

**RINGKASAN****HUBUNGAN ANTAR AKTIVITAS FISIK DENGAN DISMENORE PRIMER  
PADA REMAJA PUTRI YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER***Penelitian Cross Sectional***Oleh : Aida Lutfiati**

**Pendahuluan:** Ada kalanya terdapat gangguan yang ada hubungan dengan menstruasi, salah satunya adalah dismenore. Angka kejadian dismenore di Jawa Timur mencapai 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Berdasarkan hasil penelitian ternyata dismenore primer lebih sedikit terjadi pada wanita yang berolahraga dibandingkan wanita yang tidak melakukan olahraga. Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer pada remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswi kelas X dan XI di SMAN 1 Rengel yang berjumlah 331 orang dan sampel berjumlah 77 responden. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A) untuk mengukur aktivitas fisik dan kuesioner pengukuran skala nyeri menggunakan metode Numeric Rating Scale (NRS). Data dianalisis menggunakan uji *Spearman* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha \leq 0,05$ . **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan antara aktivitas fisik ( $p=0,033$ ) dengan dismenore pada remaja putri. Hal ini sejalan dengan tinjauan teori dan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat berguna untuk mengurangi dismenore primer. Penelitian selanjutnya disarankan dapat melakukan penelitian mengenai faktor-faktor lain yang berhubungan dengan dismenore primer sehingga akan memperkaya pengetahuan dan solusi bagi remaja putri yang mengalami dismenore.

**Kata Kunci :** *PAQ, NRS, nyeri, reproduksi, menstruasi.*

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PHYSICAL ACTIVITIES TOWARDS PRIMARY DYSMENORRHEA IN TEENAGE GIRLS WHO FOLLOW THE EXTRACURRICULAR

*Cross-Sectional Research*

**By: Aida Lutfiati**

**Background:** There is a disorder associated with menstruation like dysmenorrhea. The dysmenorrhea incident in East Java reached 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Based on previous study, the primary dysmenorrhea less occurs in women who conduct exercise than women who do not. The purpose of this study is to explain the relationship between the physical activity towards primary dysmenorrhea in teenage girls who follow the extracurricular. **Method:** This study used cross-sectional research approach. The population was obtained from students of class X and XI in SMAN 1 Rengel. There were a total of 331 people and for the sample only took 77 respondents. This study used *purposive sampling* technique. Data collection using a Physical Activity questionnaire Questionnaire for Adolescent (PAQ-A) to measure physical activity and measurement of pain scale questionnaire using the method of the Numeric Rating Scale (NRS). The data were collected by using questionnaire and it analyzed by using *Spearman test* with significance level  $\alpha \leq 0,05$ . **Results:** The results of this study showed the relationship between the physical activity ( $p = 0.033$ ) towards dysmenorrhea in teenage girls is suitable with the theoretical reviews and some previous studies. The physical activity is useful in reducing the primary dysmenorrhea. For further research is suggested to conduct research on other factors related to primary dysmenorrhea. Thus, it will enrich knowledge and solutions for teenage girl who experience dysmenorrhea.

**Keywords:** *PAQ, NRS, pain, reproduction, menstruation*