

ABSTRAK

Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang terjadi tanpa disertai adanya kelainan ginekologis dan dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup sehingga menimbulkan kerugian. Salah satu faktor risiko dismenore primer adalah aktivitas fisik. Jarang atau tidak pernah melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun, akibatnya aliran darah dan oksigen menuju uterus tidak lancar sehingga menyebabkan nyeri.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat nyeri dismenore primer pada remaja Dusun Gedongan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul.

Metode penelitian menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah remaja putri berusia 15-19 tahun. Penelitian bertempat di Dusun Gedongan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul dengan melibatkan 30 responden yang dihitung dengan rumus besar sampel uji korelasi dan sampel diambil dengan cara *purposive sampling*. Data diperoleh dari pengisian kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri dismenore primer.

Hasil uji korelasi *Product Moment Pearson* menunjukkan ada hubungan negatif yang kuat ($p = 0,001$ dan $r = -0,791$) antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat nyeri dismenore primer yang berarti semakin tinggi tingkat aktivitas fisik maka semakin rendah tingkat nyeri dismenore primer.

Aktivitas fisik dapat mengurangi nyeri dismenore primer, sehingga remaja putri diharapkan lebih meningkatkan tingkat aktivitas fisiknya sebagai salah satu upaya pencegahan dismenore primer.

Kata Kunci : Tingkat Aktivitas Fisik, Tingkat Nyeri Dismenore Primer

ABSTRACT

The primary dysmenorrhea is menstrual pain that occurs without the presence of abnormalities ginekologis and can have an impact on the decline in the quality of life so it can cause any harm. One of the risk factors of primary dysmenorrhea is physical activity. Rarely or never do physical activity can lead to decreased blood and oxygen circulation, as a result of blood flow and oxygen towards the uterus does not smoothly so can cause pain.

The purpose of this research is to know the relation of physical activity level with the level of pain of primary dysmenorrhea on the adolescent in Dusun Gedongan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul. This research using cross sectional design. This research population is young women aged 15-19 years. Studies located in the Dusun Gedongan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul involves 30 respondents that calculated by test correlation formula and samples collected by purposive sampling. Data obtained from the questionnaire filling International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) to measure the level of physical activity and the Numeric Rating Scale (NRS) to measure the level of pain of primary dysmenorrhea.

Product Moment Correlation test results showed there were strong negative relationship ($p = 0.001$ and $r = -0.791$) between the level of physical activity with primary dysmenorrhea pain level that means the higher level of physical activity then the lower level the pain of primary dysmenorrhea. Physical activity can reduce the pain of primary dysmenorrhea, so that young women are expected to further increase the level of physical activity as one of the primary dysmenorrhea prevention efforts.

Keywords: Physical Activity Levels, Level Of Primary Dysmenorrhea Pain