

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI DENGAN
KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI
DI SMA SRIJAYA NEGARA PALEMBANG TAHUN 2025**



DINI AURELIA ZALIKA

PO7124224306

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI DENGAN
KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI
DI SMA SRIJAYA NEGARA PALEMBANG TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr Keb)



DINI AURELIA ZALIKA

PO7124224306

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2024) rentan usia remaja berkisar diantara 10-18 tahun. Masa remaja ditandai dengan beberapa perubahan, pada perempuan mengalami haid pertama kali atau dikenal menarche yang normalnya dialami pada usia 12-16 tahun dengan siklus menstruasi umumnya adalah 22-35 hari (Silviani et al., 2019). Pada remaja putri terdapat suatu permasalahan yang sering ditemukan yaitu dismenore atau nyeri haid adalah permasalahan yang paling sering dikeluhkan saat perempuan mengalami menstruasi (Kusumawardani, 2019).

Keluhan nyeri pada saat menstruasi dalam istilah medis disebut dysmenorrhea (dismenore) atau menstrual cramps. Keluhan ini biasanya terjadi pada bagian bawah perut (Herlina et al., 2022). Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling sering terjadi yang mempengaruhi lebih dari 50% wanita dan menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas fisik selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya pada sekitar 10% dari wanita tersebut memerlukan waktu untuk istirahat. Dismenore dibagi menjadi dua klasifikasi yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder, dimana dismenore primer muncul sejak pertama kali datang dan keluhan sakitnya sedikit berkurang setelah wanita yang bersangkutan menikah dan hamil. Sedangkan dismenore sekunder muncul pada usia dewasa, dan menyerang

wanita yang semula bebas dari dismenore, biasanya ditemukan jika terdapat penyakit pada alat reproduksi (Ratnawati, 2019).

Menurut data *World Health Organization* (WHO), dismenore diderita oleh 1.769.425 wanita (90%), dengan 10-15 persen mengalami dismenore berat. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan di berbagai negara, dimana diyakini bahwa prevalensi dismenore primer lebih besar dari 50% di setiap negara. Tingkat nyeri adalah 49% untuk dismenore ringan, 37% untuk dismenore sedang, dan 12% untuk dismenore primer pada wanita berusia 12 hingga 17 tahun di Amerika Serikat pada tahun 2012 untuk dismenore berat, yang mencegah 23,6% wanita (Pesse et al, 2023). Menurut Survei Kesehatan dan Kependudukan Indonesia (SDKI) tahun 2017 di Indonesia 76 persen remaja putri menderita dismenore saat menstruasi, namun 24% remaja putri tidak mengalami nyeri dismenore saat menstruasi (Sari et al., 2023). Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan angka kejadian dismenore pada tahun 2020 sebesar 64,3% dan pada tahun 2021 wanita yang mengalami dismenore mencapai 59,54% dengan keluhan yang berbeda-beda. Seperti mengeluh sakit perut dari pinggang hingga menjalar ke bagian panggul, ada yang mengeluh pusing hingga muntah dan ada remaja yang sampai pingsan (Dinkes, 2021).

Pada saat wanita mengalami menstruasi, dismenore yang dialami oleh remaja putri memberikan dampak buruk yang berhubungan dengan menurunnya aktivitas fisik dan nutrisi. Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga (pembakaran kalori), yang meliputi

aktivitas fisik sehari-hari dan olahraga (Kusuma, 2019). Nutrisi pada remaja putri memiliki pengaruh besar pada keluhan yang dirasakan saat menstruasi. Nutrisi yang kurang seperti vitamin E, kalsium, magnesium dapat mengakibatkan semakin besarnya gejala sindrom pramenstruasi yang kemudian dapat memperburuk nyeri haid atau dismenore. Mengonsumsi gizi seimbang merupakan cara yang tepat untuk mengatasi nyeri saat haid. Remaja putri yang mengalami kekurangan nutrisi maka akan mempengaruhi pematangan seksual, pertumbuhan, fungsi organ tubuh, serta fungsi reproduksi akan terganggu (Astria, 2017).

Permasalahan lain yang dapat menimbulkan dismenore adalah status gizi. Remaja dengan status gizi tidak normal memiliki kemungkinan resiko 1,2 kali lebih besar mengalami dismenore. Status gizi yang rendah (*underweight*) dapat diakibatkan karena asupan konsumsi makanan yang kurang, sedangkan status gizi lebih (*overweight*) juga dapat menyebabkan dismenore karena terdapat jaringan lemak yang berlebihan yang dapat menyebabkan hiperplasi pembuluh darah atau terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi wanita, sehingga darah yang seharusnya mengalir pada proses menstruasi terganggu dan menyebabkan nyeri pada menstruasi (Nurwana et al., 2017).

Hasil penelitian oleh Silvia (2020), menyatakan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri dengan hasil uji statistik uji chi square menunjukkan nilai $OR = 4,3$; 95% CI :

1,3-13,5; $p = 0.019$. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore (Jurnal Kedokteran, 2020).

Hasil penelitian oleh Emilia (2024) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada mahasiswa keperawatan semester 2 di Universitas Muhammadiyah Surabaya dengan nilai $p = 0,045$. Dan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore pada mahasiswa keperawatan semester 2 di Universitas Muhammadiyah Surabaya dengan nilai $p = 0,005$.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMA Srijaya Negara Palembang pada tanggal 14 Februari 2025. Berdasarkan data dari SMA Srijaya Negara Palembang diperoleh jumlah populasi siswi kelas XI adalah 121 orang. Hasil wawancara dengan beberapa siswi tentang gejala menstruasi yang paling sering dialami yaitu 7 dari 10 siswi mengatakan nyeri dibagian bawah perut, mules, lemas dan 3 siswi tidak ada keluhan saat menstruasi. Selanjutnya dari 7 (70%) siswi tersebut ternyata 5 (71,42%) siswi juga mengatakan saat menstruasi hari pertama-hari ketiga sangat mengganggu aktivitas fisik. Sedangkan 2 (28,58%) siswi mengatakan tidak terganggu dengan aktivitas fisik saat menstruasi.

Berdasarkan dari fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMA Srijaya Negara Palembang".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut “Apakah ada hubungan aktivitas fisik dan status gizi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA Srijaya Negara Palembang?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan status gizi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA Srijaya Negara Palembang Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada remaja putri di SMA Srijaya Negara Palembang.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi status gizi pada remaja putri di SMA Srijaya Negara Palembang
3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Srijaya Negara Palembang
4. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA Srijaya Negara Palembang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan informasi dan referensi untuk mendapatkan pemahaman tentang pencegahan atau penanganan dismenore yang diharapkan terkontrol.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja Putri

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan dan memberikan informasi dalam upaya penanganan pengendalian dismenore khususnya bagi remaja putri.

b. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan dapat memberikan masukan dan dapat bekerja sama dengan remaja putri dalam meningkatkan upaya promotif dan preventif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda Aprilia, T., Noor Prastia, T., & Saputra Nasution, A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor. *Promotor*, 5(3), 296–309. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i3.6171>
- Afiati, Q. A., Citrawati, M., Irmarahayu, A., & Harjono, Y. (2023). Faktor Risiko yang Memengaruhi Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 194–204.
- Afiyanti. (2019). *Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Afiyanti, & Pratiwi. (2018). *Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Apriyanto, R., & S, A. (2021). Effectiveness Of Online Learning and Physical Activities Study In Physical Education During Pandemic Covid 19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 64–70.
- Asrinah. (2019). *Menstruasi dan Permasalahannya*. Salemba Medika.
- Asrori, M. (2019). *Psikologi Remaja*. Bumi Aksara.
- Astria, W. (2017). Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Ditinjau dari Paritas dan Usia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 123–130.
- Cholifah, & Hadikasari, A. (2015). Hubungan Anemia, Status Gizi, Olahraga dan Pengetahuan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 1, 31–43.
- Dinkes, prov sumsel. (2021). Membangun sumsel yang sehat sumsel maju untuk semua2021. *Profile Kesehatan Provinsi Sumsel 2021*, 259.
- Dwiasrini, F., Wulandari, R., & Yolanda, R. . (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji, dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1254–1264.
- Gunarsa. (2018). *Psikologi Perkembangan Anak, Remaja dan Keluarga*. PT. Gunung Mulia.
- Hardiansyah, & Supriasa. (2017). *Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.

- Ishak, P., Salam, K. N., Yadewani, D., & Harefa, S. (2020). *Kuliah daring kisah mengajar saat pandemi*. Pustaka Galeri Mandiri.
- Jaya, I. M. L. M. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Anak Hebat Indonesia.
- Judha, M. (2018). *Teori Pengukuran Nyeri Persalinan*. Rahma Surakarta.
- Kurniasari, N., & Wirjatmadi, B. (2024). Hubungan Status Gizi dan Asupan Mineral Kalsium terhadap Kejadian Dismenore pada Siswi MAN 3 Tulungagung. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari*.
- Kusmindarti, & Munadlifah. (2018). Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di Komunitas Seam Aerobik Dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyor Mojokerto. *Jurnal Kebidanan*, 1, 27–32.
- Kusuma. (2019). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Desa Larep Kecamatan Ungaran Barat*. Universitas Ngudi Waluyo.
- Kusumawardani. (2019). *Hubungan tingkat pengetahuan dengan penanganan dismenore primer pada remaja putri program studi keperawatan*.
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenorea pada Mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2), 48. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018>
- Mardalena, I. (2021). Dasar-dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan. *Pustaka Baru Press*, 1–256. [http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/7975/1/Buku Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan.pdf](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/7975/1/Buku_Dasar-Dasar_Ilmu_Gizi_Dalam_Keperawatan.pdf)
- Marmi. (2018). *Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar.
- Munadlifah. (2020). *Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di Komunitas Senam Aerobik Mojokerto*. Stikes Bina Sehat PPNI.
- Muslim. (2018). Gambaran Upaya Remaja Putri dalam Mengatasi di SMK YBKP3 Tarogong Kidul Garut Tahun 2018. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 12, 83–91.
- Notoatmojo, S. (2019). *Metodologi Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurmalitta, E. D. (2017). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik pada Siswa - Siswi Overweight dengan Kualitas Hidup di SMA Negeri 1 Jember*.

- Nurwana, Sabilu, Y., & Fachlevy, A. . (2017). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jimkesmas*, 2(6), 1–14.
- Petraglia. (2018). *Dysmenorrhea and related disorders*. 6(0), 1–7.
- Pratiwi, H. (2018). *Hubungan Antara IMT dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore di SMA Batik 1 Surakarta*. Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Proverawati. (2019). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Naha Medika.
- Rachmayani, S. A., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*.
- Rahmatun, D., & Dirgantari, D. (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Penanganan Dismenore dengan Perilaku Saat Dismenore*. Universitas Sawadaya Gunung Jati.
- Ratnawati. (2019). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Pustaka Baru.
- Rudatiningtyas, U. F., Fitriyani, T., & Rosita, A. T. (2022). Gambaran Kejadian Dismenore Primer Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Nurussyifa Purwokerto Tahun 2021. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 18(1), 34–42.
- Sari, Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Aisyiah Medika*, 8(2), 219–231.
- Sugiyanto, & Luli, N. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. *University Research Colloquim*, 7–15.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (p. P. 143). Intro.
- Susanti, R. D., Utami, N. W., & Lasri. (2018). Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) dengan Aktivitas Belajar pada Remaja Putri MTS Muhammadiyah 2 Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- Syafriani, S., Aprilla, N., & Zurrahmi, Z. (2021). Hubungan status gizi dan umur menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*.
- Titisari, & Utami. (2019). *Hubungan Pengetahuan Remaja Usia 17-10 Tahun*

Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Sikap Berpacaran Sehat di Kelas III SMK 2 Pawayatan Dhaha Kediri. 2, 1.

Tyas. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. *Jurnal Kesehatan*, 1, 1.
<https://doi.org/10.46815/jkanwvo18.v7i1.75>

Wati, L. R., Prastiwi, F., & Arifiandi, M. D. (2017). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Derajat Dysmenorrhea Primer pada Remaja. *Journal Of Issues in Midwifery*, 1, 1–9.