



Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Siswi di SMA Negeri I Lalan Kabupaten Musi Banyuasin Tahun 2025

Dita Sardiana^{1*}, Putu Lusita Nati Indiriani², Eka Rahmawati³, Arie Angraini⁴

¹⁻⁴ Program Studi Strata-1 Kebidanan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan

Universitas Kader Bangsa, Indonesia

*Penulis korespondensi: ditasardiana678@gmail.com¹

Abstract. *Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood characterized by physical, psychological, and social changes. One significant phenomenon in female adolescents is menstruation, which is often accompanied by dysmenorrhea or menstrual pain. Dysmenorrhea is a common reproductive health problem, with a prevalence of more than 60% in Indonesia. This condition not only causes discomfort but may also affect daily activities, reduce concentration, and hinder academic performance. Several factors are assumed to be associated with dysmenorrhea, including menstrual duration, nutritional status, and exercise habits. This study aimed to determine the relationship between menstrual duration, nutritional status, and exercise habits with the incidence of dysmenorrhea among female students at SMA Negeri 1 Lalan, Musi Banyuasin Regency, in 2025. The research employed a quantitative method with an analytical survey and a cross-sectional design. The population consisted of 157 students, with a sample of 113 respondents selected using the Slovin formula. Data were collected using questionnaires and Body Mass Index (BMI) measurements, and analyzed with the chi-square test at a 0.05 significance level. The results showed that menstrual duration ($p = 0.181$) and nutritional status ($p = 0.095$) had no significant association with dysmenorrhea, while exercise habits were significantly associated ($p = 0.030$). These findings highlight the importance of physical activity in preventing dysmenorrhea and are expected to provide valuable input for schools and health workers in reproductive health promotion programs.*

Keywords: *Adolescent Girls; Dysmenorrhea; Exercise Habits; Menstrual Duration; Nutritional Status*

Abstrak. Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu fenomena penting pada remaja putri adalah menstruasi, yang sering kali disertai dengan dismenore atau nyeri haid. Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum terjadi, dengan prevalensi di Indonesia mencapai lebih dari 60%. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan, tetapi juga dapat memengaruhi aktivitas harian, menurunkan konsentrasi belajar, hingga mengganggu prestasi akademik. Faktor-faktor yang diduga berhubungan dengan dismenore antara lain lama menstruasi, status gizi, dan kebiasaan olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama menstruasi, status gizi, dan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Lalan Kabupaten Musi Banyuasin tahun 2025. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei analitik cross sectional. Populasi penelitian sebanyak 157 siswi, dengan sampel 113 responden yang dipilih menggunakan rumus Slovin. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran Indeks Massa Tubuh, lalu dianalisis dengan uji chi-square ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa lama menstruasi ($p = 0,181$) dan status gizi ($p = 0,095$) tidak memiliki hubungan signifikan dengan dismenore, sedangkan kebiasaan olahraga memiliki hubungan signifikan ($p = 0,030$). Temuan ini menegaskan pentingnya aktivitas fisik dalam pencegahan dismenore dan diharapkan menjadi dasar upaya promotif-preventif di sekolah.

Kata kunci: Dismenore; Kebiasaan Olahraga; Lama Menstruasi; Remaja Putri; Status Gizi

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja juga merupakan periode peralihan dari anak-anak menuju dewasa, disertai dengan perubahan fisik, mental, dan sosial (Dwiriani, 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO), rentang usia remaja adalah 12-24 tahun, sedangkan Kementerian Kesehatan RI mendefinisikannya sebagai usia 10-19 tahun dan belum menikah (Kemenkes, 2021). Pada periode ini, organ reproduksi mulai berfungsi, yang ditandai dengan menstruasi pada remaja putri dan mimpi basah pada remaja putra (Indiarti, 2020). Berdasarkan Sensus

Penduduk 2020, jumlah remaja (usia 10–24 tahun) di Indonesia mencapai sekitar 67,27 juta jiwa, atau setara dengan 25,09 % dari total populasi (BPS, 2020). Data lanjutan dari BPS tahun 2023 melaporkan bahwa jumlah tersebut mengalami penurunan menjadi 64,16 juta jiwa, setara dengan 23,18 % dari populasi nasional (BPS, 2023). Pemenuhan kebutuhan gizi remaja pada rentang usia ini sangat penting untuk menunjang fungsi optimal organ reproduksi serta mendukung kesiapan konsepsi di masa depan.

Menstruasi merupakan proses normal yang dialami setiap wanita, dengan usia pertama kali menstruasi 10-15 tahun yang ditandai dengan payudara membesar, tumbuh rambut ketiak, panggul membesar dan berkembangnya organ reproduksi yang siap untuk dibuahi. Rata-rata lama siklus menstruasi adalah 28 hari, namun biasanya sering terjadi keterlambatan sampai berbulan-bulan (Larasati, 2023).

Remaja putri terkadang mengalami dismenore, gangguan yang ditandai dengan ketidaknyamanan pada perut bagian bawah yang dapat menjalar ke pinggang, punggung bawah, dan paha, ketika mereka sedang menstruasi. Ketidaknyamanan ini lazim terjadi pada wanita usia reproduktif dan dapat secara signifikan memengaruhi kehidupan mereka sehari-hari. Prevalensi dismenore yang signifikan terlihat pada remaja putri, terutama mereka yang berusia antara 14 dan 16 tahun, yang sedang mengalami siklus menstruasi pertama. Di seluruh dunia, frekuensi dismenore berkisar antara 16,8% hingga 81%, dan lebih dari 50% remaja putri mengalami masalah ini. Sekitar 72,89% wanita Indonesia menderita dismenore (Dianah, 2025).

Dismenore merupakan masalah kesehatan yang sering dialami oleh wanita pada usia reproduktif (Abubakar et al., 2020). Kondisi ini termasuk dalam masalah ginekologi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah (Zella et al., 2024). Akibatnya, muncul rasa nyeri atau kram yang umumnya berpusat pada perut bagian bawah. Nyeri ini seringkali disertai dengan berbagai gejala biologis lainnya seperti pusing, sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, berkeringat, serta sakit punggung. Gejala-gejala ini dapat muncul sebelum atau selama periode menstruasi (Putri et al., 2022).

Dismenore merupakan masalah kesehatan yang umum dialami oleh perempuan di seluruh dunia dengan prevalensi lebih dari 50% di setiap negara. Nyeri haid yang hebat dapat memengaruhi aktivitas harian 50% perempuan usia produktif dan 80% remaja putri (Atiqa, 2025). Menurut WHO tahun 2020 Thasmara et al. (2020) angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi, dengan rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore primer. Prevalensi dismenore bervariasi di setiap negara. Di kawasan Asia Tenggara, prevalensi dismenore di Malaysia mencapai 69,4%, di Thailand 84,2%, dan di Indonesia sebesar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36%

dismenore sekunder. Prevalensi dismenore di Jawa Barat juga tergolong tinggi, yaitu 54,9%, di mana 24,5% mengalami dismenore ringan, 21,28% mengalami dismenore sedang, dan 9,36% mengalami dismenore berat (Thasmara et al, 2020). Remaja dengan dismenore berat menunjukkan nilai akademik yang rendah sebesar 7.5%, mengalami penurunan konsentrasi sebesar 87.1% dan tingkat ketidakhadiran dari sekolah mencapai 80.6% (Hernita, 2022).

Status gizi juga menjadi salah satu faktor seseorang mengalami dysmenorrhea. Wanita dengan status gizi overweight dapat menjadi faktor risiko dari dysmenorrhea karena ketika seseorang mengalami kelebihan berat badan maka terdapat jaringan lemak berlebih yang bisa mengakibatkan hiperplasi pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi wanita, kemudian darah yang sebagaimana mestinya mengalir pada saat menstruasi menjadi terganggu yang dapat mengakibatkan adanya nyeri pada saat menstruasi. Seseorang dengan status gizi kurang juga bisa mengalami dysmenorrhea, hal ini dapat dikarenakan asupan zat gizi yang tidak mencukupi dari kebutuhan yang seharusnya (Pratiwi, 2024).

Salah satu faktor yang memengaruhi kejadian dismenore pada remaja adalah aktivitas fisik atau kebiasaan olahraga (Munir, 2024). Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga keseimbangan hormon tubuh; semakin rendah tingkat aktivitas seseorang, maka keseimbangan hormon menjadi terganggu sehingga memicu munculnya nyeri haid (Mursudarinaha, 2022). Sebaliknya, olahraga teratur dapat membantu meredakan nyeri menstruasi karena memicu pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai hormon penghilang rasa sakit (Mustopal & Fatimah, 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dismenore primer pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain aktivitas fisik, tingkat stres, pola makan, paparan asap rokok, status gizi, usia menarche, lama menstruasi, riwayat keluarga, indeks massa tubuh (IMT), kebiasaan olahraga, dan siklus menstruasi (Widiastini, 2023). Penelitian Fadliyah (2022) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara lama menstruasi, status gizi, serta kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja, dengan nilai $p \leq 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut memiliki pengaruh nyata terhadap munculnya dismenore primer.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti terhadap 113 siswi SMA Negeri 1 Lalan, sebanyak 20 siswi yang memenuhi kriteria inklusi dipilih untuk diwawancarai lebih lanjut. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 14 siswi mengalami dismenore. Dari jumlah tersebut, 6 siswi mengeluhkan nyeri pada perut bagian bawah, 8 siswi mengalami pusing, dan 6 siswi melaporkan kelelahan. Sebanyak 4 siswi bahkan mengalami kombinasi gejala, yaitu pusing dan kelelahan (SMA Negeri 1 Lalan, 2025).

Tingginya angka kejadian dismenore pada remaja perempuan dapat mengganggu aktivitas belajar di sekolah serta menurunkan konsentrasi dan produktivitas siswi. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Siswi di SMA Negeri 1 Lalan Tahun 2025.”

2. KAJIAN TEORI

Dismenore merupakan salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang paling sering dialami wanita usia subur. Kondisi ini ditandai dengan munculnya nyeri atau kram pada perut bagian bawah sebelum atau selama menstruasi, yang diakibatkan oleh kontraksi rahim dalam proses peluruhan lapisan endometrium. Menurut Mustika Dewi (2023), dismenore menjadi keluhan umum yang dapat menurunkan kenyamanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Amrullah Syah Putra (2024) menambahkan bahwa nyeri ini timbul karena kontraksi uterus yang berlebihan akibat peningkatan produksi prostaglandin selama siklus menstruasi.

Rofiqoch (2020) membedakan dismenore menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak disebabkan oleh kelainan organ reproduksi dan umumnya dialami oleh remaja putri beberapa tahun setelah menarche. Menurut Rahmah dkk (2025), kondisi ini bersifat fungsional dan sering kali muncul pada masa awal menstruasi karena belum stabilnya sistem hormonal. Enggar Pradiasa Mardika Candi (2023) menjelaskan bahwa dismenore primer terjadi sekitar enam hingga dua belas bulan setelah menarche, sedangkan Carmelia (2022) menemukan bahwa peningkatan kadar prostaglandin menjadi penyebab utama timbulnya rasa nyeri melalui kontraksi berlebihan pada otot rahim. Sebaliknya, dismenore sekunder berhubungan dengan adanya kelainan patologi pada organ reproduksi seperti endometriosis, mioma uteri, dan radang panggul (Syahira, 2025). Penelitian Tsamara (2020) juga mengungkapkan bahwa penggunaan alat kontrasepsi dalam rahim dapat memperburuk kondisi dismenore sekunder pada wanita dewasa.

Derajat keparahan dismenore dibedakan menjadi ringan, sedang, dan berat (Sihombing, 2022). Pada tingkat ringan, nyeri hanya terasa di perut bagian bawah tanpa mengganggu aktivitas, sedangkan pada tingkat berat nyeri dapat menjalar ke punggung dan paha disertai mual, muntah, atau kelemahan tubuh. Menurut Taqiyah (2022), faktor-faktor yang memengaruhi munculnya dismenore antara lain status gizi, usia menarche, lama menstruasi, serta kebiasaan olahraga. Fitriantanti (2024) menambahkan bahwa stres, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko dismenore. Amrullah Syah Putra (2024) menegaskan bahwa kadar prostaglandin yang tinggi merupakan mekanisme utama yang menyebabkan timbulnya nyeri menstruasi pada wanita usia subur.

Dismenore berdampak tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga pada kondisi emosional dan psikologis penderita. Anggraini (2022) menyebutkan bahwa keluhan nyeri menstruasi yang berulang dapat menurunkan konsentrasi belajar, menghambat produktivitas, dan memicu stres. Oleh karena itu, penatalaksanaan dismenore perlu dilakukan secara menyeluruh. Menurut Catherina (2023), penanganan dapat dilakukan melalui terapi farmakologis menggunakan analgesik atau obat hormonal, serta terapi nonfarmakologis seperti olahraga rutin, yoga, kompres air hangat, dan aromaterapi. Selain itu, Darwis (2022) menekankan pentingnya pencegahan melalui pola hidup sehat, konsumsi makanan bergizi, istirahat cukup, dan pengelolaan stres yang baik. Pendekatan holistik ini diharapkan dapat membantu mengurangi intensitas nyeri dan meningkatkan kualitas hidup remaja putri yang mengalami dismenore.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei analitik dan pendekatan cross sectional, yaitu pengumpulan data variabel independen dan dependen dilakukan secara bersamaan pada satu waktu (Notoatmodjo, 2021). Penelitian dilaksanakan pada Juli 2025 di SMA Negeri 1 Lalan, Kecamatan Lalan, Kabupaten Musi Banyuasin, Provinsi Sumatera Selatan. Populasi penelitian mencakup seluruh siswi kelas X dan XI yang telah mengalami menstruasi, berjumlah 157 orang. Sampel ditentukan menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan responden karena jumlahnya relatif kecil. Kriteria inklusi meliputi siswi yang telah mengalami menstruasi, bersedia menjadi responden, serta mengisi kuesioner secara lengkap. Adapun kriteria eksklusi mencakup siswi yang belum menstruasi, memiliki gangguan reproduksi, atau tidak bersedia berpartisipasi. Jumlah sampel dihitung dengan rumus Notoatmodjo:

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan siswi di SMA Negeri 1 Lalan, Kabupaten Musi Banyuasin, dengan jumlah responden sebanyak 113 orang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada siswi, khususnya pada aspek yang berkaitan dengan kondisi biologis maupun gaya hidup remaja. Analisis data dilakukan melalui dua tahap, yaitu analisis univariat untuk menggambarkan distribusi masing-masing variabel penelitian, serta analisis bivariat untuk menguji hubungan antara faktor-faktor yang diteliti dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Lalan tahun 2025.

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian. Berdasarkan usia, mayoritas responden berada pada rentang 15–16 tahun, dengan 43 orang (38,1%) berusia 15 tahun dan 40 orang (35,4%) berusia 16 tahun, sedangkan usia 17 tahun sebanyak 28 orang (24,8%) dan paling sedikit 14 tahun sebanyak 2 orang (1,8%). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase remaja pertengahan, periode yang relevan terhadap perubahan biologis dan kesehatan reproduksi.

Berdasarkan kelas, responden tersebar di berbagai rombongan belajar, dengan dominasi pada kelas X sebanyak 26 orang (23,0%), sedangkan kelas XI memiliki distribusi yang lebih merata di tiap rombongan belajar, menunjukkan representasi yang proporsional di setiap tingkat kelas. Sedangkan berdasarkan alamat, sebagian besar responden berasal dari Desa Bandar Agung sebanyak 31 orang (27,4%) dan Desa Galih Sari sebanyak 24 orang (21,2%), sementara desa lain seperti Bumi Agung, Ringin Harjo, dan Agung Sari berkontribusi lebih sedikit. Distribusi alamat ini menggambarkan konsentrasi responden di beberapa desa tertentu, dengan hampir setengah responden berasal dari Bandar Agung dan Galih Sari.

Pada analisis bivariat, seluruh variabel independen (lama menstruasi, status gizi, dan kebiasaan olahraga) dianalisis terhadap kejadian dismenore pada remaja putri. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa hanya lama menstruasi, status gizi dan kebiasaan olahraga yang memiliki hubungan signifikan dengan kejadian dismenore ($p < 0,05$).

Hubungan Lama Menstruasi terhadap Kejadian Dismenore

Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa dari 72 responden dengan lama menstruasi tidak sesuai, sebanyak 65 orang (25%) mengalami dismenore, sedangkan 7 orang (6%) tidak mengalaminya. Sementara itu, dari 41 responden dengan lama menstruasi sesuai, terdapat 28 orang (25%) yang mengalami dismenore dan 13 orang (12%) yang tidak mengalami dismenore.

Uji statistik menggunakan Chi-Square test memperoleh nilai $p\text{-value} = 0,003$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore. Dengan demikian, lama menstruasi merupakan faktor yang secara statistik berhubungan dengan timbulnya dismenore pada responden penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Juwita (2023) mengenai faktor- faktor yang berhubungan dengan tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara usia menarke maupun lama menstruasi dengan tingkat nyeri dismenore primer. Sebaliknya, penelitian tersebut menemukan adanya hubungan signifikan antara siklus menstruasi dengan tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri.

Namun, hasil ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Hia (2025), yang menyatakan bahwa lama menstruasi bukan merupakan faktor yang berhubungan signifikan

dengan kejadian dismenore primer. Hal ini memperkuat kesimpulan bahwa terdapat faktor biologis lain, selain durasi menstruasi, yang lebih berperan dalam menentukan kejadian dan intensitas dismenore primer, misalnya siklus menstruasi atau kebiasaan olahraga.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, peneliti berasumsi bahwa lama menstruasi dapat memengaruhi kejadian dismenore pada sebagian remaja putri, meskipun bukan satu-satunya faktor penentu. Hasil uji bivariat yang menunjukkan adanya hubungan signifikan mengindikasikan bahwa ketidaksesuaian lama menstruasi mungkin berkaitan dengan perubahan hormonal maupun kondisi endometrium yang memicu kontraksi rahim lebih kuat, sehingga menimbulkan rasa nyeri. Akan tetapi, perbedaan hasil dengan penelitian terdahulu menegaskan bahwa dismenore bersifat multifaktorial, di mana faktor siklus menstruasi, aktivitas fisik, gaya hidup, maupun kondisi psikologis turut berkontribusi terhadap munculnya nyeri haid. Dengan demikian, lama menstruasi perlu dipertimbangkan sebagai salah satu indikator risiko, namun interpretasinya harus dilihat secara komprehensif bersama faktor-faktor lainnya.

Hubungan Status Gizi terhadap Kejadian Dismenore

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa dari 113 responden, mayoritas memiliki status gizi normal (75 orang), dengan 66 responden (58%) mengalami dismenore dan 9 responden (8%) tidak mengalaminya. Pada responden dengan status gizi kurus (11 orang), sebanyak 5 responden (4%) mengalami dismenore dan 6 responden (5%) tidak mengalami dismenore. Sementara itu, responden dengan status gizi gemuk berjumlah 27 orang (25%), terdiri atas 22 responden (19%) yang mengalami dismenore dan 5 responden (4%) yang tidak mengalaminya.

Hasil uji chi-square menunjukkan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$), yang menandakan terdapat hubungan signifikan antara status gizi dan kejadian dismenore pada responden penelitian ini. Dengan kata lain, status gizi (kurus, normal, maupun gemuk) berpengaruh secara signifikan terhadap kemungkinan remaja mengalami dismenore.

Temuan penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Jayanti (2021), yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi dan kejadian dismenore, dengan nilai $p = 0,202$. Penelitian tersebut berpendapat bahwa pola konsumsi makanan bergizi berperan penting dalam memengaruhi status gizi, baik kekurangan maupun kelebihan. Oleh karena itu, menjaga pola makan yang bergizi seimbang dapat membantu meringankan gejala pada kesehatan reproduksi, termasuk saat menstruasi. Mengonsumsi makanan bergizi seimbang juga berperan dalam menjaga status gizi tetap optimal. Status gizi yang baik sangat penting, terutama selama fase luteal ketika kebutuhan nutrisi meningkat, karena dapat membantu mengurangi risiko

nyeri dan ketidaknyamanan saat menstruasi.

Status gizi kurang dapat memengaruhi pertumbuhan serta fungsi organ tubuh, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan reproduksi, termasuk terjadinya gangguan menstruasi seperti dismenore. Sebaliknya, status gizi berlebih menyebabkan penumpukan jaringan lemak yang dapat menekan organ reproduksi, sehingga mengganggu proses menstruasi dan memicu dismenore. Baik status gizi kurang maupun lebih dipengaruhi oleh pola makan yang dikonsumsi. Status gizi yang baik adalah kondisi ketika seseorang mampu memenuhi kebutuhan gizi tubuh secara seimbang, sehingga tetap sehat secara fisik maupun mental (Syafriani et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, peneliti berasumsi bahwa status gizi memiliki peran penting dalam menentukan risiko terjadinya dismenore pada remaja putri. Responden dengan status gizi normal cenderung memiliki keseimbangan hormonal dan fungsi reproduksi yang lebih baik, sehingga meskipun masih terdapat yang mengalami dismenore, prevalensinya relatif lebih terkendali dibandingkan dengan responden bergizi kurang maupun gemuk. Status gizi kurang berpotensi mengganggu pematangan folikel dan keseimbangan hormon estrogen-progesteron yang berperan dalam proses menstruasi, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap nyeri haid. Sebaliknya, status gizi berlebih dapat memicu peningkatan kadar prostaglandin serta penumpukan jaringan lemak, yang turut memengaruhi kontraksi uterus berlebihan dan memicu rasa nyeri saat menstruasi.

Dengan demikian, status gizi yang tidak seimbang, baik kekurangan maupun kelebihan, berpotensi memperberat gejala dismenore. Hal ini menegaskan bahwa upaya pencegahan dismenore tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga pada edukasi gizi seimbang dan gaya hidup sehat. Pemenuhan kebutuhan nutrisi yang tepat, terutama menjelang fase luteal, dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk menurunkan risiko dismenore dan menjaga kesehatan reproduksi remaja putri secara optimal.

Hubungan Kebiasaan Olahraga terhadap Kejadian Dismenore

Berdasarkan tabel, dari 113 responden, mayoritas memiliki kebiasaan olahraga jarang, yaitu sebanyak 26 orang. Dari jumlah tersebut, 17 orang (15%) mengalami dismenore, sedangkan 9 orang (8%) tidak mengalaminya. Pada kelompok dengan kebiasaan olahraga cukup (65 orang), sebanyak 65 orang (58%) mengalami dismenore, sementara 11 orang (10%) tidak mengalami dismenore. Adapun pada kelompok dengan kebiasaan olahraga rutin (11 orang), seluruh responden (100%) mengalami dismenore.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,018 (< 0,05)$, yang menandakan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan olahraga dan kejadian dismenore. Dengan demikian,

semakin jarang seseorang berolahraga, semakin tinggi kecenderungan untuk mengalami dismenore. Namun, temuan menarik dalam penelitian ini adalah bahwa seluruh responden yang rutin berolahraga justru tetap mengalami dismenore. Hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor lain, seperti intensitas olahraga yang tidak sesuai, jenis olahraga yang dipilih, kondisi fisiologis individu, maupun faktor hormonal yang lebih dominan dibandingkan dengan kebiasaan olahraga itu sendiri.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Faridah (2025) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan tingkat dismenore primer pada remaja putri. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur diyakini dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta merangsang pelepasan endorfin yang berperan sebagai analgesik alami sehingga mampu menurunkan nyeri menstruasi.

Selain itu, hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Hia (2025) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara usia menarke, kebiasaan olahraga, dan lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1, Kabupaten Cianjur, pada tahun 2024.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, peneliti berasumsi bahwa kebiasaan olahraga berperan penting dalam menurunkan risiko dismenore pada remaja putri, meskipun tidak sepenuhnya menjadi faktor penentu. Aktivitas fisik yang cukup dan teratur dapat membantu meningkatkan aliran darah ke organ reproduksi, menurunkan ketegangan otot, serta merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami, sehingga mampu mengurangi intensitas dismenore. Akan tetapi, fenomena bahwa seluruh responden yang rutin berolahraga tetap mengalami dismenore menunjukkan adanya kemungkinan pengaruh faktor lain, seperti jenis olahraga yang kurang sesuai, intensitas latihan yang terlalu tinggi atau terlalu ringan, serta faktor biologis dan hormonal yang lebih dominan.

Dengan demikian, olahraga dapat dianggap sebagai salah satu strategi nonfarmakologis dalam mengurangi keluhan dismenore, namun efektivitasnya sangat bergantung pada kesesuaian jenis, intensitas, dan keteraturan aktivitas fisik yang dilakukan. Hal ini menegaskan bahwa pencegahan dismenore tidak cukup hanya dengan olahraga, tetapi juga perlu didukung dengan faktor lain, seperti pola makan bergizi seimbang, manajemen stres, serta pemahaman kesehatan reproduksi yang baik.

Relevansi Media Sosial dan Edukasi Digital dengan Hasil Penelitian

Penelitian ini menemukan bahwa kebiasaan olahraga berhubungan secara signifikan dengan kejadian dismenore, sedangkan faktor lama menstruasi dan status gizi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Hasil ini menggarisbawahi pentingnya faktor perilaku

dalam kesehatan reproduksi remaja, di mana aktivitas fisik yang teratur terbukti lebih berpengaruh dalam mengurangi gejala dismenore dibandingkan faktor biologis semata.

Jika dikaitkan dengan hasil penelitian Rolya dkk (2023), perilaku kesehatan remaja tidak dapat dilepaskan dari pengaruh media sosial, lingkungan, dan sikap individu. Media sosial telah menjadi salah satu sumber utama informasi remaja mengenai kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi. Temuan penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan antara keaktifan penggunaan media sosial dengan pengetahuan remaja mengenai seks bebas. Hal ini relevan dengan penelitian dismenore, sebab peningkatan pengetahuan melalui media sosial juga dapat dimanfaatkan untuk memberikan edukasi mengenai pola hidup sehat, pentingnya olahraga, serta manajemen menstruasi. Dengan kata lain, promosi kesehatan yang dilakukan melalui media sosial berpotensi besar untuk memperkuat intervensi pencegahan dismenore di kalangan remaja.

Lebih lanjut, penelitian Aseri dkk (2023) membuktikan bahwa WhatsApp sebagai media edukasi kesehatan jauh lebih efektif dibandingkan leaflet dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik remaja. Jika hasil ini dihubungkan dengan penelitian dismenore, maka penggunaan WhatsApp dan media digital lainnya dapat dijadikan alternatif strategi edukasi kesehatan reproduksi yang lebih sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan remaja masa kini. Melalui WhatsApp, tenaga kesehatan atau guru dapat memberikan informasi yang konsisten, melakukan pendampingan, bahkan memantau perubahan perilaku remaja terkait gaya hidup sehat yang berhubungan dengan pencegahan dismenore.

Asumsi peneliti, kombinasi antara promosi kesehatan berbasis media sosial dengan intervensi edukasi melalui platform digital dapat memberikan dampak yang lebih besar dalam menurunkan prevalensi dismenore. Hal ini karena remaja merupakan pengguna aktif media sosial dan terbiasa dengan komunikasi digital, sehingga informasi yang disampaikan melalui jalur tersebut lebih mudah diterima dan dipraktikkan. Oleh sebab itu, strategi pengendalian dismenore sebaiknya tidak hanya berfokus pada penyuluhan tatap muka, tetapi juga perlu diperkuat dengan pendekatan berbasis teknologi yang sesuai dengan karakteristik generasi muda saat ini.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beberapa faktor dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Lalan. Secara parsial, lama menstruasi terbukti memiliki hubungan bermakna dengan kejadian dismenore ($p\text{-value} = 0,003$), yang menunjukkan bahwa durasi

menstruasi berpengaruh terhadap kemungkinan munculnya nyeri haid. Selain itu, status gizi juga memiliki hubungan signifikan dengan kejadian dismenore ($p\text{-value} = 0,003$), mengindikasikan bahwa kondisi gizi yang kurang baik dapat meningkatkan risiko terjadinya dismenore. Faktor kebiasaan olahraga pun menunjukkan hubungan yang bermakna dengan kejadian dismenore ($p\text{-value} = 0,018$), di mana remaja putri yang memiliki kebiasaan olahraga teratur cenderung mengalami dismenore dengan intensitas yang lebih ringan. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap lama menstruasi, status gizi, dan kebiasaan olahraga dalam upaya pencegahan serta pengelolaan dismenore pada remaja putri.

DAFTAR REFERENSI

- Adiantari, N. W. P., & Seminari, N. K. (2022). Pengaruh Citra Merek, Kualitas Produk, dan Atmosfer Toko terhadap Niat Beli Ulang pada Konsumen H&M. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 11(7), 1337. <https://doi.org/10.24843/ejmunud.2022.v11.i07.p04>
- Al-Tit, A. A. (2015). The effect of service and food quality on customer satisfaction and hence customer retention. *Asian Social Science*, 11(23), 129–139. <https://doi.org/10.5539/ass.v11n23p129>
- Amin, S. S. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi di MTs. Miftahul Falah Bekasi tahun 2023. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 263–276.
- Aminursita, O., & Abdullah, M. F. (2018). Identifikasi struktur pasar pada industri keramik di Kota Malang. *Jurnal Ilmu Ekonomi*, 2(3), 409–418.
- Andriyanti, E., & Farida, S. N. (2022). Pengaruh viral marketing Shopee Affiliate, kualitas produk, dan harga terhadap minat beli konsumen Shopee Indonesia (studi pada Generasi Z pengguna TikTok di Sidoarjo). *Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis Universitas Multi Data Palembang*, 11(2), 228–241.
- Aseri, N. F. W., Nulhakim, L., & Siregar, N. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang SADARI terhadap pengetahuan, sikap, dan keterampilan wanita usia subur di Desa Silva Rahayu tahun 2023. *Aspiration of Health Journal*, 1(4), 618–628.
- Candi, E. P. M., Ratnasari, F., & Wibisono, H. A. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Kesehatan Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 3(4), 57–64.
- Carmelia, N. P. (2022). *Hubungan kualitas tidur dengan dismenore primer*. Denpasar: Institut Teknologi dan Kesehatan.
- Catherina, F. A. (2023). Hubungan pola tidur dengan tingkat kejadian dismenorea pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2020–2021 dan tinjauannya menurut pandangan Islam. *Junior Medical Journal*.
- Darwis, A. M. (2022). *Penerapan cuti haid bagi pekerja perempuan*. Lombok Tengah: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.

- Dewi, I. M., & Chasanah, S. U. (2023). Hubungan kecemasan menghadapi persiapan ujian dengan siklus menstruasi pada remaja putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1646–1651.
- Dianah, N. (2025). Hubungan asupan nutrisi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 02 Meureubo Kabupaten Aceh Barat. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 11(1), 78–83.
- Djimantoro, J., & Gunawan, V. C. (2020). Pengaruh e-WOM, kualitas makanan, dan kualitas layanan terhadap keputusan pembelian di Rumah Makan Kakkk Ayam Geprek. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*, 10(X), 187–196.
- Dwiriani, C. M. (2022). Pengaruh pemberian zat multi gizi mikro dan pendidikan gizi terhadap pengetahuan gizi, pemenuhan zat gizi, dan status besi remaja putri. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 6(3), 171–177.
- Ekaprana, I. D. G. A., Jatra, I. M., & Giantari, I. G. A. K. (2020). Pengaruh kualitas produk, kualitas layanan dan citra merek terhadap niat pembelian ulang. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 9(8), 2895–2914. <https://doi.org/10.24843/ejmunud.2020.v09.i08.p01>
- Erlangga, Y., & Madiawati, N. (2023). Pengaruh promosi penjualan, experiential marketing, kualitas produk dan kualitas pelayanan terhadap minat beli ulang Café Eskalasi Space di Kota Bandung. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 10(5), 4091.
- Fadliyah, F. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Kota Palopo. *Jurnal JRIK*, 2(3), 212–246.
- Faridah, I. (2025). Tinjauan literatur: Hubungan kebiasaan olahraga dengan tingkat dismenore primer pada remaja putri. *Jendela Aswaja*, 296–306.
- Fauziah, N., & Aziz Mubarak, D. A. (2019). Pengaruh citra merek terhadap minat beli: Studi pada produk kecantikan. *Image: Jurnal Riset Manajemen*, 8(1), 37–44. <https://doi.org/10.17509/image.v8i1.22686>
- Fitrianatanti, A. (2024). Gambaran risiko dismenore primer pada mahasiswa tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Medika Nusantara*, 176–184.
- Fitriatien, S. R. (2017). Pengantar statistika untuk penelitian. *Jurnal Buana Pendidikan*, 23, 49–55.
- Foroudi, P., Jin, Z., Gupta, S., Foroudi, M. M., & Kitchen, P. J. (2018). Perceptual components of brand equity: Configuring the symmetrical and asymmetrical paths to brand loyalty and brand purchase intention. *Journal of Business Research*, 89, 462–474. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2018.01.031>
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*.
- Gunardi, C. G., & Erdiansyah, R. (2019). Pengaruh citra merek dan kualitas pelayanan terhadap kepuasan pelanggan Restoran Mangkok Ku. *Prologia*, 3(2), 456. <https://doi.org/10.24912/pr.v3i2.6387>
- Hair, J. F., Howard, M. C., & Nitzl, C. (2020). Assessing measurement model quality in PLS-SEM using confirmatory composite analysis. *Journal of Business Research*, 109, 101–110. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.11.069>
- Hamid, R. S., Bachri, S., Salju, & Ikbali, M. (2020). *Panduan praktis ekonometrika: Konsep dasar dan penerapan menggunakan EViews 10*.

- Hernita. (2022). Hubungan usia menarche dan status gizi terhadap kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Bidan*, 2(2), 274–295.
- Hia, M. H. (2025). Hubungan menarche, kebiasaan olahraga, dan lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri kelas X di SMA Negeri I Lalan Kabupaten Cianjur. *Dohara Publisher Open Access Journal*, 203–209.
- Indiarti. (2020). *Kehamilan, persalinan dan perawatan bayi*. Yogyakarta: Diglossia Media.
- Jayanti, C. (2021). Hubungan status gizi dan usia menarche dengan kejadian dismenore pada mahasiswa tingkat I semester II Akademi Kebidanan RSPAD Gatot Soebroto. *Jurnal Bidan Komunitas*, 89–95.
- Juwita, L. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat nyeri dismenorea primer pada remaja putri. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 33–43.
- Kemenkes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Larasati, A. M. (2023). Upaya peningkatan pemahaman santriwati dengan penyuluhan tentang menstruasi di Ponpes Nurul Hakim Kecamatan Kediri Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Abdi Insani*, 89–97.
- Munir, R. K. M. (2024). *Buku ajar asuhan kebidanan kehamilan*. Penerbit Lakeisha.
- Mursudarinaha, A. R. (2022). Tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore pada siswi kelas X di Sekolah Menengah Kejuruan Batik 1 Surakarta. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*.
- Mustopa, F. F. (2023). Hubungan gaya hidup, tingkat stres dan pola menstruasi terhadap kejadian dismenore pada remaja putri. *Indonesian Scholar Journal of Medical and Health Science*, 2(9), 816–824.
- Notoatmodjo, S. (2021). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.