

# HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN *DISMENOREA* PRIMER PADA MAHASISWI PRODI ILMU KEPERAWATAN STIKES DI SURABAYA

Jessica Wahyu Amanda, Yuni Kurniawaty<sup>2</sup>, Ni Nyoman Wahyu Lestarina<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

e-mail: jessicawahyuamandakalengkongan@gmail.com

**Abstract:** *Primary dysmenorrhea* was menstrual pain that recurred regularly since the first menstruation and was most common in women aged 20 to 30 years. Physical activity was an activity to move the body that expended energy and energy to improve health and fitness for the body. Women who lacked physical activity tend to experience *dysmenorrhea*. The phenomenon found by researchers in nursing student who often experienced *dysmenorrhea* during menstruation and did not do physical activity. The purpose of this study was to identify the relationship between physical activity and *primary dysmenorrhea* in nursing students. The design of this research was a correlation study with a cross section approach. The number of samples in this study amounted to 57 respondents who experienced *primary dysmenorrhea* taken using simple random sampling. Student physical activity was measured using the *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) and *primary dysmenorrhea* was assessed by the NRS pain scale (*Numerical Rating Scale*). Statistical analysis using ASDPP showed that more than 50% (53%) of respondents had mild physical activity and more than 50% (53%) of respondents had moderate *primary dysmenorrhea*. The results of the *Spearman Rank* test showed that physical activity was not associated with *primary dysmenorrhea* with a value of  $p > (p = 0.079)$ . This could be because there are other factors that might influence the occurrence of *primary dysmenorrhea*, one of which is stress. Researchers provided suggestions for further researchers to assess other factors that could affect the occurrence of *primary dysmenorrhea*..

**Keywords:** physical activity, *primary dysmenorrhea*, female student

**Abstrak:** *Dismenorea* primer adalah nyeri menstruasi yang timbul berulang secara teratur sejak pertama kali haid dan paling banyak terjadi pada perempuan yang berusia 20 sampai 30 tahun. Aktivitas fisik adalah suatu kegiatan menggerakkan tubuh yang mengeluarkan energi dan tenaga untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran bagi tubuh. Perempuan yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung mengalami *dismenorea*. Fenomena yang dijumpai peneliti pada mahasiswa Prodi Ilmu keperawatan sering mengalami *dismenorea* saat menstruasi dan tidak melakukan aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik dengan *dismenorea* primer pada mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan. Desain penelitian ini adalah studi korelasi dengan pendekatan *cross section*. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 57 responden yang mengalami *dismenorea* primer diambil menggunakan *simple random sampling*. Aktivitas fisik mahasiswa diukur menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan *dismenorea* primer dinilai dengan skala nyeri NRS (*Numerical Rating Scale*). Analisis statistik menggunakan ASDPP didapatkan hasil lebih dari 50% (53%) responden memiliki aktivitas fisik ringan dan lebih dari 50% (53%) responden mengalami *dismenorea* primer sedang. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak berhubungan dengan *dismenorea* primer dengan nilai  $p > \alpha (p = 0,079)$ . Hal ini bisa dikarenakan ada faktor-faktor lain yang kemungkinan dapat mempengaruhi terjadinya *dismenorea* primer, salah satunya faktor stres. Peneliti memberikan saran kepada peneliti selanjutnya dapat menilai faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi terjadinya *dismenorea* primer.

**Kata kunci:** aktivitas fisik, *dismenorea* primer, mahasiswa

## PENDAHULUAN

Menstruasi atau haid merupakan terlepasnya lapisan endometrium uterus dalam bentuk perdarahan yang terjadi pada rahim berlangsung sekitar 14 hari setelah masa ovulasi secara berkala (Wirenviona, 2020). Masalah yang paling sering dialami oleh perempuan yang berhubungan dengan menstruasi adalah *dismenorea* atau nyeri haid (Prawirahardjo, 2011). *Dismenorea* merupakan gejala simptomatik seperti nyeri pada perut, kram, dan sakit punggung (Rosyida, 2019). *Dismenorea* primer adalah nyeri haid yang timbul berulang secara teratur sejak pertama kali haid dan paling banyak terjadi pada perempuan yang berusia 20 sampai 30 tahun (Irianto, 2015). *Dismenorea* dapat mengganggu kenyamanan terutama bagi perempuan yang tetap bersekolah dalam kondisi sakit sehingga dapat mengganggu konsentrasi belajar (Setyowati, 2018).

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh disebabkan oleh kerja otot rangka yang mampu meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (Werdhani, 2019). Pada perempuan yang kurang melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dengan aerobik, lari pendek dan bersepeda akan cenderung mengalami *dismenorea* (Khamzah, 2015). Fenomena yang ditemukan oleh peneliti pada mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKES di Surabaya banyak mahasiswa yang sering mengalami *dismenorea* saat menstruasi dan tidak melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKES di Surabaya berjalan, membersihkan rumah, menonton tv, membaca buku, naik turun tangga dan nongkrong dengan teman.

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 mengatakan secara global, persentase perempuan lebih tinggi (84%) kurang melakukan aktivitas fisik dibanding dengan laki-laki (WHO, 2018). Menurut Saraswati (2010) diperkirakan 50% perempuan di Indonesia dengan usia produktif mengalami *dismenorea* primer.

Angka kejadian *dismenorea* meningkat disebabkan oleh waktu tidur kurang dari 6 jam, pola makan yang kurang baik, dan aktivitas fisik yang rendah (Kazama, Maruyama, & Nakamura, 2015). Menurut Nuzula (2019) membuktikan bahwa adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *dismenorea* primer. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ismalia (2017) membuktikan adanya hubungan tingkat aktivitas fisik dengan *dismenorea* primer (Tsamara, Raharjo, & Putri, 2020).

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 Januari 2021 pada mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya ditemukan dari 10 mahasiswa yang mengalami *dismenorea* 80% (8 orang) mahasiswa mengatakan bahwa mereka mengalami nyeri haid saat menstruasi dan 20% (2 orang) mahasiswa mengatakan tidak mengalami nyeri haid saat menstruasi, serta 100% (10 orang) mahasiswa memiliki aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki dan menghabiskan waktu untuk duduk seperti membaca buku, menonton tv dan nongkrong dengan teman.

Nyeri haid terjadi akibat peningkatan jumlah prostaglandin pada endometrium. Prostaglandin meningkatkan menyebabkan kontraksi pembuluh darah pada miometrium dan penurunan aliran darah sehingga mengakibatkan terjadinya proses iskemia (Andira, 2013). *Dismenorea* primer disebabkan oleh beberapa banyak faktor meliputi umur, usia menarche, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, faktor endokrin, riwayat keluarga dan faktor psikologis (Handayani, E. Rahayu, 2014). *Dismenorea* disebabkan kontraksi otot uterus kuat yang diinervasi oleh sistem saraf simpatis, dengan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dapat menurunkan kerja sistem saraf simpatis yang membuat nyeri berkurang. Sehingga dengan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga mampu meningkatkan aliran darah pada otot rahim serta mengurangi stres yang dapat terjadi pada

*dismenorea* primer (Mahvash et al., 2012). Kurangnya aktivitas fisik akan meningkatkan kejadian *dismenorea*, hal ini dapat menyebabkan menurunnya aliran darah dan peredaran oksigen dalam tubuh. Sehingga berdampak pada uterus adalah aliran darah dan peredaran oksigen pun berkurang dan dapat mengakibatkan rasa nyeri (Soebachman, 2012). *Dismenorea* dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik, psikologis dan mental seperti banyak perempuan yang harus beristirahat dan berdampak pada terhambatnya melakukan aktivitas maupun pekerjaan sehari-hari. Nyeri yang dirasakan secara berkelanjutan dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan dasar dan gangguan psikologi seperti mudah tersinggung, cepat marah dan tidak nyaman. Nyeri yang sangat berat dapat mengakibatkan syok neurogenik yang akan membahayakan kesehatan dan mengancam jiwa (Anurogo & Wulandari, 2011).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti memberikan solusi untuk membiasakan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dengan berjalan kaki, lari pendek, aerobik, yoga, ataupun bersepeda dapat meredakan nyeri pada saat haid (Khamzah, 2015). Meningkatkan aktivitas fisik dapat menurunkan terjadinya *dismenorea*. Saat seseorang melakukan aktivitas fisik dapat melancarkan aliran darah dan merangsang produksi endorfin. Endorfin yang dihasilkan bekerja menghilangkan nyeri dan menimbulkan rasa gembira untuk mencegah dan mengatasi *dismenorea* primer (Andira, 2013).

## METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah studi korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Pada penelitian ini, peneliti mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan *dismenorea* primer pada mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKES di Surabaya dimana pengukuran aktivitas fisik dan penilaian *dismenorea* primer dilakukan

secara bersamaan. Variabel bebas pada penelitian ini adalah aktivitas fisik sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah *dismenorea* primer.

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 57 mahasiswi Prodi Ilmu Keperawatan STIKES di Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi, antara lain :

- 1) Bersedia menjadi responden
- 2) Mahasiswi berusia 20-30 tahun
- 3) Mahasiswi mengalami *dismenorea* saat haid
- 4) Mahasiswi belum menikah
- 5) Mahasiswi belum memiliki anak

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian yang pertama adalah IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) versi pendek (*short forms*) untuk mengukur aktivitas fisik yang dilakukan selama 7 hari terakhir. Alat ukur ini memiliki 7 item pertanyaan mengenai aktivitas intensitas berat, aktivitas sedang, aktivitas berjalan kaki, serta aktivitas duduk. *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) secara internasional dengan hasil uji validitas 0,33 (95% CI = 0,26-0,39) dikatakan valid dan reliabilitas 0,81 (95% CI = 0,79-0,82) dikatakan reliabel (Hastuti, 2013). Instrumen penelitian yang kedua adalah skala nyeri NRS (*Numerical Rating Scale*) yaitu angka 1 - 10. Skala nyeri NRS dalam skala nyeri yang digunakan untuk menilai nyeri yang dirasakan responden dimana responden menentukan sendiri nyeri yang dirasakan. Waktu pengambilan data dilakukan pada bulan April tahun 2021 di sebuah STIKES di Surabaya. Penelitian ini telah lulus uji etik pada tanggal 12 April 2021.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berikut ini akan disajikan data umum karakteristik 57 responden penelitian.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
----------	---------------	----------------

fisik dan *dismenorea* primer pada mahasiswi Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya.

Aktivitas Fisik	Dismenorea Primer						Total	
	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Σ	%
	Σ	%	Σ	%	Σ	%		
Ringan	5	16,7	17	56,7	8	26,7	30	100
Sedang	4	36,4	5	45,5	2	18,2	11	100
Berat	6	37,5	8	50	2	12,5	16	100
Total	15	26,3	30	52,6	12	21,1	57	100

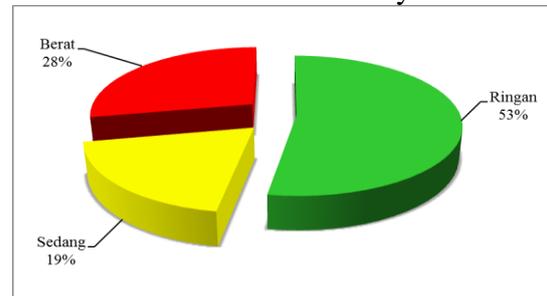


Diagram 1. Aktivitas Fisik Pada Mahasiswi Prodi Ilmu Keperawatan di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya pada tanggal 20 April 2021

Usia	
20 tahun	17
21 tahun	25
22 tahun	11
23 tahun	4
Index Massa Tubuh	
Underweight	9
Normal	34
Overweight	10
Obesitas I	4
Usia Menarche	
<12 tahun	10
12-14 tahun	37
18 tahun	8
>18 tahun	2
Riwayat Keluarga	
Ya	30
Tidak	27
Faktor Psikologis	
Ada Masalah	26
Tidak Ada Masalah	31

Berdasarkan diagram 4.1 diatas menunjukkan bahwa dari 57 responden didapatkan 30 responden memiliki aktivitas fisik ringan, 16 responden memiliki aktivitas fisik berat, dan 11 responden memiliki aktivitas fisik sedang.

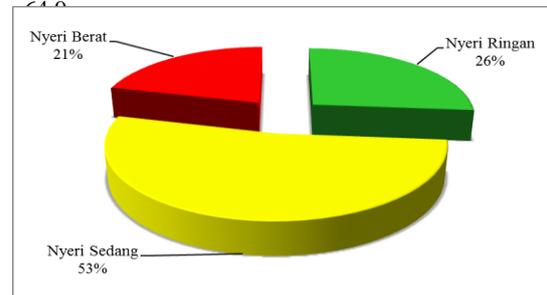


Diagram 2. *Dismenorea* Primer Pada Mahasiswi Prodi Ilmu Keperawatan di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya pada tanggal 20 April 2021

Bila ditinjau dari kategori usia, rata-rata usia responden adalah 21,04 ± 0,89 tahun. Sebanyak 59,6% (34) responden memiliki index massa tubuh normal, 64,9% (37) responden mengalami menstruasi pertama pada usia 12-14 tahun, 52,6% (30) responden yang memiliki riwayat keluarga mengalami *dismenorea* primer sedangkan untuk faktor psikologis didapatkan dari 57 responden sebanyak 54,4% (31) responden tidak mengalami masalah psikologis seperti stres, banyak pikiran, merasa bersalah, ketakutan yang berlebih dan depresi.

#### 4.1.1 Data Khusus

Data khusus pada penelitian ini menyajikan hasil pengumpulan data mengenai aktivitas

Berdasarkan diagram 4.2 diatas menunjukkan bahwa dari 57 responden didapatkan 30 responden mengalami nyeri sedang, 15 responden mengalami nyeri ringan, dan 12 responden mengalami nyeri berat.

Tabel 2. Tabulasi Silang Antara Aktivitas Fisik dengan *Dismenorea* Primer

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dari 57 responden, sebanyak 56,7% (17) responden memiliki aktivitas fisik ringan dan mengalami nyeri sedang, 45,5% (5)

responden memiliki aktivitas fisik sedang dan mengalami nyeri sedang, dan 50% (8) responden memiliki aktivitas fisik berat dan mengalami nyeri sedang.

Hasil uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *Rank Spearman* dan dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26 *for windows* untuk mencari hubungan antara aktivitas fisik dengan *dismenorea* primer pada mahasiswi Prodi Ilmu Keperawatan di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya. Hasil yang didapatkan adalah nilai  $p = 0,079$  dengan nilai  $\alpha = 0,05$ , dimana nilai  $p > \alpha$  yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak berarti tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan *dismenorea* primer pada Mahasiswi Prodi Ilmu Keperawatan di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya.

#### 4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada 57 responden menunjukkan bahwa sebanyak 53% (30) responden memiliki aktivitas fisik ringan. Jika ditinjau dari karakteristik responden yang memiliki index massa tubuh obesitas dan *overweight* sebanyak 31 orang, 10% (3) responden yang memiliki aktivitas fisik ringan. Menurut teori yang dikemukakan oleh Tarwoto dan Wartona (2015) menyatakan bahwa obesitas akibat dari nutrisi yang berlebih dapat menyebabkan aktivitas menjadi kurang bebas. Menurut peneliti terdapat kesesuaian antara teori dan fakta bahwa seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga adalah salah satu penyebab dari kegemukan atau obesitas. Hal ini disebabkan banyaknya energi yang tertumpuk didalam tubuh dikarenakan tidak adanya kalori yang terbakar di tubuh karena aktivitas yang tidak cukup sehingga akibat dari obesitas menyebabkan aktivitas kurang bebas. Pendapat tersebut juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Intantiyana, Widajanti, & Rahfiludin (2018) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas

dengan aktivitas fisik, dimana seseorang yang mengalami obesitas atau nutrisi yang berlebih memiliki aktivitas fisik ringan.

Berdasarkan hasil penelitian pada 57 responden menunjukkan bahwa sebanyak 53% (30) responden mengalami nyeri sedang. Jika ditinjau dari karakteristik responden terkait dengan riwayat keluarga sebanyak 30 orang, 66,7% (20) responden mengalami nyeri sedang. Menurut teori yang dikemukakan oleh Rosyida (2019) menyatakan bahwa riwayat keluarga dan genetik merupakan faktor yang mempengaruhi *dismenorea* primer ini disebabkan karena secara anatomi dan fisiologi pada seseorang sama dengan orang tuanya atau keturunannya sehingga seorang perempuan yang mempunyai riwayat *dismenorea* dari ibunya atau saudari kandungnya cenderung memiliki kemungkinan besar mengalami *dismenorea* dibandingkan seorang perempuan yang tidak memiliki riwayat keluarga. Menurut peneliti terdapat kesesuaian antara teori dan fakta bahwa adanya riwayat keluarga dan genetik berkaitan dengan terjadinya *dismenorea* primer, karena sudah menjadi hal yang dialami oleh sang ibu atau saudari kandungnya. Peran keluarga juga sangat penting dalam memberikan pengetahuan atau edukasi terkait menstruasi sebagai upaya pencegahan awal terhadap *dismenorea* primer. Pendapat tersebut juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Hayati, Agustin, & Maidartati (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan *dismenorea* primer, dimana seseorang perempuan yang mempunyai riwayat keluarga dengan *dismenorea* lebih besar mengalami *dismenorea* dibandingkan dengan tidak memiliki riwayat keluarga dengan *dismenorea*.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 56,7% (17) responden memiliki aktivitas fisik ringan dan mengalami nyeri sedang, 45,5% (5)

responden memiliki aktivitas fisik sedang dan mengalami nyeri sedang, dan 50% (8) responden memiliki aktivitas fisik berat dan mengalami nyeri sedang. Setelah dilakukan uji statistik menggunakan *Rank Spearman* dari kedua variabel yaitu aktivitas fisik dengan *dismenorea* primer menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,079$  dimana  $\alpha = 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa nilai  $p > \alpha$  yaitu  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak berarti tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan *dismenorea* primer pada Mahasiswi Prodi Ilmu Keperawatan di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Anurogo & Wulandari (2011) menyatakan bahwa aktivitas fisik seperti berolahraga secara teratur dapat memperlancar aliran darah disekitar rahim sehingga mampu mengurangi nyeri pada saat haid. Hasil penelitian juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuzula & Oktaviana (2019) menyatakan bahwa adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *dismenorea* primer, dimana dengan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dapat mengurangi nyeri saat haid karena membuat sirkulasi darah di dalam uterus menjadi lebih baik sehingga suplai darah dan oksigen ke area rahim menjadi lebih lancar serta dapat menghilangkan rasa nyeri saat haid. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herdianti, Wardana, & Karmaya (2019) menyatakan bahwa tidak adanya hubungan antara kebiasaan olahraga dengan *dismenorea* primer.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan *dismenorea* primer, hal ini bisa dikarenakan ada faktor lain yang kemungkinan dapat mempengaruhi *dismenorea* primer salah satunya stres dapat menyebabkan *dismenorea* primer pada perempuan. Apabila seorang perempuan banyak masalah atau memikirkan banyak hal seperti tugas kuliah, masalah keluarga atau sosial dapat menyebabkan seorang perempuan

mengalami stres sehingga mengakibatkan peningkatan aktivitas impuls saraf ke otak dan pelepasan hormon adrenalin atau epinefrin ke dalam aliran darah yang mengakibatkan meningkatnya rasa nyeri saat haid. Pendapat tersebut juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Sari, Nurdin, & Defrin (2015) menyatakan bahwa adanya hubungan antara stres dengan *dismenorea* primer, dimana stres yang meningkat dapat menyebabkan nyeri saat haid karena tubuh memproduksi hormon estrogen dan prostaglandin yang berlebih sehingga dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan yang mengakibatkan rasa nyeri saat menstruasi dan hormon adrenalin pun meningkat dan menyebabkan otot rahim tegang dan menjadikan nyeri saat menstruasi.

Beberapa faktor yang juga mempengaruhi terjadinya *dismenorea* primer menurut Hayati et al. (2020) diantaranya faktor status nutrisi dan usia menarche. Menurut peneliti faktor status nutrisi dapat mempengaruhi kematangan seksual pada perempuan yang sudah mengalami menstruasi. Asupan gizi yang baik akan mempengaruhi hormon yang terlibat dalam menstruasi yaitu *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH). Status gizi dikaji dengan Index Massa Tubuh (IMT) seseorang yang berada di kategori *underweight*, *overweight* dan obesitas dapat mempengaruhi fungsi reproduksi dan berisiko terjadinya *dismenorea* primer. Seseorang perempuan mengalami *dismenorea* primer yang memiliki status gizi *underweight*, hal tersebut terjadi disebabkan oleh kekurangan nutrisi dan zat besi yang dapat berpengaruh terhadap hormon sehingga ketahanan akan rasa nyeri menjadi berkurang. Sedangkan pada status gizi *overweight* serta obesitas, hal tersebut terjadi karena adanya jaringan lemak yang berlebihan yang dapat mengakibatkan terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi, sehingga darah yang seharusnya mengalir pada saat menstruasi terganggu dan mengakibatkan nyeri saat menstruasi. Untuk

faktor usia menarache menurut peneliti seorang perempuan yang mengalami menarache pada usia lebih awal dari normalnya dimana alat reproduksi perempuan belum siap untuk mengalami perubahan dan terjadi penyempitan pada leher rahim sehingga menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi.

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun memiliki aktivitas fisik baik tetap mengalami *dismenorea* primer sehingga hasil yang didapatkan tidak berhubungan secara signifikan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari hasil analisa data, maka dapat disimpulkan bahwa : Lebih dari 50% (53%) mahasiswi Prodi Ilmu Keperawatan STIKES di Surabaya memiliki aktivitas fisik ringan, lebih dari 50% (53%) mahasiswi mengalami *dismenorea* primer sedang dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan *dismenorea* primer pada mahasiswi Prodi Ilmu Keperawatan STIKES di Surabaya

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya diharapkan mampu menilai faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya *dismenorea* primer seperti faktor stress, status nutrisi, usia menarache dan faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi terjadinya *dismenorea* primer.

## DAFTAR RUJUKAN

- Andira, D. (2013). *Seluk-Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jogjakarta: A-Plus Books.
- Anurogo, D., & Wulandari. (2011). *Cara Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI.
- Bahri, A. A., Afriwardi, & Yusrawati. (2015). Hubungan antara Kebiasaan

Olahraga dan Dismenorea pada Mahasiswi Pre Klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun Ajaran 2012-2013. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3), 817–820.

- Beddu, S., Mukarramah, S., & Lestahulu, V. (2015). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarache dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 1(1), 16–21. <https://doi.org/10.36749/seajom.v1i1.53>

- Handayani, E. Rahayu, L. (2014). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 1(4), 161–171.

- Hastuti, J. (2013). Anthropometry and Body Composition of Indonesian Adults: an Evaluation of Body Image, Eating Behaviours, and Physical Activity. *Queensland University of Technology*, 170–264.

- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 132–142. Retrieved from <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>

- Herdianti, K. A., Wardana, N. G., & Karmaya, I. N. M. (2019). Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Pre-Klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Ajaran 2017. *Bali Anatomy Journal*, 2(1), 25–29. <https://doi.org/10.36675/baj.v2i1.23>

- Hidayat, A. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba medika.

- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin,

- M. Z. (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(5), 404–412.
- IPAQ. (2005). Guidelines for Data Processing and Analysis of The Internasional Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Short and Long Forms.
- Irianto, K. (2015). *Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta.
- Kazama, M., Maruyama, K., & Nakamura, K. (2015). Prevalence of Dysmenorrhea and Its Correlating Lifestyle Factors in Japanese Female Junior High School Students. *Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 236(2), 107–113. <https://doi.org/10.1620/tjem.236.107>
- Khamzah, S. N. (2015). *Tanya Jawab Seputar Menstruasi*. Yogyakarta: FlashBooks.
- Kozier, B., Erb, Bernam, G., & Synder, S. J. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktik (7 ed., Vol. 2)*. Jakarta: EGC.
- 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>
- Mahvash, N., Eidy, A., Mehdi, K., Zahra, M. T., Mani, M., & Shahla, H. (2012). The Effect of Physical Activity on Primary Dysmenorrhea of Female University Students. *World Applied Sciences Journal*, 17(10), 1246–1252.
- Manuaba, L. (2010). *Buku Ajar Penuntun Kuliah Ginekologi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba medika.
- Nuzula, F., & Oktaviana, M. N. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Banyuwangi. *Jurnal Lmiah Kesehatan Rustida*, 5(2).
- Prawirahardjo, S. (2011). *Ilmu Kandungan (3rd ed.)*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirahardjo.
- Rosyida, D. A. C. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Yogyakarta: PT. PUSTAKA BARU.
- Saraswati, S. (2010). *52 Penyakit Perempuan*. Jogjakarta: Kata Hati.
- Sari, D., Nurdin, A. E., & Defrin, D. (2015). Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 567–570. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i2.301>
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setyowati, H. (2018). *Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang: UNIMMA PRESS.
- Sinaga, E. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Global One.
- Soebachman, A. (2012). *Rahasia Pintar Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: IN AzNa Books.
- Solehati, T., & Kosasih. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tarwoto dan Wartonah. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses*

- Keperawatan Edisi 5*. Jakarta: Salemba medika.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.
- Werdhani, R. A. dan A. A. (2019). *Panduan Praktis Pengelolaan Fatigue Bagi Penerbang: Aktivitas Fisik, Latihan Fisik dan Waktu Tidur*. Jakarta: Universitas Indonesia Publishing.
- WHO. (2018). Global Recommendations On Physical Activity for Health. Retrieved November 20, 2020, from WHO Press website:  
<https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheetrecommendations/en/>
- Wirenviona, R. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Surabaya: Pusat Penerbitan dan Percetakan UNAIR.