



HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KUALITAS TIDUR DAN USIA MENARCHE DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PRIMER PADA SISWI SMA NEGERI 8 PALEMBANG

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, SLEEP QUALITY, AND AGE OF MENARCHE WITH PRIMARY DYSHMENORRHEA INCIDENCE IN STUDENTS OF SMA NEGERI 8 PALEMBANG

Rahmel Linda Abror^{1*}, Fika Minata Wathan², Reffi Dhamayanti³, Ahmad Arif⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Kebidanan, Universitas Kader Bangsa Palembang

Mahasiswa Program Studi Kebidanan, Universitas Kader Bangsa Palembang

Email : Rahmelabr@gmail.com

ABSTRAK

Dismenorea primer merupakan nyeri haid tanpa disertai kelainan pada organ genital yang biasa muncul pada umur 15-25 tahun dan dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. *Menarche* dini, aktivitas fisik rendah dan kualitas tidur yang buruk dapat menjadi faktor kejadian dismenorea primer. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, kualitas tidur dan usia *menarche* dengan kejadian dismenorea primer. Penelitian analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel sebanyak 68 orang. Variabel pada penelitian ini adalah dismenorea primer, aktivitas fisik, kualitas tidur dan usia *menarche*. Pengumpulan data menggunakan *Numeric Pain Rating Scale*, *Physical Activity Rasio*, *Pittsburgh Sleep Quality Indeks*. Responden dengan dismenorea primer sebesar 66,2%. Responden dengan tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 61,8%. Responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 45,6%. Responden dengan usia *menarche* dini sebanyak 30,9%. Hasil statistik antara dismenorea primer dengan aktivitas fisik ($p=0,007$), kualitas tidur ($p=0,001$), dan usia *menarche* ($p=0,023$). Terdapat hubungan antara aktivitas fisik, kualitas tidur dan usia *menarche* dengan kejadian dismenorea primer pada Siswi SMA Negeri 8 Palembang.

Kata Kunci : Dismenorea primer, aktivitas fisik, kualitas tidur, usia *menarche*

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is menstrual pain without abnormalities in the genital prgans wich usually appears at the age of 15-25 years and can cause disruption of daily activities. Early menarche, low physical activity and poor sleep quality can be factors for primary dysmenorrhea. Knowing the relationship between physical activity, sleep quality and age at menarche with the incidence of primary dysmenorrhea. Analytical research with a cross-sectional approach. The number of samples is 68 people. The variables in this study were primary dysmenorrhea, physical activity, sleep quality and age at menarche.data coollection used The Numeric Pain Rating Scale, Physical Activity Rasio, Pittsburgh Sleep Quality Indeks. Respondents with primary dysmenorrhea were 66.2%. respondents with moderate levels of physical activity were 61.8%. respondents with poor sleep quality were 45.6%. Respondents with early



menarche were 30.9%. Statistical results between primary dysmenorrhea and physical activity ($p=0.007$), sleep quality ($p=0.001$), and age of menarche ($p=0.023$). There is a relationship between physical activity, sleep quality and menarche age with the incidence of primary dysmenorrhea in SMA Negeri 8 Palembang Students.

Kata Kunci : Primary dysmenorrhea, physical activity, sleep quality, menarche age

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase kehidupan di antara masa kanak – kanak dan masa dewasa, Dimulai dari umur 10 sampai dengan 19 tahun. Menurut *World Health Organization* (WHO) masa remaja merupakan fase yang unik dalam perkembangan manusia dan juga merupakan saat – saat yang penting untuk membangun fondasi kesehatan yang baik. Dimulainya masa remaja juga ditandai dengan mulai berfungsinya organ reproduksi, bagi remaja putri yaitu dengan terjadinya menstruasi, sedangkan remaja putra adalah terjadinya mimpi basah. Menstruasi merupakan peristiwa peluruhan lapisan endometrium uterus secara bertahap yang menghasilkan pendarahan per vaginal (Hikma, *et al* 2021).

Dismenorea merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami wanita selama menstruasi. Dismenorea didefinisikan sebagai nyeri kram pada perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau selama menstruasi dan dapat disertai gejala lain seperti sakit kepala, mual muntah dan diare. Terdapat dua jenis dismenorea yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer adalah nyeri haid tanpa disertai kelainan pada organ genital. Puncak kejadian dismenorea primer adalah pada rentan usia remaja hingga dewasa awal yaitu 15-25 tahun. Sedangkan dismenorea sekunder adalah nyeri haid yang disertai kelainan pada organ genital yang sering terjadi pada wanita berusia 30 tahun ke atas. Dismenorea primer menjadi penyebab terganggunya aktivitas dan produktivitas seseorang. Banyak remaja yang tidak dapat menghadiri sekolah karna mengalami dismenorea primer (Tsamara, *et al*. 2020).

Sustainable Development Programs (SDGs) atau tujuan pembangunan berkelanjutan yang merupakan kesepakatan pembangunan berkelanjutan berdasarkan hak asasi manusia dan

kesetaraan. SDGs memuat 169 capaian yang terukur dan terikat yang telah ditentukan oleh PBB sebagai agenda dunia. Salah satu target SDGs, yaitu poin 3.7 memuat tentang jaminan akses universal terhadap kesehatan seksual dan reproduksi. Hal ini membuat penanganan dismenorea menjadi salah satu agenda yang harus dilakukan untuk menjamin kesehatan seksual dan reproduksi khususnya pada remaja putri (WHO, 2015).

Di setiap negara prevalensi dismenorea berbeda-beda, di Amerika Serikat persentasenya kurang lebih sekitar 85%, di Australia sebesar 80%, dan di Italia sebesar 84,1%. Sedangkan di Asia prevalensi rata-ratanya kurang lebih sebesar 84, 2% dengan spesifikasi di Asia Timur Laut 68,7%, Asia Timur Tengah 74,8% dan Asia Barat Laut sekitar 54,0 %. Di negara-negara di Asia Tenggara, rata-rata prevalensinya pun berbeda, antara lain di Malaysia kejadian dismenorea mencapai 69,4%, sedangkan kejadian dismenorea di Thailand sebesar 84,2% (Tsamara, *et al*, 2020).

Di Indonesia sendiri, berdasarkan data dari Profil Kesehatan Indonesia tahun 2013, presentasi terjadinya dismenorea primer yaitu sebesar 54,89% dan dismenorea sekunder sebesar 9,36%. menurut data Riskesdes (2010) angka kejadian dismenorea sebanyak 107.673 jiwa atau sebesar 64,25%, lalu data Riskesdes tahun 2016 menunjukkan persentase kejadian dismenorea berjumlah 64,25% dari total wanita subur yang berjumlah 78,6% selanjutnya pada tahun 2019 angka kejadian dismenorea masih terbilang cukup tinggi yaitu 64,25% (Riskesdas, 2018).

Di Provinsi Sumatra Selatan berdasarkan data yang didapat dari Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatra Selatan pada tahun 2010, sekitar 50% dari wanita yang sedang haid mengalami dismenorea, pada tahun 2018 prevalensi kejadian dismenorea sebesar 64,20%,

terdiri dari 52,89% merupakan dismenorea primer dan 9,25% merupakan dismenorea sekunder (BPS Sumatra Selatan, 2018).

Menurut data yang didapat dari Dinas Kesehatan kota Palembang tahun 2016 angka kejadian dismenorea sebesar 64,3% dan pada tahun 2017 didapati kenaikan angka kejadian dismenorea pada remaja putri menjadi 66,3% lalu pada tahun 2018 angka kejadian dismenorea tetap diangka yang sama yaitu 66,3% (Dinkes Kota Palembang, 2018).

Salah satu upaya pemerintah untuk menangani permasalahan ini, pemerintah membentuk program PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja) yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang kesehatan reproduksi dan perilaku hidup sehat serta memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas pada remaja. Layanan PKPR memiliki pendekatan yang komprehensif berupa promotif dan preventif melalui pembekalan kesehatan dan peningkatan keterampilan psikososial dengan pendidikan keterampilan hidup sehat (PKHS), pembinaan konselor sebaya dan skrining kesehatan remaja, dan rehabilitatif melalui penerapan manajemen terpadu pelayanan kesehatan peduli remaja (Profil Kesehatan Kota Palembang, 2020).

Faktor risiko terjadinya dismenorea primer antara lain, haid pertama kali di usia kurang dari 12 tahun (*menarche* dini), kurang aktivitas fisik atau olahraga, siklus haid memanjang atau haid lebih lama dari normal, stress, riwayat keluarga, dan belum pernah hamil dan melahirkan (Sari, *Et al.* 2021).

HASIL

Univariat

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini Penelitian ini menggunakan rancangan studi analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Dengan variabel independen dan variabel dependen dilakukan secara bersamaan (Notoatmodjo, 2018). Penelitian dilakukan di SMA Negeri 8 Palembang, dilakukan pada bulan Juni sampai Juli tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh seluruh siswi kelas XI SMA Negeri 8 Palembang yang berjumlah 217 orang. Sampel penelitian berjumlah 68 orang, pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Penggunaan *non probability sampling* ditetapkan karena tidak semua subjek dilokasi penelitian memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih atau tidak terpilih sebagai sampel. Notoadmojo (2018).

Penelitian ini menggunakan data primer, yaitu data yang diperoleh secara langsung dari objek penelitian dari pengisian kuesioner dengan menggunakan *google form*. Variabel yang diambil yaitu kejadian dismenorea, aktivitas fisik, kualitas tidur dan usia menarche. Data yang terkumpul dilanjutkan dengan pengolahan data yaitu *editing, coding, Entry data dan cleaning*. Analisis terdiri dari 2 jenis yaitu analisa univariat menyimpulkan distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan analisa *chi-square* dengan tingkat kemaknaan 0,05. Hasil penelitian yang didapatkan kemudian disajikan dalam bentuk narasi dan tabel.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Kejadian Disminorea

Kejadian Disminorea	(f)	(%)
Ya	45	66,2
Tidak	23	33,8
Jumlah	68	100



Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 68 responden, proporsi remaja putri yang mengalami dismenorea primer sebanyak 45 orang (66,2%) lebih banyak dibandingkan

dengan proporsi remaja putri yang tidak mengalami dismenorea primer yaitu sebanyak 23 orang (33,8%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	(f)	(%)
Ringan	7	10,3
Sedang	42	61,8
Berat	19	27,9
Jumlah	68	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 68 responden, proporsi remaja dengan aktivitas fisik sedang sebanyak 42 orang (61,8%) lebih banyak dibandingkan dengan

proporsi remaja dengan aktivitas fisik berat sebanyak 19 orang (27,9%) selebihnya adalah remaja dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 7 orang (10,3%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	(f)	(%)
Buruk	31	45,6
Baik	37	54,4
Jumlah	68	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 68 responden proporsi remaja dengan kualitas tidur baik sebanyak 37 orang (54,4%)

lebih banyak dibandingkan dengan proporsi remaja dengan kualitas tidur buruk sebanyak 31 orang (45,6%).

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Usia Menarche

Usia Menarche	(f)	(%)
Menarche dini	21	30,9
Menarche normal	42	69,1
Jumlah	68	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 68 responden, proporsi remaja yang mengalami *menarche* dini sebanyak 21 orang (30,9%) dan

proporsi remaja yang mengalami *menarche* normal sebanyak 42 orang (69,1%).

Bivariat

Tabel 5
Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Dismenorea*

Aktivitas Fisik	Frekuensi Kejadian <i>Dismenorea</i>				Total		<i>p value</i>	OR
	Tidak Mengalami		Mengalami		N	%		
	n	%	n	%				
Ringan	1	1,5%	6	8,8%	7	10,3%	0,007	-
Sedang	13	19,1%	29	42,6%	42	61,8%		
Berat	15	22,1%	4	5,9%	19	27,9%		
Jumlah	29	42,7%	39	57,3%	68	100,0		

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan hasil analisa secara bivariat dari total jumlah sampel yang diteliti sebanyak 68 orang diperoleh data bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik ringan tidak mengalami kejadian *dismenorea* sebanyak 1 orang (1,5%) dan mengalami *dismenorea* sebanyak 6 orang (8,8%). Responden yang memiliki aktivitas fisik sedang tidak mengalami kejadian *dismenorea* sebanyak 13 orang (19,1%) dan mengalami

dismenorea sebanyak 29 orang (42,6%). Sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik berat tidak mengalami kejadian *dismenorea* sebanyak 15 orang (22,1%) dan mengalami *dismenorea* sebanyak 4 orang (5,9%). Hasil uji *Chi Square* didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,007 dimana *p-value* < nilai α , yaitu 0,05 yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *dismenorea*.

Tabel 6
Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian *Dismenorea*

Kualitas Tidur	Frekuensi Kejadian <i>Dismenorea</i>				Total		<i>p value</i>	OR
	Tidak Mengalami		Mengalami		N	%		
	n	%	N	%				
Baik	17	25,0%	14	20,6%	31	45,6%	0,001	0,455 (0,170 - 1,214)
Buruk	6	8,8%	31	45,6%	37	54,4%		
Jumlah	23	33,8%	45	66,2%	68	100,0		

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukkan hasil analisa secara bivariat dari total jumlah sampel yang diteliti sebanyak 68 orang diperoleh data bahwa responden yang memiliki kualitas tidur baik tidak mengalami kejadian *dismenorea* sebanyak 17 orang (25,0%) dan mengalami *dismenorea* sebanyak 14 orang (20,6%). Sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur buruk tidak mengalami kejadian

dismenorea sebanyak 6 orang (8,8%) dan yang mengalami *dismenorea* sebanyak 31 orang (45,6%). Hasil uji *Chi Square* didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,001 dimana *p-value* < nilai α , yaitu 0,05 yang artinya terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian *dismenorea*. Hasil *Odds Rasio* (OR) diperoleh 0,455 (CI: 0,170 – 1,214) artinya responden dengan kualitas tidur buruk memiliki kecenderungan mengalami

kejadian dismenorea 0,455 kali lebih besar dibanding dengan responden yang memiliki kualitas tidur baik.

Tabel 7
Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenorea

Usia Menarche	Frekuensi Kejadian Dismenorea				Total		p value	OR
	Tidak Mengalami		Mengalami		N	%		
	n	%	n	%				
Dini	3	4,4%	18	26,5%	21	30,9%	0,023	1,313
Normal	20	29,4%	27	39,7%	47	69,1%		(0,458 – 3,758)
Jumlah	23	33,8%	45	66,2%	68	100,0		–

Berdasarkan tabel 7 diatas menunjukkan hasil analisa secara bivariat dari total jumlah sampel yang diteliti sebanyak 68 orang diperoleh data bahwa responden yang memiliki usia *menarche* dini tidak mengalami kejadian *dismenorea* sebanyak 3 orang (4,4%) dan mengalami *dismenorea* sebanyak 18 orang (26,5%). Sedangkan responden yang memiliki usia *menarche* normal tidak mengalami kejadian *dismenorea* sebanyak 20 orang (29,4%) dan yang mengalami *dismenorea* sebanyak 27 orang

(39,7%). Hasil uji *Chi Square* didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,023 dimana *p-value* < nilai α , yaitu 0,05 yang artinya terdapat hubungan antara Usia *Menarche* dengan kejadian *dismenorea*. Hasil *Odds Rasio* (OR) diperoleh 1,313 (CI: 0,458 – 3,758) artinya responden dengan usia *menarche* dini memiliki kecenderungan mengalami kejadian *dismenorea* 1,313 kali lebih besar dibanding dengan responden yang memiliki usia *menarche* normal.

PEMBAHASAN

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Dismenorea*

Melakukan aktivitas fisik dapat merangsang hormon endorfin oleh kelenjar hipofisis dan hipotalamus sehingga mampu meringankan nyeri yang terjadi pada saat menstruasi, serta dapat meningkatkan mood serta menghasilkan analgesik yang membantu mencegah nyeri menstruasi atau *dismenorea* karena efek prostaglandin. (Ningrum, 2022)

Menurut WHO (2022) remaja harus melakukan setidaknya 60 menit per hari aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat, melakukan aktivitas aerobik atau olahraga lain minimal tiga hari dalam seminggu. WHO juga menganjurkan remaja untuk membatasi waktu yang dihabiskan remaja untuk berdiam diri khususnya ketika *screen time*.

Menurut Tsamara (2019) kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan oksigen tidak tersalurkan dengan baik ke pembuluh darah. Dengan melakukan olahraga yang teratur dapat meningkatkan aliran darah ke bagian pelvis dan juga akan menstimulasi endorfin yang berperan sebagai analgesik non spesifik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh tsamara (2019). Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan *p-value* sebesar 0,000 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian *dismenorea* primer.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Noviant (2022) yang dilakukan pada ramaja putri di SMAN 1 Abiansemal. Hasil uji *spearman rho* dengan level signifikan diperoleh $p = 0,595$ (<0,05). Hasil perhitungan menunjukkan arah hubungan negatif yang artinya semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin rendah *dismenorea* yang dirasakan.

Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningrum (2022) hasil uji statistik didapati nilai korelasi 0,080 yang berarti adanya hubungan yang bermakna antara intensitas aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea primer. Intensitas aktivitas fisik yang rendah atau kurangnya berolahraga menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menjadi menurun, mengakibatkan aliran darah dan oksigen menuju menuju uterus pun ikut menurun, hal ini dapat menyebabkan timbulnya rasa sakit atau memperparah rasa sakit yang dirasakan saat menstruasi. Kurang berolahraga juga mengakibatkan menurunnya produksi endorfin sehingga dapat meningkatkan stress yang dapat berdampak secara tidak langsung terhadap meningkatkan rasa sakit saat menstruasi.

Berdasarkan asumsi peneliti, remaja yang mengalami kejadian dismenorea cenderung memiliki aktivitas fisik rendah hingga sedang, sedangkan remaja yang memiliki aktivitas fisik berat lebih cenderung tidak mengalami dismenorea. Hal ini sejalan dengan tinjauan pustaka yaitu semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin rendah dismenorea yang dirasakan, dan melakukan aktivitas fisik dan olahraga dapat mengurangi dismenorea yang dirasakan.

Selain itu, masih terdapat responden dengan aktifitas fisik yang berat tetapi masih mengalami dismenorea primer. Hal tersebut mungkin terjadi karena nyeri dismenorea yang dirasakan disebabkan oleh faktor lain misalnya stress, durasi menstruasi, siklus menstruasi, riwayat keluarga dan faktor lainnya.

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Dismenorea

Kualitas tidur merupakan ukuran dimana seseorang dapat kemudahan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur. Kualitas tidur seseorang digambarkan dengan lamanya waktu tidur dan keluhan-keluhan yang dirasakan sewaktu tidurnya. (Carmelia, 2022)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Carmelia (2022) yang menunjukkan terdapat hubungan antara kualitas

tidur dengan dismenorea primer dengan arah korelasi negatif, dengan nilai *p-value* 0,000. Dimana data berhubungan signifikan dengan rentang nilai -0,483.

Penelitian ini juga sejalan dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hikma, *et al* (2021) dengan hasil uji statistik menggunakan *spearman's rho* mendapatkan nilai sebesar 0,034 (<0,05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap dismenorea primer pada remaja putri.

Berdasarkan asumsi peneliti, remaja yang memiliki kualitas tidur buruk lebih cenderung untuk mengalami dismenorea primer. Hal ini sejalan dengan tinjauan pustaka yaitu perempuan dengan kualitas tidur yang buruk mengalami derajat dismenorea yang berat, kualitas tidur yang buruk menyebabkan penurunan serotonin yang berdampak pada meningkatnya kecemasan, depresi, serta dapat meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap nyeri yang dapat berdampak langsung pada dismenorea primer.

Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenorea

Pada remaja perempuan, pubertas ditandai dengan terjadinya perubahan seks primer yang diawali dengan menstruasi pertama kali (*menarche*). *Menarche* merupakan menstruasi pertamakali yang dialami oleh seorang wanita dan suatu tanda pematangan sistem reproduksi fisik wanita. Umumnya, seorang wanita memiliki usia menarche 12-14 tahun, sedangkan rata-rata wanita di Indonesia memiliki usia menarche 12,5 tahun (Aulya, *et al.* 2021).

Seorang yang memiliki usia menarche dibawah 12 tahun, atau disebut dengan menarche dini memiliki peluang yang lebih besar untuk mengalami dismenore. Semakin cepat usia menstruasi terjadi menyebabkan kontraksi uterus yang terus menerus sehingga suplai darah ke uterus terhenti dan terjadilah dismenorea. Usia menarche yang terlalu dini dimana organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan leher rahim,

maka saat terjadinya menstruasi timbul rasa sakit. (Aulya, *et al.* 2021)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aulya, *et al* (2021). Hasil uji statistik menggunakan chi-square pada usia *menarche* dengan kejadian dismenorea primer menunjukkan $p\text{-value}=0,043$ ($<0,05$), menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara usia *menarche* dengan kejadian dismenorea primer. Seseorang yang mengalami *menarche* dini (kurang dari 12 tahun) memiliki peluang lebih besar mengalami dismenorea.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardani, *et al* (2021), yang menunjukkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* memperoleh hasil $p\text{-value}=0,000$ ($>0,05$), yang berarti ada hubungan antara usia *menarche* dengan dismenorea primer pada siswi kelas X di SMA Negeri 15 Bandar Lampung.

Peneliti berasumsi bahwasesponden yang mengalami *menarche* dini lebih cenderung untuk mengalami dismenorea primer, hal ini dibuktikan juga dari hasil *Odds Rasio* yang menunjukkan bahwa responden dengan *menarche* dini 1,313 kali lebih beresiko mengalami dismenorea. Hal ini sejalan dengan tinjauan pustaka yaitu, usia *menarche* yang terlalu dini dimana organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan leher rahim yang menyebabkan timbulnya rasa sakit saat terjadi menstruasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 8 Palembang Tahun 2023, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, Ada hubungan aktivitas fisik, kualitas tidur dan usia *menarche* secara simultan dengan kejadian dismenorea primer pada siswi SMA Negeri 8 Palembang tahun 2023.

Hasil penelitian ini diharapkan petugas/tenaga Kesehatan meningkatkan edukasi mengenai pentingnya untuk melakukan pemeriksaan dan pencegahan mengenai kejadian dismenorea pada remaja putri dan juga dari hasil penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan

pengetahuan pada remaja putri sehingga dapat mencegah dismenore, dan dapat menjadi tambahan bahan pembelajaran bagi pendidiksiswa-siswi dan bagi remaja putri di SMA Negeri 8 Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulya, Y., Kundaryanti, R., Apriani, R., 2021. Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta. *Jurnal Menara Medika*. Vol. 4 No. 1
- Carmelia, N. P. C., 2022. Hubungan Kualitas Tidur dengan Dismenore Primer pada Siswi SMK Kesehatan PGRI Denpasar. Skripsi. *Institut Teknologi dan Kesehatan Bali*. Denpasar.
- Badan Pusat Statistik, 2018. *Profile Kesehatan Sumatera Selatan*.
- Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2018. *Profile Kesehatan Kota Palembang*.
- Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2020. *Profile Kesehatan Kota Palembang*.
- Hikma, Y. A., Yunus M., Hapsari A. 2021. Hubungan Siklus Menstruasi, kualitas Tidur, dan Status Gizi, Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Sport Science and Health*, 3(8), 2021, 630-641
- Ningrum, KS. 2022. Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Kebiasaan mengkonsumsi *Junk Food* dengan Kejadian Dismenore pada Siswi SMA AL AMIN Paaciran. *UIN Walisonogo*
- Notoatmojo, S. 2018. *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Novianti, N. P. 2022. Hubungan Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Dengan Nyeri Haid (Dismenore) Primer di SMA Negeri 1 Abiansemal ITEKES Bali. Bali: *ITEKES Bali*
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia*
- Tsamara, G. (2019) Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter FK



Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan* Vol 2. Edisi 3.

World Health Organization, 2022.

https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/sdg-target-3_7-sexual-and-reproductive-health diakses pada tanggal 2 Mei 2023