
Original Article

Aktifitas Fisik, Riwayat Dismenore Keluarga dan Kecemasan dengan Dismenore pada Remaja

Elis Diana Putri^{1*}, Aprilya Nancy²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju, Jakarta Selatan

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan

*Email: dianaelis594@gmail.com

ABSTRACT

Editor: AL

Diterima: 18/08/2021

Direview: 14/08/2021

Publish: 31/08/2021

Hak Cipta:

©2021 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

Pendahuluan: Masalah nyeri haid merupakan masalah yang sering dikeluhkan oleh para wanita, terutama pada usia remaja. Kondisi ini bisa bertambah parah jika dibarengi dengan kondisi psikologis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, rasa cemas yang berlebihan, serta kesedihan atau kebahagiaan yang berlebihan.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, riwayat keluarga dismenore dan kecemasan dengan dismenore pada remaja di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan tahun 2020.

Metode: Desain penelitian ini menggunakan metode analitik dengan desain penelitian cross sectional. Populasi penelitian ini adalah Remaja Putri di Smk Wijaya Kusuma. Jadi sampel yang dibutuhkan adalah 86 responden.

Hasil: Hasil uji hipotesis chi square 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. Selain itu diperoleh skor Odds Ratio (OR) sebesar 3,874 Artinya responden yang rutin melakukan aktivitas fisik mempunyai peluang 3,874 kali untuk mengalami dismenore ringan dibandingkan dengan responden yang tidak rutin melakukan aktivitas fisik. Terdapat hubungan kecemasan terhadap dismenore pada remaja di Smk Wijaya Kusuma Jakarta Selatan tahun 2020 dengan p-value sebesar 0,012 dan Odds Ratio (OR) sebesar 3,539.

Kesimpulan: Kesimpulannya terdapat hubungan antara aktivitas fisik, riwayat dismenore dalam keluarga dan kecemasan dengan dismenore pada remaja di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan Tahun 2020. Saran bagi remaja untuk dapat rutin melakukan aktivitas fisik sehari-hari seperti berolahraga dan beraktivitas. pekerjaan rumah untuk mengurangi dismenore.

Kata kunci: aktifitas fisik, dismenor, kecemasan, riwayat keluarga.

Pendahuluan

Kesehatan reproduksi untuk seorang wanita merupakan komponen yang amat penting. Wanita memiliki sistem reproduksi yang sangat rentan terhadap gangguan yang dapat menimbulkan masalah pada kesehatan reproduksinya.¹ Permasalahan nyeri haid adalah permasalahan yang sering dikeluhkan saat perempuan datang ke dokter atau tenaga kesehatan yang berkaitan dengan haid. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan. Pada usia 17-24 tahun sering terjadi dismenore, karena pada usia itu terjadi optimalisasi fungsi rahim.²

Gangguan ini tidak boleh dibiarkan karena dapat berdampak serius. Dampak yang terjadi jika nyeri haid (dismenore) tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, gelisah, depresi, *Retrograd* menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan tidak terdeteksi, ektopik pecah, kista pecah, perforasi rahim dari IUD dan infeksi. Gangguan yang umumnya terjadi pada perempuan saat menstruasi adalah darah menstruasi yang sangat banyak (*menorrhagia*) dan timbul rasa sakit saat menstruasi (dismenore).³

Tingginya angka kejadian dismenore pada remaja kurang mendapat perhatian dari diri sendiri, karena menerima rasa sakit itu sebagai hal yang wajar. Padahal dismenore dapat mengakibatkan seseorang menjadi lemas tidak bertenaga, pucat, kurangnya konsentrasi, sehingga berdampak negatif pada kegiatan sehari-hari dan bahkan menjadi salah satu alasan tersering wanita tidak melakukan aktifitas (sekolah, kerja, dan lain-lain). Dismenore cenderung terjadi lebih sering dan lebih hebat, pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan. Rasa nyeri dismenore memberikan dampak negatif pada kualitas hidup penderita serta status ekonomi diri sendiri penderita dan keluarganya, terganggu aktivitas sehari-hari, ketinggalan mata pelajaran atau kuliah, endometriosis, gangguan psikologis.⁴ Dari data yang didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10 -15% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Di Inggris sebuah penelitian bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut absen 1-3 hari setiap bulannya karena menderita dismenore.⁵

Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kejadian dismenore pada remaja telah banyak dilakukan. Hasil penelitian di Amerika Serikat pada tahun 2012 untuk mengetahui kejadian dismenore primer pada wanita umur 12 – 17 tahun adalah 59,7% dengan derajat kesakitan 49% dismenore ringan, 37% dismenore sedang, dan 12% dismenore berat.⁶ Seorang perempuan akan sering mengalami keluhan-keluhan menjelang menstruasi atau disebut premenstrual syndrome yang biasanya dimulai satu minggu sampai dengan beberapa hari sebelum datangnya menstruasi dan menghilang sesudah menstruasi datang walaupun kadang terus berlanjut sampai menstruasi berhenti. Sebanyak 95% perempuan Indonesia mengalami gejala premenstruasi. Sindrom premenstruasi sedang hingga berat diderita berturut-turut oleh 3,9% dan 1,1%, angka tersebut lebih rendah dibanding perempuan Barat, Cina ataupun Jepang.⁷

Gejala dari premenstrual syndrome meliputi sakit kepala, nyeri perut (dismenorea), sulit konsentrasi, diare, konstipasi, buah dada nyeri, sering merasa lelah, berdebar-debar, depresi, mudah tersinggung, mudah marah, tegang, gelisah, sensitif, rasa cemas, perasaan labil. Bahkan beberapa perempuan mengalami depresi ringan sampai sedang saat sebelum mendapat menstruasi.⁸ Gejala premenstrual syndrome yang paling sering terjadi pada kebanyakan perempuan adalah dismenorea. Dismenorea yaitu nyeri uteri pada waktu menstruasi. Studi longitudinal dari Swedia melaporkan dismenorea terjadi pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun. Angka kejadian dismenorea di Indonesia sekitar 54,89%.⁹

Salah satu faktor psikologis yang diduga dapat memicu terjadinya dismenorea adalah

kecemasan. Seseorang dikatakan mengalami kecemasan saat mengalami gejala-gejala kekhawatiran terhadap sesuatu hal yang tidak pasti, sulit berkonsentrasi, gelisah, tidak dapat bersikap santai, kesulitan tidur atau mengalami gangguan tidur, pucat, mudah letih, tubuh terasa lebih hangat, mual, sesak nafas serta sering buang air kecil.¹⁰

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi dalam pasal 11 dijelaskan bahwa pemerintah menerapkan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja bertujuan untuk mempersiapkan remaja agar menjalani kehidupan reproduksi sehat dan bertanggung jawab. Dalam hal ini pemerintah berupaya untuk meningkatkan kualitas Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Termasuk kualitas dalam memberikan informasi kesehatan remaja dan pelayanan konseling disemua tempat pelayanan kesehatan. Pelayanan kesehatan ibu, Pelayanan kesehatan anak dan Pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana.¹¹

Bidan ikut berperan dalam memberikan pelayanan kesehatan reproduksi. Selain itu, bidan jugabisa memberikan konseling sesuai dengan wewenangnya kepada wanita khususnya remaja yang mengalami gangguan terhadap kesehatan reproduksi. Ada sebagian masyarakat yang mempunyai pendapat bahwa nyeri haid dapat hilang dengan sendirinya apabila wanita bersangkutan telah menikah sehingga mereka membiarkan gangguan tersebut.¹²

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMK Wijaya Kusuma tahun 2019. Dari hasil wawancara kepada 10 siswi ternyata hasilnya 10 siswi (100%) mengatakan selalu mengalami nyeri pada saat menstruasi (*dismenorea*). Dengan menggunakan skala nyeri 10 poin diketahui, 2 siswi (20%) diantaranya mengatakan nyeri berat (skalanyeri 7), 3 siswi (30%) diantaranya mengatakan nyerisedang (skala nyeri 6), 3 siswi(30%) mengatakan nyeri sedang (skala nyeri 5) dan 2 siswi (30%) diantaranya mengatakan nyeri sedang (skalanyeri 4). Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Aktifitas Fisik, Riwayat Dismenore Keluarga Dan kecemasan Dengan Dismenore Pada Remajadi SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan Tahun 2020. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk hubungan aktifitas fisik, riwayat dismenore keluarga dan kecemasan dengan dismenore pada remaja di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan Tahun 2020.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. *Crosssectional* adalah suatu rancangan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen dengan variabel dependen dimana pengukurannya dilakukan secara bersamaan atau sekaligus.¹³ Data yang digunakan adalah data primer dengan cara menyebarkan kuesioner ke siswi. Dalam penelitian ini hanya untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik, riwayat dismenore keluarga dan kecemasan dengan dismenore pada remaja di SMK Wijaya Kusuma Tahun 2020.

Alat ukur atau instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sistematis dan mudah diolah Kuesioner disusun dan dikembangkan berdasarkan literatur yang relevan dan sesuai dengan variabel yang merujuk kepada BAB II.¹⁴ Penelitian ini akan dilaksanakan di SMK Wijaya Kusuma tahun 2020.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.¹⁵ populasi remaja putri di smk wijaya kusuma adalah sebanyak 597 siswi. Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. sampel adalah

bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jadi sampel yang dibutuhkan adalah sebanyak 86 responden.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode *Random sampling*, menjelaskan teknik pengambilan sampling secara random atau acak di sebut random sampling, dan sampel yang di peroleh di sebut samplel random. Teknik random sampling ini hanya boleh digunakan apabila setiap unit atau anggota populasi itu bersikap homogen atau disumsikan homogen. Hal ini berarti setiap anggota populasi itu mempunyai kesempatan yang sangat untuk diambil sebagai sampel.

Sebelum kuesioner dibagikan terlebih dahulu peneliti menjelaskan tata cara pengisian kuesioner kepada responden. Peneliti menunggu sampai responden selesai mengisi pertanyaan yang diberikan. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti.¹⁶ Remaja Putri yang sudah mengalami menstulasi di SMK Wijaya Kusuma. Remaja Putri di SMK Wijaya Kusuma yang bersedia menjadi responden. Kriteria non inklusi adalah karakteristik yang tidak termasuk dalam penelitian. Kriteria dalam penelitian ini remaja putri yang tidak terkena anemia. Kriteria eksklusi adalah kriteria dimana subjek tidak bisa menjadi responden karena tidak memenuhi syarat penelitian, menolak menjadi responden atau keadaan yang tidak memungkinkan dilakukan penelitian.

Uji coba instrumen di lahan merupakan bagian dari proses validasi empirik. Melalui uji coba tersebut, instrumen diberikan kepada sejumlah responden sebagai sampel uji coba yang mempunyai karakteristik sama atau ekivalen dengan karakteristik populasi penelitian. Jawaban atau respon dari sampel uji coba merupakan data empiris yang akan dianalisis untuk menguji validitas empiris atau validitas kriteria yang dikembangkan.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini content validity yaitu menggambarkan kesesuaian sebuah pengukur data dengan apa yang akan diukur. Dan digunakan dengan menghitung korelasiantara setiap skor butir instrument dengan skor total. Dalam melakukan pengujian validitas digunakan alat ukur berupa program komputerisasi, dan jika suatu alat ukur mempunyai korelasi yang signifikan antara skor item terhadap skor totalnya maka dikatakan alat skor tersebut adalah valid. Pengolahan data dilakukan setelah pengumpulan data dan data akan diatur dengan cara menggunakan *Program Statistic Product for Social and Science*. Interpretasi data disajikan dalam bentuk narasi sehingga memudahkan pemahaman terhadap hasil penelitian, yaitu ungkapkan bahwa berdasarkan teori yang dapat dilihat Hubungan aktifitas fisik, riwayat dismenore keluarga dan Kecemasan dengandismenore pada remaja di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan tahun 2020.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Dismenore, Kecemasan, Aktivitas Fisik, Riwayat Dismenore Keluarga pada Remaja di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan Tahun 2020

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Dismenore		
Berat	36	41,9
Ringan	50	58,1
Kecemasan		
Cemas	31	36,0
Tidak Cemas	55	64,0
Aktivitas Fisik		
Tidak Rutin	33	38,4
Rutin	53	61,6
Riwayat Dismenore Keluarga		
Mengalami	36	41,9
Tidak Mengalami	50	58,1

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa lebih banyak responden di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan mengalami dismenore ringan, yaitu sebanyak 50 (58,1%) responden. Diketahui bahwa lebih banyak responden di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan tidak mengalami kecemasan, yaitu sebanyak 55 (64,0%) responden. Diketahui bahwa lebih banyak responden di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan rutin melakukan aktivitas fisik, yaitu sebanyak 53 (61,6%) responden. Diketahui bahwa lebih banyak responden di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan tidak memiliki riwayat dismenore pada keluarga, yaitu sebanyak 50 (58,1%) responden.

Pada penelitian ini analisa data menggunakan tabel dan narasi dimana hasilnya menggunakan analisis data dalam bentuk univariat yaitu menganalisis setiap variabel dari hasil penelitian yang menghasilkan distribusi dan frekuensi dari tiap variabel. Setelah setiap alternatif jawaban diketahui selanjutnya diadakan persentase dengan cara membagi frekuensi setiap jawaban (f) dengan jumlah soal(N) kemudian dikalikan 100.

Analisis dilakukan untuk mengetahui variabel bebas yang paling dominan berhubungan terhadap variabel terikat. Analisis multivariat yang akan peneliti lakukan yaitu menggunakan analisis regresi logistik ganda. Analisis regresi logistik ganda ini merupakan analisis hubungan antara beberapa variabel independen terhadap satu variabel dependen.

Tabel 2. Hubungan Aktifitas Fisik, Riwayat Dismenore Keluarga dan Kecemasan dengan Dismenore pada Remaja di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan Tahun 2020

Variabel	Dismenore				Total		P-Value	OR
	Berat		Ringan					
	f	%	f	%	f	%		
Kecemasan								
Cemas	19	61,3	12	38,7	31	100	0,012	3,539 (1,408-8,895)
Tidak Cemas	17	30,9	38	69,1	55	100		
Jumlah	36	41,9	50	58,1	86	100		
Aktivitas Fisik								
Tidak Rutin	19	57,6	14	42,4	33	100	0,035	3,874 (1,169-7,066)
Rutin	17	32,1	36	67,9	53	100		
Jumlah	36	41,9	50	58,1	86	100		
Riwayat Dismenore Keluarga								
Mengalami	21	68,3	15	41,7	36	100	0,016	3,267 (1,332-8,012)
Tidak	15	30,0	35	70,0	50	100		
Jumlah	36	41,9	50	58,1	86	100		

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa 19 (61,3%) responden tidak mengalami kecemasan dan mengalami dismenore ringan. Sedangkan ada 38 (69,1%) responden mengalami kecemasan dan mengalami dismenore berat. Hasil uji hipotesis *chi square* diperoleh p-value sebesar 0,012, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kecemasan terhadap dismenore pada remaja di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan tahun 2020. Selain itu, diperoleh nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 3,539, artinya responden tidak mengalami kecemasan mempunyai peluang 3,539 kali untuk mengalami dismenore ringan dibandingkan dengan responden mengalami kecemasan.

Diketahui bahwa 19 (57,6%) responden rutin melakukan aktivitas fisik dan mengalami dismenore ringan. Sedangkan ada 36 (67,9%) responden tidak rutin melakukan aktivitas fisik dan mengalami dismenore berat. Hasil uji hipotesis *chi square* diperoleh *p-value* sebesar 0,035, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik terhadap dismenore pada REMAJA di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan tahun 2020. Selain itu, diperoleh nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 3,874, artinya responden rutin melakukan aktivitas fisik mempunyai peluang 3,874 kali untuk mengalami dismenore ringan dibandingkan dengan responden yang tidak rutin melakukan aktivitas fisik. Diketahui bahwa 21 (58,3%) responden tidak memiliki riwayat dismenore pada keluarga dan mengalami dismenore ringan. Sedangkan ada 35 (70,0%) responden memiliki riwayat dismenore pada keluarga dan mengalami dismenore berat. Hasil uji hipotesis *chi square* diperoleh *p-value* sebesar 0,016, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan riwayat dismenore keluarga terhadap dismenore pada Remaja di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan tahun 2020. Selain itu, diperoleh nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 3,267, artinya responden tidak memiliki riwayat dismenore pada keluarga mempunyai peluang 3,267 kali untuk mengalami dismenore ringan dibandingkan dengan responden yang memiliki riwayat dismenore pada keluarga.

Pembahasan

Hubungan Kecemasan Terhadap Dismenore pada remaja di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan Tahun 2020

Hasil penelitian ini diketahui bahwa 19 (61,3%) responden tidak mengalami kecemasan dan mengalami dismenore ringan. Sedangkan ada 38 (69,1%) responden mengalami kecemasan dan mengalami dismenore berat. Hasil uji hipotesis *chi square* diperoleh *p-value* sebesar 0,012, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kecemasan terhadap dismenore pada remaja di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan tahun 2020. Selain itu, diperoleh nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 3,539, artinya responden tidak mengalami kecemasan mempunyai peluang 3,539 kali untuk mengalami dismenore ringan dibandingkan dengan responden mengalami kecemasan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya, diperoleh dari uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kejadian dismenorea. Berdasarkan hasil analisis menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana terhadap data tingkat kecemasan dan kejadian dismenorea, diperoleh *p-value* $0,000 < 0,05$ dan *R* sebesar 0,540. Hal ini berarti tingkat kecemasan dapat digunakan sebagai prediktor untuk memprediksi kejadian dismenorea pada remaja putri. Menurut hasil perhitungan analisis regresi tersebut maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima yaitu ada hubungan positif yang signifikan dan memiliki kekuatan korelasi yang sedang antara tingkat kecemasan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri.¹⁷ Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian dismenorea dalam penelitian ini menunjukkan semakin tinggi tingkat kecemasan maka kejadian dismenorea pada remaja putri semakin tinggi. Hasil penelitian ini mendukung pernyataan Affandi bahwa bila hipotalamus mendapat pengaruh dari luar seperti cahaya, bau-bauan dan hal-hal psikologis seperti kecemasan maka mengakibatkan penyaluran RH berjalan secara tidak normal sehingga produksi FSH dan LH abnormal dan berdampak pada proses ovulasi terutama terjadi perubahan pola menstruasi. Bila frekuensi menstruasi meningkat, produksi prostaglandin semakin tinggi dan akan meningkatkan kejadian dismenorea.¹⁸

Menurut asumsi peneliti, pada dismenorea, faktor psikis sangat berpengaruh, nyeri dapat dibangkitkan atau diperberat oleh keadaan psikis penderita. Keadaan psikis ini dapat berupa kecemasan.

Hubungan Riwayat Dismenore Keluarga terhadap Dismenore pada Remaja di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan

Hasil penelitian ini diketahui bahwa 21 (58,3%) responden tidak memiliki riwayat dismenore pada keluarga dan mengalami dismenore ringan. Sedangkan ada 35 (70,0%) responden memiliki riwayat dismenore pada keluarga dan mengalami dismenore berat. Hasil uji hipotesis *chi square* diperoleh *p-value* sebesar 0,016, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan riwayat dismenore keluarga terhadap dismenore pada remaja di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan tahun 2020. Selain itu, diperoleh nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 3,267, artinya responden tidak memiliki riwayat dismenore pada keluarga mempunyai peluang 3,267 kali untuk mengalami dismenore ringan dibandingkan dengan responden yang memiliki riwayat dismenore pada keluarga.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa riwayat keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan dismenorea primer ($p < 0,05$). Riwayat dismenore keluarga (ibu atau saudara perempuan kandung) merupakan salah satu faktor risiko dismenore. Kondisi anatomi dan fisiologis dari seseorang pada umumnya hampir sama dengan orang tua dan saudara-saudaranya.¹⁹ Dismenore sebagian besar dialami oleh seseorang yang mempunyai riwayat keluarga atau keturunan dismenore. Dua dari tiga wanita yang menderita dismenore mempunyai riwayat dismenore pada keluarganya. Wiknjastro mengemukakan bahwa adanya riwayat keluarga dan genetik berkaitan dengan terjadinya dismenore primer yang berat. Peran keluarga dalam memberikan edukasi atau pengetahuan terkait menstruasi sebagai upaya preventif terhadap dismenore dapat memperkecil atau mencegah kejadian dismenore pada wanita.¹⁸

Menurut asumsi peneliti, riwayat dismenore pada keluarga merupakan faktor resiko yang tidak dapat diubah. Oleh karena itu, hal ini berpengaruh terhadap kondisi kesehatan anggota keluarga itu sendiri dan merupakan faktor resiko yang sangat mendukung terjadinya suatu penyakit yang sama di lingkungan keluarga tersebut.

Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Dismenore pada Remaja di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan Tahun 2020

Hasil penelitian ini diketahui bahwa 19 (57,6%) responden rutin melakukan aktivitas fisik dan mengalami dismenore ringan. Sedangkan ada 36 (67,9%) responden tidak rutin melakukan aktivitas fisik dan mengalami dismenore berat. Hasil uji hipotesis *chi square* diperoleh *p-value* sebesar 0,035, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik terhadap dismenore pada remaja di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan tahun 2020. Selain itu, diperoleh nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 3,874, artinya responden rutin melakukan aktivitas fisik mempunyai peluang 3,874 kali untuk mengalami dismenore ringan dibandingkan dengan responden yang tidak rutin melakukan aktivitas fisik. Pada penelitian- penelitian sebelumnya didapatkan hasil penelitian setelah dilakukan *chi-square* untuk mencari hubungan antara aktivitas fisik dengan dysmenorrhea primer pada siswi SMP. K. Harapan Denpasar yang berusia 13-15 tahun diperoleh nilai *p* sebesar 0,000. Dari analisis data dengan menggunakan metode uji *chi-square*, maka dapat disimpulkan ($p < 0,05$) ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan dysmenorrhea primer pada siswi SMP. K. Harapan Denpasar yang berusia 13-15 tahun.²⁰

Kejadian dysmenorrhea akan meningkat dengan kurangnya aktivitas fisik selama menstruasi dan kurangnya olahraga, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampaknya pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan endorphen. Hormon endorphen dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang berfungsi

sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman. Menurut American College of Sport Medicine (ACSM) kebugaran fisik adalah suatu kemampuan seseorang melakukan aktivitas fisik. Seseorang yang bugar, metabolismenya pun akan bagus dan secara substansial untuk menghasilkan energi yang dibutuhkan oleh tubuh saat melakukan aktivitas fisik, memiliki tubuh yang bugar dapat mengurangi faktor resiko berbagai macam penyakit kronis.⁵

Menurut asumsi peneliti, rendahnya aktivitas fisik pada remaja dapat disebabkan oleh banyak penyebab, menyebabkan antara lain malas, bosan capek, tidak punya peralatan berolahraga, tidak ada waktu dan sebagainya. Dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur atau melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan endorphen. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian, maka dapat disimpulkan Ada hubungan kecemasan, riwayat dismenore keluarga, aktivitas fisik terhadap dismenore pada remaja di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan Tahun 2020

Bagi Remaja di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan Diharapkan remaja rutin melakukan aktivitas fisik sehari-hari seperti berolahraga dan melakukan pekerjaan rumah, tidak mudah tersinggung dengan orang sekitar saya pada saat mengalami menstruasi yang mengganggu aktivitas/kegiatan, melakukan hal-hal yang positif seperti mengajak teman sebaya untuk belajar bersama atau berkumpul melakukan aktivitas yang menunjang karir di masa depan. Bagi SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan diharapkan adanya petugas kesehatan yang turun langsung ke SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan kewilayah warga setempat untuk memberikan penyuluhan terkait dismenore, rutin melakukan aktivitas fisik secara bersama serta aktif terjun langsung menjelaskan mengenai pengendalian dismenore pada remaja.

Konflik Kepentingan

Menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada semua responden dan semua pihak yang mendukung penelitian ini.

Pendanaan

Sumber pribadi.

References

1. Manuaba I. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: Arcan. 2010.
2. Arini D, Saputri DI, Supriyanti D, Ernawati D. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. J Keperawatan. 2020.
3. Lestari NMSD. Pengaruh dismenorea pada remaja. Semin Nas FMIPA UNDIKSHA III. 2013.
4. Khotimah H, Kirnantoro K, Endang Cahyawati F. Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap Menghadapi Dismenore Kelas XI di SMA Muhammadiyah 7, Yogyakarta. J Ners dan Kebidanan Indones. 2016. doi:10.21927/jnki.2014.2(3).136-140
5. Anurogo dan Wulandari. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Offset. 2011.
6. Shinta D. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Siswi SMA Negeri 2 Medan. J Gizi, Kesehat Reproduksi dan Epidemiol. 2014.
7. Faiqah S, Sopiatur R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pre Menstrual Syndrome Pada Mahasiswa Tk Ii Semester Iii Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram. J Kesehat Prima. 2015.
8. Ussher JM. Premenstrual syndrome. In: Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine, Second

- Edition. ; 2014. doi:10.1017/CBO9780511543579.217
9. Ulfa HM. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Sikap Dalam Mengatasi Dismenorea Pada Remaja Putri. Univ Sebel Maret Surakarta. 2010.
 10. Oktaviana A, Imron R. Menurunkan nyeri dismenorea dengan kompres hangat. J Keperawatan. 2012. doi:10.1017/S0007114514000373
 11. Peraturan Pemerintah RI. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Reproduksi. Implement Sci. 2014. doi:10.4324/9781315853178
 12. Pinem S. Kesehatan Reproduksi Dan Kontrasepsi.; 2014.
 13. Notoatmodjo Soekidjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. Notoatmodjo, S.(2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
 14. Suharsimi A. Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.2013. doi:10.1017/CBO9781107415324.004
 15. Sugiyono. Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods).; 2017.
 16. Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan :Pendekatan Praktis.; 2015. doi:10.1007/0-387-36274-6_24
 17. Sukmiati E. Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri Kelas VII di SMPN 1 Ciwidey Kabupaten Bandung. J Med Cendikia. 2017.
 18. Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Ed Ke-4 Jakarta Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 2016. doi:10.1017/CBO9781107415324.004
 19. Pande N, Purnawati S. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Dismenorea Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. E-Jurnal Med Udayana. 2016.
 20. Febriana et al. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Umur 13-15 Tahun Di SMP. K. Harapan Denpasar. Jurnal. 2015. doi:10.1587/transcom.2016SNP0020