

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN DISMENORE PADA SISWI SMA N 1 SEWON BANTUL YOGYAKARTA

INTISARI

Intan Nurmala¹, Esti Nurwanti², Desiana Pita sari³

Latar Belakang: dismenore mungkin merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita-wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan. Nyeri terjadi karena berbagai faktor diantaranya faktor fisik dan psikologi. Dari fisik yang lemah, kurang gerak atau aktivitas fisik, dan stress. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 10 responden siswi kelas XI SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta, dilakukan dengan metode wawancara, didapatkan 6 dari 10 responden tersebut mengalami *dismenore* diantaranya 2 responden mengalami dismenore setiap menstruasi, dan 4 responden mengalami dismenore tidak setiap menstruasi.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan dismenore pada siswi kelas XI IPS SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik kuantitatif, dengan rancangan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja puteri kelas XI SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta dengan sampel sebanyak 58 siswi.

Hasil: sebagian responden dengan aktivitas fisik sedang (600-1500 MET's) adalah responden dengan dismenore berat yaitu sebanyak 43 responden (74.1%). Hasil uji statistik dengan korelasi *Chi Square* didapatkan nilai sebesar 0.324 dengan p .value sebesar 0.567 sehingga nilai p .value > 0,05 (0.567>0,05).

Kesimpulan: Tidak Ada hubungan antara aktivitas fisik dan dismenore pada Siswi Kelas XI IPS SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Disminore

1. Mahasiswa DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alma Ata
2. Dosen S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alma Ata
3. Dosen DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alma Ata