

SKRIPSI
FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KEJADIAN *DISMENORE PRIMER* (NYERI HAID)
PADA REMAJA PUTRI DI DESA ULAK JERMUN
KABUPATEN OKI TAHUN 2025



SHELLY PRATAMA PUTRI
PO.71.24.2.24.304

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



SKRIPSI
FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KEJADIAN *DISMENORE PRIMER* (NYERI HAID)
PADA REMAJA PUTRI DI DESA ULAK JERMUN
KABUPATEN OKI TAHUN 2025

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kebidanan



SHELLY PRATAMA PUTRI
PO.71.24.2.24.304

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian *Dismenore Primer*
(Nyeri Haid) pada Remaja Putri di Desa Ulak Jermun
Kabupaten OKI Tahun 2025

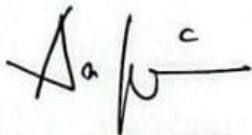
Disusun Oleh :

NAMA : SHELLY PRATAMA PUTRI
NIM : PO.71.24.2.24.304

Telah Disetujui Oleh Pembimbing Pada Tanggal:

28 Mei 2025

Pembimbing Utama



Suprida, SKM, M.Kes
NIP. 19621005 198803 2002

Pembimbing Pendamping



Nesi Novita, S.SiT, M.Kes
NIP.19730812 199203 2002

Palembang, 28 Mei 2025

Ketua Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan



Dahlia, SKM, S.Tr.Keb, M.Kes
NIP. 19691215 199003 2004

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian *Dismenore Primer*
(Nyeri Haid) pada Remaja Putri di Desa Ulak Jerman
Kabupaten OKI Tahun 2025

Disusun Oleh :

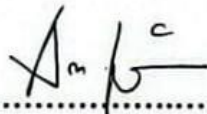
NAMA : SHELLY PRATAMA PUTRI
NIM : PO.71.24.2.24.304

Telah dipertahankan dalam Seminar Hasil
Di Depan Dewan Penguji pada Tanggal :

04 Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Suprida, SKM, M.Kes
NIP. 19621005 198803 2002

(..........)

Penguji 1,
Dahliaana, SKM, S.Tr.Keb, M.Kes
NIP. 19691215 199003 2004

(..........)

Penguji 2,
Miskiyah, SKM, M.BMd
NIP. 19721207 199301 2001

(..........)

Palembang, 04 Juni 2025

Ketua Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan



Dahliaana, SKM, S.Tr.Keb, M.Kes
NIP. 19691215 199003 2004

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar

Nama : Shelly Pratama Putri

NIM : PO.71.24.2.24.304

Tanda tangan :



Tanggal : 28 Mei 2025

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Palembang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Shelly Pratama Putri
NIM	: PO.71.24.2.24.304
Program Studi	: DIV Kebidanan
Jurusan	: Kebidanan

Demi kepentingan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepentingan kepada Poltekkes Kemenkes Palembang **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non-Eclusive Royalty-free Right)** atas Skripsi saya yang berjudul :

Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian *Dismenore Primer* (Nyeri Haid) pada Remaja Putri di Desa Ulak Jerman Kabupaten OKI Tahun 2025

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas Royalti Non Eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Palembang berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database) merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Palembang

Pada tanggal : 28 Mei 2025

Yang menyatakan

()

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

"Mulai dari diri sendiri, mulai dari yang terkecil, mulai dari sekarang."

Persembahan :

Alhamdulillah dengan izin dan ridho Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam setiap langkah perjuanganku untuk menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Skripsi ini ku persembahkan untuk :

- 1) Kedua orangtuaku tercinta (Bapakku Yasmin dan Ibuku Sumarni) dan juga kakek dan nenekku (Bapak Amad dan Ibu Sandaria) yang selalu memberikan cinta dan kasih sayang terhadap putrinya, dukungan, motivasi dan semangat yang luar biasa serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan anak-anaknya, karena tiada kata yang indah selain lantunan doa yang terucap dari orangtua.
- 2) Untuk adikku Silvy Veronika dan semua keluarga yang selalu memberikan doa dan semangatku.
- 3) Dosen pembimbing yaitu Ibu Suprida, SKM, M.Kes selaku pembimbing I dan Ibu Nesi Novita, S.SiT, M.Kes selaku pembimbing II terimakasih telah membimbing hingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
- 4) Pembimbing Akademikku Ibu Dahliana, SKM, S.Tr.Keb, M.Kes yang memberikan arahan dan dukungan.

**FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KEJADIAN *DISMENORE PRIMER* (NYERI HAID)
PADA REMAJA PUTRI DI DESA ULAK JERMUN
KABUPATEN OKI TAHUN 2025**

ABSTRAK

Nama: Shelly Pratama Putri
Jurusan Kebidanan Program Studi Kebidanan (Kampus Kota Palembang)
Prodi Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Palembang
Jalan Jendral Sudirman KM 3,5 No 1365 Komplek RSUP Dr. M. Hoesin
Palembang 30126
E-mail: shellypp08052003@gmail.com

Latar Belakang: Masa remaja merupakan fase transisi penting yang ditandai dengan kematangan seksual, termasuk terjadinya menstruasi. Salah satu gangguan umum yang dialami oleh remaja putri adalah *dismenore primer*, yaitu nyeri saat menstruasi tanpa adanya kelainan organik, yang sering muncul pada remaja awal. *Dismenore* ini terjadi akibat peningkatan prostaglandin dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, serta kualitas hidup remaja. Beberapa faktor diketahui berperan terhadap kejadian *dismenore primer*, antara lain usia *menarche*, lama haid, indeks massa tubuh (IMT), dan aktivitas olahraga. Aktivitas fisik seperti olahraga terbukti dapat mengurangi nyeri haid dengan meningkatkan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami. Oleh karena itu, penting dilakukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan dan intervensi non-farmakologis. **Tujuan:** Untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenore primer* pada remaja putri. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain survei dengan pendekatan deskriptif analitik. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 70 remaja putri. **Hasil:** Uji *chi square* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara usia *menarche* ($p=0,004$), lama haid ($p=0,029$), IMT ($p=0,000$), dan olahraga ($p=0,000$) dengan kejadian *dismenore primer*. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara usia *menarche*, lama haid, IMT, dan olahraga terhadap kejadian *dismenore primer* pada remaja putri.

Kata Kunci : Remaja Putri, Menstruasi, *Dismenore Primer*, Usia *Menarche*, Lama Haid, IMT dan Olahraga.

**FACTORS ASSOCIATED WITH PRIMARY DYSMENORRHEA
(MENSTRUAL PAIN) AMONG ADOLESCENT GIRLS IN ULAK JERMUN
VILLAGE, OKI DISTRICT, 2025**

ABSTRACT

Name: Shelly Pratama Putri

Midwifery Program (Palembang City Campus) Applied Bachelor Program,
Poltekkes Kemenkes Palembang Jalan Jendral Sudirman KM 3,5 Number 1365

Komplek RSUP Dr.M.Hoesin Palembang 30126

E-mail: shellypp08052003@gmail.com

Background: Adolescence is a critical transitional phase marked by sexual maturation, including the onset of menstruation. One of the most common disorders experienced by adolescent girls is primary dysmenorrhea, which refers to menstrual pain without any underlying organic pathology. It frequently occurs in early adolescence and is caused by an increase in prostaglandin levels, which can interfere with daily activities, academic concentration, and overall quality of life. Several factors are known to influence the occurrence of primary dysmenorrhea, including age at menarche, menstrual duration, body mass index (BMI), and physical activity. Regular physical activity such as exercise has been proven to reduce menstrual pain by increasing endorphin levels, which act as natural pain relievers. Therefore, promotive and preventive efforts through health education and non-pharmacological interventions are essential. **Objective:** To determine the factors associated with the incidence of primary dysmenorrhea among adolescent girls. **Methods:** This study used a survey design with a descriptive-analytic approach. The sampling technique was stratified random sampling, involving 70 adolescent girls as respondents. **Results:** The chi-square test showed significant associations between age at menarche ($p = 0.004$), menstrual duration ($p = 0.029$), BMI ($p = 0.000$), and physical activity ($p = 0.000$) with the incidence of primary dysmenorrhea. **Conclusion:** There is a significant relationship between age at menarche, menstrual duration, BMI, and physical activity with the incidence of primary dysmenorrhea among adolescent girls.

Keywords: Adolescent Girls, Menstruation, Primary Dysmenorrhea, Age at Menarche, Menstrual Duration, BMI, Physical Activity.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **"Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer (Nyeri Haid) pada Remaja Putri di Desa Ulak Jermun Kabupaten OKI tahun 2025"**.

Penulisan Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Ibu Suprida, SKM, M.Kes selaku pembimbing I dan Ibu Nesi Novita, S.SiT, M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran secara lisan maupun tulisan sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Muhamad Taswin, S.Si,Apt,MM,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang.
2. Ibu Nesi Novita, S.SiT, M.Kes selaku ketua jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang.
3. Ibu Dahliana, SKM, M.Kes selaku ketua program studi Sarjana Terapan Kebidanan.
4. Seluruh Dosen dan Staff Poltekkes Kemenkes Palembang Jurusan Kebidanan.
5. Orang tua dan keluarga yang selalu memberi semangat, dukungan dan doa.
6. Kepala desa Desa Ulak Jermun Kec. Sirih Pulau Padang Kab. OKI
7. Semua responden yang terlibat dalam kegiatan penyelesaian Skripsi.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam kelancaran menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran guna penyempurnaan dalam penulisan Skripsi. Semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada siapapun yang membacanya.

Palembang, 28 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep Remaja	9
1. Definisi Remaja.....	9
2. Tahapan Tumbuh Kembang Remaja	10
B. Konsep Menstruasi.....	13
1. Definisi Menstruasi	13
2. Siklus Menstruasi	14
3. Gangguan Menstruasi.....	16
C. Konsep <i>Dismenore</i>	21
1. Definisi <i>Dismenore Primer</i>	21

2. Gejala Klinis <i>Dismenore Primer</i>	22
3. Skala Intensitas Nyeri	23
4. Faktor <i>Dismenore Primer</i>	26
5. Penanganan <i>Dismenore Primer</i>	35
D. Kerangka Teori	38
E. Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Jenis Penelitian	40
B. Waktu dan Tempat Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel	41
D. Cara Pengumpulan Data	44
E. Alat Pengumpulan Data	44
1. Wawancara	44
2. Kuesioner	45
F. Variabel	45
1. Kerangka Konsep	45
2. Variabel Independen	46
3. Variabel Dependen	46
G. Definisi Operasional	47
H. Kerangka Operasional	48
I. Cara Pengumpulan dan Analisa Data	50
J. Rencana Kegiatan	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil	54
B. Pembahasan	62
C. Edukasi Penyuluhan (Sebelum) dan Intervensi (Sesudah) ..	73
BAB V PENUTUP	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intensitas <i>Dismenore Primer</i>	25
Tabel 2.2 Batas Ambang IMT	31
Tabel 2.3 Hubungan IMT/BMI dengan Risiko Terhadap Penyakit	32
Tabel 3.1 Perhitungan Besar Sampel	43
Tabel 3.2 Definisi Operasional	47
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia <i>Menarche</i> pada Remaja Putri di Desa Ulak Jermun Kabupaten OKI Tahun 2025	54
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Haid pada Remaja Putri di Desa Ulak Jermun Kabupaten OKI Tahun 2025.....	55
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan IMT pada Remaja Putri di Desa Ulak Jermun Kabupaten OKI Tahun 2025	55
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Olahraga pada Remaja Putri di Desa Ulak Jermun Kabupaten OKI Tahun 2025.....	56
Tabel 4.5 Hubungan Usia <i>Menarche</i> dengan Kejadian <i>Dismenore Primer</i> pada Remaja Putri di Desa Ulak Jermun Kabupaten OKI Tahun 2025	57
Tabel 4.6 Hubungan Lama Haid dengan Kejadian <i>Dismenore Primer</i> pada Remaja Putri di Desa Ulak Jermun Kabupaten OKI Tahun 2025.....	58
Tabel 4.7 Hubungan IMT dengan Kejadian <i>Dismenore Primer</i> pada Remaja Putri di Desa Ulak Jermun Kabupaten OKI Tahun 2025	59
Tabel 4.8 Hubungan Olahraga dengan Kejadian <i>Dismenore Primer</i> pada Remaja Putri di Desa Ulak Jermun Kabupaten OKI Tahun 2025.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Nyeri NRS	24
Gambar 2.2 Skala Nyeri VAS	24
Gambar 2.3 Rumus IMT	30
Gambar 2.4 Kerangka Teori	38
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Variabel.....	46
Gambar 3.2 Kerangka Operasional	49

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Informed Consent</i>	82
Kuesioner	83
Tabulasi Data Responden.....	85
Biodata	90
Satuan Acara Penyuluhan (SAP)	91
Dokumentasi Kegiatan	95
<i>Ethical Approval</i>	96
Lembar Persetujuan Judul Skripsi.....	97
Formulir Pengajuan Judul Skripsi.....	98
Lembar Konsultasi Pembimbing I	99
Lembar Konsultasi Pembimbing II	100
Surat Pernyataan Pembimbing I.....	101
Surat Pernyataan Pembimbing II	102
Surat Keterangan Penelitian.....	103

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja atau pubertas adalah usia antara 10-19 tahun dan merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Masa remaja berlangsung melalui 3 tahapan yang masing-masing ditandai dengan biologis, psikologis dan sosial yaitu masa pra remaja 11-13 tahun untuk wanita dan 12-14 tahun untuk pria, masa remaja awal 13-17 tahun untuk wanita dan 14-17 tahun 6 bulan untuk pria, masa remaja akhir 17-21 tahun untuk wanita dan 17 tahun 6 bulan -22 tahun untuk pria (Marni, 2013 dalam Hayari, Sri et al, 2020).

Masa remaja dapat dipandang sebagai proses individu yang telah mencapai kematangan seksual yang ditandai dengan menstruasi. Menstruasi merupakan perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium yang terjadi secara fisiologis, namun dapat menimbulkan gangguan *dismenore*. Selain itu, gangguan yang dapat diantaranya, *hipermenore*, *hipomenore*, *polimenore*, *oligomenore*, dan *amenore* (Pratiwi et al., 2024).

Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik pada saat menstruasi yang meliputi nyeri perut, kram dan sakit punggung bawah. *Dismenore* dibagi menjadi 3 derajat yaitu ringan, sedang dan berat (Sumiaty et al., 2022). *Dismenore* atau nyeri merupakan salah satu gangguan yang dialami oleh wanita ketika menstruasi tidak memandang berapa usia tetapi prosentase terbanyak

yang mengalami nyeri haid adalah remaja awal yang baru saja mengalami *menarche* (menstruasi pertama) (Kementrian Kesehatan RI, 2021).

Siklus menstruasi adalah tanda proses kematangan organ reproduksi yang dipengaruhi oleh hormon tubuh. Peranan siklus menstruasi berhubungan dengan tingkat kesuburan perempuan. Siklus ini secara teratur berlangsung jika seorang remaja telah menginjak usia 17 – 18 tahun, namun dapat juga terjadi setelah 3 – 5 tahun dari usia *menarche*. Pola menstruasi normal berlangsung setiap 21 – 35 hari sekali, adapun lama hari menstruasi dapat berlangsung selama 3 – 7 hari (Pratiwi et al., 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kejadian *dismenore* adalah 1.769.425 (90%), dimana 10-15% di antaranya mengalami *dismenore* tinggi. Umumnya lebih dari 50% semua warga negara wanita akan mendapatkan *dismenore*. Di Amerika Serikat diperkirakan kejadian *dismenore* sebanyak 45-90%. Pada remaja kejadian *dismenore* bisa dilaporkan sebanyak 92%. Sementara di Indonesia prevalensi *dismenore* terjadi pada 55% wanita usia reproduktif dimana 54,89% kejadian *dismenore* yang terjadi adalah *dismenore primer* dan sisanya adalah *dismenore sekunder* (Indrayani et al., 2021).

Dismenore primer merupakan sebuah kondisi yang berhubungan dengan meningkatnya aktivitas uterus yang disebabkan karena meningkatnya produksi prostaglandin (Kamalah et al., 2023). *Dismenore* yang tidak segera diobati dapat menyebabkan kondisi patologis, meningkatkan mortalitas, dan

mempengaruhi kesuburan. *Dismenore* juga menimbulkan kecemasan, ketidaknyamanan dan perasaan sensitif pada remaja putri (Momma et al., 2021).

Dampak dari *dismenore primer* juga memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri, yaitu menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru, dan kecendrungan tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar. Ini berpengaruh pada prestasi di bidang akademik maupun non akademik. Banyak remaja yang mengeluh bahkan tidak mau masuk sekolah pada saat menstruasi (Pratiwi et al., 2024). Remaja putri yang mengalami gangguan nyeri menstruasi sangat terganggu dalam proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid. Oleh karena itu pada usia remaja *dismenore* harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk (Pamungkas et al., 2022).

Menurut penelitian Aksari et al., 2022, ada serangkaian komponen yang bisa menimbulkan terjadinya *dismenore primer* adalah usia pertama kali mensturasi, lama mensturasi, keturunan keluarga, kebiasaan berolahraga, makanan cepat saji dan tingkat stress. Keadaan *dismenore* bisa bertambah untuk remaja putri yang tidak berolahraga, akibatnya saat *dismenore* terjadi pada masa remaja, oksigen tidak terkirim ke pembuluh darah pada sistem reproduksi sehingga terjadi vasokonstriksi (penyempitan pembuluh darah akibat kontraksi otot) (Aksari et al., 2022). Selain faktor tersebut, Maryam 2016 menyebutkan bahwa riwayat keluarga yang mengalami *dismenore* juga menjadi salah satu faktor

yang paling berpengaruh dismenore primer (Putri, 2018 dalam Sari, Tiara Mayang et al, 2023).

Penyebab kejadian *dismenore* salah satunya faktor aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (Kementrian Kesehatan RI, 2021). Pada saat ini aktivitas fisik pada remaja menurun akibat dari penggunaan teknologi modern yang memberikan kemudahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti *remote control*, *lift* dan tangga berjalan, selain itu juga remaja pada usia sekolah waktunya lebih banyak dihabiskan pada saat kegiatan belajar dan aktivitas fisik yang dilakukan menjadi terbatas. Aktivitas fisik tidak harus dengan olahraga yang berat tetapi juga bisa berupa aktivitas saat disekolah, kantor, perjalanan dan melakukan pekerjaan rumah (Rostania, 2018). Aktivitas Fisik dapat berperan penting dalam usaha pencegahan penyakit tidak menular, seperti nyeri yaitu dengan meningkatkan sekresi endorphin karena dapat menjadi analgesik non spesifik pada remaja perempuan yang mengalami *dismenore*. Kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor mengalami dismenorea pada remaja. Padahal dengan kita melakukan aktivitas fisik dapat memberikan dampak pada kesehatan, termasuk dengan kesehatan reproduksi pada remaja seperti halnya dengan gangguan mentruasi atau nyeri pada saat mentruasi (Tambing, 2018).

Upaya untuk menurunkan kejadian *Dismenore primer* pada remaja yaitu dengan pemberian obat golongan *Non Steroidal Anti-inflammatory Drug* (NSAID) dapat meredakan nyeri dengan cara memblok prostaglandin yang menyebabkan nyeri, sedangkan secara non farmakologi antara lain, teknik

relaksasi, aromaterapi, yoga, akupresure, dan kompres hangat atau dingin pada daerah yang nyeri (Aisyaroh et al., 2022). Latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorfin (pembunuh rasa sakit alami tubuh). Selain itu pencegahan yang lebih aman dengan cara melakukan senam *dismenore*. Olahraga atau senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan olahraga atau senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorfin, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman (Aisyaroh et al., 2022). Selain itu Upaya mengatasi nyeri saat menstruasi bisa melakukan beragam cara yaitu pereda nyeri seperti aspirin dan asam mefenamat, atau pereda nyeri. Untuk meredakan nyeri haid tanpa pengobatan bisa melakukan aktivitas fisik, konsumsi buah-buahan, sayur mayur, serta menggunakan aromaterapi (Diamond et al., 2007 dalam Aisyaroh, Noveri et al., 2022).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan pada tanggal 01 dan 02 Februari periode Januari Tahun 2025 yang dilakukan disetiap RT (Rukun Tetangga) di Desa Ulak Jermun. Data yang di dapat dari 12 RT dikelompokkan menjadi 3 bagian, yaitu kelompok pertama (RT 01, 02,03, 04), kelompok kedua (RT 05, 06, 07 ,08), dan kelompok ketiga (RT 09, 10, 11, 12) . Data yang dismenore tertinggi berada pada kelompok kedua. Hasil data yang didapat terdata sebanyak 120 orang. Sedangkan di kelompok pertama terdata sebanyak 35 orang dan kelompok ketiga terdata ada 82 orang. Dari data diatas terlihat ada banyak

remaja putri yang mengalami nyeri haid pada saat menstruasi dengan jumlah sebanyak 237 orang.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik akan melakukan penelitian yang berjudul "*Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer (Nyeri Haid) pada Remaja Putri di Desa Ulak Jermun Kabupaten OKI Tahun 2025*"

B. Rumusan Masalah

Apakah faktor-faktor yang berhubungan dengan masalah-masalah *dismenore primer* sehingga rumusan masalah penelitian ini belum diketahuinya faktor faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenore primer* pada remaja putri di Desa Ulak Jermun Kabupaten OKI tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenore primer* pada remaja putri di Desa Ulak Jermun Kabupaten OKI tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- 1) Diketahui distribusi frekuensi usia *menarche* pada remaja putri di Desa Ulak Jermun Kabupaten OKI tahun 2025.
- 2) Diketahui distribusi frekuensi lama haid pada remaja putri di Desa Ulak Jermun Kabupaten OKI tahun 2025.

- 3) Diketahui distribusi frekuensi IMT pada remaja putri di Desa Ulak Jermun Kabupaten OKI tahun 2025.
- 4) Diketahui distribusi frekuensi kebiasaan olahraga pada remaja putri di Desa Ulak Jermun Kabupaten OKI tahun 2025.
- 5) Diketahui hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian *dismenore primer* pada remaja putri di Desa Ulak Jermun Kabupaten OKI tahun 2025.
- 6) Diketahui hubungan antara lamanya haid dengan kejadian *dismenore primer* pada remaja putri di Desa Ulak Jermun Kabupaten OKI tahun 2025.
- 7) Diketahui hubungan antara IMT dengan kejadian *dismenore primer* pada remaja putri di Desa Ulak Jermun Kabupaten OKI tahun 2025.
- 8) Diketahui hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian *dismenore primer* pada remaja putri di Desa Ulak Jermun Kabupaten OKI tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan sebagai referensi di perpustakaan Poltekkes Palembang. Hasil penelitian dapat digunakan untuk dasar dalam melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian *Dismenore*

Primer (Nyeri Haid) pada Remaja Putri. Serta sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

1) Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Palembang

Sebagai sumber informasi yang dapat digunakan dalam upaya pengembangan pembelajaran kebidanan mengenai Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian *Dismenore Primer* (Nyeri Haid) pada Remaja Putri. Dan juga dapat dijadikan sebagai bahan referensi yang dapat digunakan oleh mahasiswi khususnya kebidanan tentang Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian *Dismenore Primer* (Nyeri Haid) pada Remaja Putri.

2) Bagi Pihak Kantor Desa Ulak Jermun

Sebagai suatu ilmu dan informasi terbaru yang dapat digunakan mengenai cara mengatasi *dismenore primer* (nyeri haid) pada remaja putri di desa dan juga bagi seluruh masyarakat yang mengalami nyeri haid.

3) Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengaplikasikan hasil penelitian mengenai Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian *Dismenore Primer* (Nyeri Haid) pada Remaja Putri, kepada seluruh wanita remaja putri yang mengalami permasalahan yang sama.