemukannya responden yang memiliki aktivitas fisik low/rendah terbanyak mengalami nyeri berat sejumlah 19 responden (36,5%) dan nyeri ringan sejumlah 1 responden (1,9%), responden dengan aktivitas moderate/sedang terbanyak mengalami nyeri sedang sejumlah 12 responden (23,1%) nyeri ringan sejumlah 10 responden (19,2%) tidak nyeri sejumlah 2 responden (3,8%) dan nyeri berat sejumlah 2 responden (3,8%), kemudian responden dengan aktivitas high/tinggi terbanyak mengalami nyeri berat sejumlah 5 responden (9,6%) dan nyeri ringan sejumlah 1 responden (1,9%). Hal ini dapat disebabkan oleh faktor lain yang lebih dominan pada masing-masing responden selain faktor aktivitas fisik, seperti usia, kejiwaan, endokrin, status gizi, stress atau merokok. Namun faktor-faktor tersebut tidak diteliti dalam penelitian ini.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitria Hari Wibawati (2021) yang mengatakan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore, dengan angka penyumbang dismenore tertinggi sebesar (90,7%) dengan melakukan aktivitas ringan. Kemudian pada penelitian Tazkyatunnisa, dkk (2022) yang meneliti aktivitas fisik, status gizi, dan tingkat stress dengan kejadian dismenore juga menunjukkan hasil yang sama, yaitu ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di kota Bogor, nilai p value yang paling signifikan yaitu pada variabel aktivitas fisik dengan nilai p value 0,000, status gizi 0,038 dan tingkat stress 0,030.

Penelitian Nur Annisa Luli (2020) juga menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas dengan kejadian dismenore yaitu responden yang memiliki aktivitas rendah. Namun terdapat perbedaan pada keeratan hubungan dimana pada penelitian ini nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,616 yang menunjukkan keeratan hubungan kuat.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Sirait, Hiswani & Jemadi (2014) juga menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian ini, dimana terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenorea. Dalam kasus ini, penelitian tersebut menyatakan bahwa orang yang melakukan aktivitas fisik secara teratur akan menghasilkan hormon endorfin yang dapat berikatan dengan reseptor di otak. Hormon tersebut meliputi alfa, beta, gamma endorfin. Fungsi hormon-hormon

tersebut adalah untuk memediasi persepsi nyeri. Aktivitas fisik secara teratur merupakan salah satu factor yang berhubungan dengan dismenore dimana orang yang aktivitas fisiknya rendah akan memiliki peluang lebih besar untuk mengalami dismenore 3,48 kali dibandingkan dengan orang melakukan aktivitas fisik tinggi.

Namun hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Pundati, Sistiarani, & Haryadi (2016) yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore dengan hasil ( $p = 0,998$ ) dengan sebanyak 29 responden yang melakukan olahraga rutin namun mengalami dismenore, hal ini dikarenakan beberapa faktor lain yaitu responden mengalami stres dan memiliki lama menstruasi  $\leq 7$  hari yang dapat menyebabkan dismenore. Hasil penelitian setelah dilakukan uji hubungan dengan uji chi-square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan derajat dismenorea primer pada siswi SMA Assalaam. Hasil IPAQ yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas menunjukkan mayoritas responden memiliki aktivitas fisik dengan kategori sedang tetapi masih mengalami dismenorea dengan derajat sedang-berat. Keadaan ini dapat terjadi dikarenakan aktivitas fisik yang dilakukan adalah aktivitas keseharian biasa seperti berjalan kaki, duduk lama, naik turun tangga dan menyapu kamar, bukan exercise atau olahraga. Aktivitas fisik yang dilakukan tidak serius dan kurang maksimal sehingga tidak memiliki pengaruh yang mampu mengurangi nyeri saat menstruasi.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi semester VII Program Studi S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta maka penulis menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Aktivitas fisik pada mahasiswi semester VII S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tertinggi dalam kategori moderate/sedang sebanyak 26 responden (50%), paling sedikit dalam kategori high/tinggi sebesar 6 responden (11,5%)
- 2) Dismenore pada mahasiswi semester VII S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tertinggi dalam kategori nyeri berat sebanyak 26 responden (50%), paling sedikit dalam kategori tidak nyeri sebanyak 2 responden (3,8%)
- 3) Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi semester VII S1 Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nilai signifikan sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) dan nilai koefisien korelasi yaitu sebesar 0,119 sehingga hubungan keeratan pada kedua variabel ini termasuk dalam kategori sangat lemah.

#### Daftar Pustaka

- Anwar.,2015. *Dismenore*, Salemba Medika, Jakarta.
- Diana, R., Yuliana, I., Yasmin, G., & Hardiansyah. (2017). Faktor risiko kegemukan pada wanita dewasa Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 1-8.
- Erwinanto, D. (2017). Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Hartatik, S. F. Putri, M.D. 2015. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi Semester VI Akper William Booth Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), hal : 6. <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/d3kep/article/view/30> diakses tanggal 13 Oktober 2022
- Janatin H. (2013). Antropometry and Body Composition of Indonesian Adults an Evaluation of Body Image, Eating Behaviours, and Physical Activity. Queensland University of Technology. [https://eprints.qut.edu.au/61740/1/Janatin\\_Hastuti\\_Thesis.pdf](https://eprints.qut.edu.au/61740/1/Janatin_Hastuti_Thesis.pdf) diakses tanggal 14 Oktober 2022
- Kemenkes RI. (2018). Be Active Everyday, Manfaat Aktivitas Fisik.P2PTM. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi/manfaat-aktivitas-fisik> diakses tanggal 15 Oktober 2022
- Kusmiran, E., 2014. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*, Salemba Medika, Jakarta.
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenorea pada Mahasiswi FK UPN "Veteran" Jakarta*. Majalah Kedokteran. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018>, diakses tanggal 10 Agustus 2022

- Pundati, T. M., Sistiarani, C., & Haryadi, B. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. *Jurnal Kesmas Indonesia*, Volume 8 No 1, 40-48.
- Sugiyanto, S., & Luli, N. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. *Proceeding of The URECOL*, 7–15.
- Sukarni K, I & Wahyu, P., 2013. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Utomo H S. 2015. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kapasitas Memori Kerja Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Fakultas Kedokteran*, 5(2).  
<https://jurnal.fk.uns.ac.id/index.php/Nexus-Kedokteran-Komunitas/article/download/671/493> diakses tanggal 4 Oktober 2022
- Wati, L. R., Arifandi, M. D., & Prastiwi, F. (2017). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Derajat Dysmenorrhea Primer pada Remaja. *Journal Of Issues In Midwifery*, 1(2), 1–8.  
<https://doi.org/10.21776/ub.joim.2017.001.02.1> diakses tanggal 10 Oktober 2022
- Wulandari, E., Hadisaputro, S., & Runjati, R. (2016). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Kadar Prostaglandin pada Dismenore Primer. *School of Postgraduate*
- Yanti, P. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Siswi SMA Dharma Sakti Medan. *Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan*.