

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
DYSMENORRHEA PRIMER PADA MAHASISWA SI  
ILMU KOMUNIKASI SEMESTER I DAN III  
DI UNIVERSITAS 'AISYIAH  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun Oleh :  
Anna Ayza Humaira  
2110101218

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN PROGRAM PROFESI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH  
YOGYAKARTA  
2023**

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN *DYSMENORRHEA* PRIMER PADA MAHASISWA SI ILMU KOMUNIKASI SEMESTER I DAN III DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

Anna Ayza Humaira\*, Nurul Soimah  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia  
[anzahura01@gmail.com](mailto:anzahura01@gmail.com), [nurul\\_shoimah@unisayogya.ac.id](mailto:nurul_shoimah@unisayogya.ac.id)

## ABSTRAK

*Dysmenorrhea* atau sering disebut juga dengan nyeri haid angka kejadian yang cukup tinggi di dunia yaitu 16-91% remaja mengalami nyeri menstruasi di Indonesia prevalensinya cukup tinggi 64.5% dan di Yogyakarta untuk prevalensinya 68,6%, Bantul 38,7%, Sleman 92,8% remaja yang mengalami nyeri menstruasi. Tujuan penelitian ini diketahui hubungan aktivitas fisik dengan *dysmenorrhea* primer pada mahasiswa SI ilmu komunikasi semester I dan III di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasi. Populasi pada penelitian adalah 53 mahasiswi yang diambil dari dua semester yaitu semester I dan III SI ilmu komunikasi yang dikumpulkan dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dengan pendekatan *cross sectional*. Analisis Univariat menunjukkan bahwa dari 53 mahasiswi atau setara (100%), terdapat 26 mahasiswi (43,1%) mengalami nyeri ringan, 19 mahasiswi (35,8%) nyeri sedang, 6 mahasiswi (11,3%) nyeri berat, dan 2 mahasiswi (3,8%) nyeri sangat berat. Pada aktifitas fisik didapatkan hasil 6 mahasiswi (11,3%) masuk dalam kategori aktivitas tinggi, 33 mahasiswi (63,3%) masuk dalam kategori aktivitas sedang, dan 14 mahasiswi (26,4%) masuk ke dalam kategori aktivitas rendah. Analisis *statisti bivariat* dengan uji *somers D* menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara aktivitas fisik terhadap frekuensi nyeri dengan nilai korelasinya sebesar -0.325 tergolong dalam kategori rendah yang menunjukkan nilai P value hubungan aktivitas fisik terhadap frekuensi nyeri sebesar 0.025 nilai tersebut kurang dari 0.05, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna aktivitas fisik dengan *dysmenorrhea* primer pada mahasiwa ilmu komunikasi semester I dan III Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Kata kunci : Aktifitas Fisik, *Dysmenorrhea*, *Dysmenorrhea Primer*



## ABSTRACT

Dysmenorrhea or often referred to as menstrual pain, the incidence is quite high in the world, namely 16-91% of adolescents experience menstrual pain in Indonesia, the prevalence is quite high, 64.5% and in Yogyakarta. The prevalence is 68.6%, Bantul 38.7%, Sleman 92, 8% of adolescents experience menstrual pain. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and primary dysmenorrhea in first and third semester students of communication science at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. The method in this research applied quantitative correlation. The population in the study were 53 female students who were taken from two semesters, namely the first and third semesters of communication science which were collected using a total sampling technique. Data collection was carried out using a questionnaire with a cross sectional approach. Univariate analysis showed that out of 53 female students or equivalent (100%), there were 26 female students (43.1%) experiencing mild pain, 19 female students (35.8%) with moderate pain, 6 female students (11.3%) with severe pain, and 2 female students (3.8%) with very severe pain. In physical activity, the results showed that 6 female students (11.3%) were included in the high activity category; 33 female students (63.3%) were included in the moderate activity category, and 14 female students (26.4%) were included in the low activity category. Bivariate statistical analysis with the Somers D test showed that there was a significant negative relationship between physical activity and pain frequency with a correlation value of -0.325 belonging to the low category which indicated that the P value of the relationship between physical activity and pain frequency was 0.025, the value was less than 0.05. It can be concluded that there is a significant relationship between physical activity and primary dysmenorrhea in first and third semester communication science students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Keywords : Physical Activity, Dysmenorrhea, Primary Dysmenorrhea



## PENDAHULUAN

*Dysmenorrhea* atau sering disebut juga dengan nyeri haid, *dysmenorrhea* ini sering terjadi pada remaja yang sedang mengalami awal menstruasi untuk nyeri yang dirasakan setiap remaja akan bervariasi dari yang ringan hingga yang berat dan sering mengganggu aktivitas sehari-hari dengan gejala nyeri abdomen, kram, mual, pusing dan sakit punggung (Rosyida, 2019). *Dysmenorrhea* sendiri terdapat dua kategori yaitu *dysmenorrhea* primer adalah nyeri haid tanpa ada kelainan abnormal pada organ genitalia dan selalu muncul pertama kali pada remaja umur 20 tahun atau lebih muda setelah ovulasi mereka tetap. Puncak kejadian *dysmenorrhea* primer pada usia remaja akhir menuju dewasa muda yaitu 15-25 tahun. *Dysmenorrhea* sekunder adalah nyeri haid yang terdapat kelainan abnormal pada organ genitalia yang sering terjadi pada remaja berusia lebih dari 30 tahun (Hendarto, 2014).

Remaja di dunia mengalami *dysmenorrhea* dengan angka yang cukup besar yaitu dengan prevalensi *dysmenorrhea* sebesar 92,9% pada remaja usia reproduksi (Hadjou *et al.*, 2022). Prevalensi di Indonesia adalah 64,5% remaja mengalami *dysmenorrhea* (Mutia Agustina Silaen, Luh Seri and Wayan Citra Wulan Sucipta, 2019). Prevalensi di Kota Yogyakarta adalah 68,6% remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* (Putri, 2017). Prevalensi di Bantul remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* adalah 38,7% (Indika and Dewi, 2017). Menurut Hajar *et al.* angka prevalensi *dysmenorrhea* di Sleman yaitu 92,8% remaja putri (Hajar *et al.*, 2018).

*Dysmenorrhea* Primer bukan merupakan suatu penyakit yang mengancam jiwa, tetapi dapat mengakibatkan dampak buruk atau

merugikan untuk kualitas kehidupan remaja tersebut. *Dysmenorrhea* dapat mengganggu aktivitas dan produktivitas remaja yang mengalaminya. Kebanyakan remaja yang mengalami *dysmenorrhea* tidak dapat mengikuti pembelajaran beberapa waktu (Al-Matouq *et al.*, 2019).

Menurut penelitian Kusuma *et al.* (2019) terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan *dysmenorrhea* primer pada remaja putri di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat didapatkan hasil 60,7% (Kusuma, 2019). Dalam penelitian Pratiwi *et al.* (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan *dysmenorrhea* primer pada remaja putri di SMA Surakarta didapatkan hasil 81,1% (Pratiwi, Prastyoningsih and Simanjuntak, 2020).

Menurut UU Kebidanan No 4 Tahun 2019 Bab VI tentang Praktik Kebidanan paragraf ketiga Pelayanan Kesehatan Reproduksi Perempuan dan Keluarga Berencana pada pasal 51 yang berbunyi "Dalam menjalankan tugas memberikan pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana sebagaimana dimaksud dalam Pasal 46 ayat (1) huruf c, Bidan berwenang melakukan komunikasi, informasi, edukasi, konseling, dan memberikan pelayanan kontrasepsi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan" (Kemenkes, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta peneliti mengambil dua semester untuk dijadikan responden yaitu semester I dan III. Pada bulan Oktober 2022 didapatkan data dari jumlah keseluruhan mahasiswa SI Ilmu Komunikasi semester I berjumlah 55 mahasiswa yang terdiri dari 33 mahasiswi dan 22 mahasiswa dalam satu kelas. Pada bulan September 2022 didapatkan data jumlah

keseluruhan mahasiswa SI Ilmu komunikasi semester III adalah 44 mahasiswa yang terdiri dari 28 mahasiswi dan 16 mahasiswa, dalam satu kelas mahasiswa yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini yaitu mahasiswi. Pada kelas tersebut mahasiswi yang memiliki rentan usia 18-24 tahun yaitu 61 mahasiswi tetapi mahasiswi yang memenuhi kriteria hanya 53 mahasiswi dikarenakan terdapat 8 mahasiswi yang tidak mengalami nyeri haid. Pada studi pendahuluan ini didapatkan data dari 15 mahasiswi dari semester I dan III mengalami *dysmenorrhea* primer dengan tingkat yang bervariasi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *kuantitatif korelasi* yang digunakan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Populasi dalam penelitian ini 61 mahasiswi setelah dalam pemilihan sample mahasiswi yang memenuhi kriteria hanya 53 mahasiswi dikarenakan terdapat 8 mahasiswi yang tidak mengalami nyeri haid didapatkan responden pada penelitian ini adalah 53 mahasiswi yang di ambil dari dua semester yaitu semester I dan III SI ilmu komunikasi dengan teknik sampling menggunakan *total sampling* dan pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*.

Analisa *univariat* dilakukan untuk setiap variabel dependen dan independen untuk mendapatkan gambaran kejadian *dysmenorrhea* primer, aktivitas fisik pada mahasiswi SI Ilmu Komunikasi Semester I dan III di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dalam bentuk distribusi berbentuk persentase dengan menggunakan bantuan program komputer (Poultak sinambela, 2014).

Analisis Bivariat dengan menggunakan Uji *Somer's D* yang digunakan untuk mengukur dua variabel

yang berskala ordinal yang dijadikan tabel kontingensi (Dahlan, 2013). Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan *dysmenorrhea* primer pada mahasiswi SI Ilmu Komunikasi semester I dan III di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Tabel 4 1 Diskriptif Karakteristik Responden

variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur (n=53)		
18	16	30.2
19	20	37.7
20	12	22.6
21	4	7.5
22	1	1.9
Menarche		
11-12	14	26,4
13-14	25	47,2
15-16	14	26,4
Lama menstruasi		
5	5	9.4
6	15	28.3
7	33	63.3

(Sumber : Data Primer, 2023)

Hasil tabel baris pertama karakteristik berdasarkan umur dari 53 mahasiswi dapat disimpulkan bahwa mahasiswa SI Ilmu Komunikasi semester I dan III mayoritas berusia 19 tahun. Hasil tabel baris ke dua karakteristik berdasarkan usia *menarche* menunjukkan usia *menarche* dapat disimpulkan bahwa mahasiswi yang mengalami usia *menarche* paling banyak yaitu pada usia 13-14 tahun sebanyak 25 mahasiswi (26,4%). Hasil tabel baris ke tiga karakteristik berdasarkan lama menstruasi menunjukkan bahwa mahasiswi yang mengalami lama menstruasi paling banyak yaitu 7 hari sebanyak 33 mahasiswi (63,3%).



Tabel 4. 1 Deskriptif Responden Berdasarkan Frekuensi Nyeri

Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Ringan	26	49.1
Nyeri Sedang	19	35.8
Nyeri Berat	6	11.3
Nyeri Sangat Berat	2	3.8
Total	53	100.0

(Sumber : Data Primer,2023)

Dari 53 mahasiswi terdapat 26 mahasiswi (49,1%) mengalami nyeri ringan, 19 mahasiswi (35,8%) mengalami nyeri sedang, 6 mahasiswi (11,3%) mengalami nyeri berat, dan 2 mahasiswi (3,8%) mengalami nyeri sangat berat. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa SI Ilmu Komunikasi semester I dan III dominan mengalami nyeri ringan sebanyak 49,1% atau setara 26 mahasiswi dari 53 mahasiswa.

Tabel 4. 2 Deskriptif Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
tinggi	6	11.3
sedang	33	62.3
rendah	14	26.4
Total	53	100.0

(Sumber : Data Primer,2023)

Dari total 53 mahasiswi yang mengisi kuesioner 16 point pertanyaan didapatkan hasil 6 mahasiswi (11,3%) masuk dalam kategori aktivitas tinggi, 33 mahasiswi (63,3%) masuk dalam kategori aktivitas sedang, dan 14 mahasiswi (26,4%) masuk ke dalam kategori aktivitas rendah. Dapat disimpulkan dari data diatas bahwa mahasiswi SI Ilmu Komunikasi semester I dan III dominan dengan aktivitas sedang dengan 63,3% atau sebanyak 33.

Tabel 4. 3 Hasil Uji Somer's D

Aktivitas Fisik	Nyeri				Total	Somers' d Value	Sig
	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat			
Tinggi	3	0	2	1	6	-0.325 Rendah Signifikan	0.025
Sedang	11	19	2	1	33		
Rendah	12	0	2	0	14		
Total	26	19	6	2	53		

(Sumber: Data Primer, 2023)

Berdasarkan hasil analisis uji Korelasi Uji Somer's D pada tabel diatas maka dapat diperoleh informasi sebagai berikut:

- Nilai P value Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Frekuensi Nyeri sebesar 0.025 nilai tersebut kurang dari 0.05.
- Nilai korelasi Somers' d Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Frekuensi Nyeri sebesar -0.325 tergolong dalam kategori Rendah.
- Berdasarkan hasil pengujian pada tabel diatas maka terdapat hubungan negatif signifikan antara Aktivitas Fisik terhadap Frekuensi Nyeri. Perbedaan frekuensi aktivitas fisik mempengaruhi frekuensi nyeri yang dialami responden. **H1 diterima** dan **H0 ditolak**.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Frekuensi Nyeri

Adanya peningkatan produksi *prostaglandin* dan pelepasan *endometrium* selama menstruasi menyebabkan kontraksi *uterus* yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga terjadi nyeri (Guimaraes and povoa, 2020). Puncak kejadian *dysmenorrhea* primer adalah pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa muda yaitu rentang usia 15-25 tahun (Berkley, 2013). Mahasiswi SI ilmu komunikasi semester I dan III yang merupakan responden dalam penelitian, berdasarkan data yang didapatkan di lapangan sejalan dengan berbagai pernyataan dan fenomena

yang didapatkan dengan perhitungan frekuensi nyeri dalam penelitian ini dapat dinilai dalam bentuk total volume frekuensi nyeri kuesioner skala NRS dengan kriteria nyeri ringan yaitu skala 1-3 yang dirasakan yaitu kram perut bagian bawah dan masih bisa ditahan dan melakukan aktivitas dan berkomunikasi secara baik (Kemenkes, 2022).

Dari hasil penelitian yang berupa pengisian kuesioner kepada responden, peneliti mendapatkan hasil mengenai frekuensi nyeri *dysmenorrhea* primer pada mahasiswa S1 Ilmu komunikasi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 53 mahasiswi terdapat 26 mahasiswi (43,1%) mengalami nyeri ringan, 19 mahasiswi (35,8%) mengalami nyeri sedang, 6 mahasiswi (11,3%) mengalami nyeri berat, dan 2 mahasiswi (3,8%) mengalami nyeri sangat berat. Hasil penelitian ini mahasiswi sebagian besar mengalami nyeri ringan. Sesuai dengan penelitian Sukmawati (2019) menyatakan jika dari 60 responden terdapat 43 siswi atau 41,7% yang mengalami nyeri ringan peneliti menjelaskan penyebab banyaknya yang mengalami nyeri ringan yaitu dikarenakan pada penelitian tersebut siswi SMP Negeri 1 Cangkringan mempunyai frekuensi olahraga seperti jogging, berenang, bersepeda, lari, badminton, basket, volly, senam yang tidak sesuai anjuran dalam melakukan olahraga (<3x seminggu durasi kurang dari 30 menit) (Sukmawati, 2019). Penelitian ini banyak mahasiswi mengalami nyeri ringan dikarenakan mahasiswi tidak melakukan olahraga hanya saja mahasiswi lebih banyak melakukan kegiatan sehari-hari seperti berjalan ke toko, berjalan ke kampus.

Pada tabel 4.4 sesuai dengan penelitian Aulia et al, (2022) menunjukkan bahwa yang mengalami *dysmenorrhea* dengan klasifikasi

terbanyak pada kategori *dysmenorrhea* ringan yaitu (46,4%) responden, dimanan pengambilan data pada saat terjadinya pandemi yang menyebabkan terbatasnya aktivitas fisik dan menggunakan *International Physical Activity Questionnaire Short Form* (IPAQ-SF) (Aulia, Wijaya and Nuratri, 2022). Sedangkan dalam penelitian ini pengambilan data dalam keadaan tidak ada batasan seperti pada penelitin terdahulu.

Hasil ini juga sesuai dengan teori yang menyatakan nyeri haid yang bervariasi setiap remaja memiliki derajat nyeri yang tidak sama yaitu dari nyeri ringan, sedang sampai ada yang berat (Hendarto, 2014). Hasil dalam penelitian ini 100% mengalami pengalaman nyeri menstruasi dengan skala yang bervariasi penelitian diatas sesuai dengan pernyataan penelitian terdahulu mahasiswi yang mengalami pengalaman haid yang sangat tinggi yaitu 92,8% yang menyatakan banyaknya penggunaan obat *analgesik* sebagai penghilang nyeri (Hajar et al., 2018). Dalam penelitian ini mahasiswi mengatakan hanya cukup istirahat untuk meredakan nyeri, mahasiswi juga tidak menggunakan obat *analgesik* dan nyeri yang di alami tidak sampai mengganggu aktifitas sehari-hari.

Dari hasil penelitian pada tabel 4 1 baris pertama menunjukkan bahwa terdapat 20 mahasiswi (37,7%) berusia 19 tahun, 16 mahasiswi (30,2%) berusia 18 tahun, 12 mahasiswi (22,6%) berusia 20 tahun, 4 mahasiswi (7,5%) berusia 21 tahun dan 1 mahasiswi (1,9%) berusia 22 tahun. Penelitian ini sejalan dengan teori Barkley (2013) yang menyatakan usia yang rentang mengalami *dysmenorrhea* primer pada usia 15-25 tahun (Berkley, 2013). Penelitian ini sejalan dengan Anindita et al (2016) didapatkan hasil umur remaja akhir dengan usia terbanyak 19 tahun (33,6%) dengan gangguan menstruasi khususnya pada jenis gangguan

*dysmenorrhea* 63,3% (Anindita, Darwin and Afriwardi, 2016). Dalam penelitian ini juga sama dengan penelitian sebelumnya untuk usia yang banyak mengalami *dysmenorrhea* primer yaitu 19 tahun.

Dari hasil tabel 4.1 baris ke dua deskriptif karakteristik berdasarkan menunjukkan usia *menarche* umur 13-14 tahun (47,2%) 25 mahasiswi, usia *menarche* pada usia 11-12 tahun (26,4%) 14 mahasiswi, usia *menarche* pada usia 15-16 tahun (26,4%) 14 mahasiswi. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswi yang mengalami usia *menarche* paling dominan yaitu pada usia 13-14 tahun sebanyak 25 mahasiswi (26,4%). Dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian Lail et al (2019) mendapatkan hasil 71,9% siswi yang mengalami *menarche* pada usia lebih dari 12 tahun mengalami sedikit nyeri haid dan tidak mengganggu aktivitas sedangkan siswi yang *menarche* pada usia kurang dari 12 tahun pada saat pertama terjadinya menstruasi mengalami nyeri haid dengan siklus 28 hari dengan tingkat nyeri yang memerlukan obat dan bantuan dokter sehingga mengganggu aktivitas (Lail, 2019).

Dari hasil tabel 4.1 baris ke tiga deskriptif karakteristik berdasarkan lama menstruasi menunjukkan bahwa mahasiswi yang mengalami lama menstruasi paling banyak yaitu 7 hari sebanyak 33 mahasiswi (63,3%), 15 (28,3%) mengalami lama menstruasi 6 hari dan 5 (9,4%) mahasiswi mengalami lama menstruasi 5 hari. Dapat disimpulkan lama menstruasi yang dominan adalah 7 hari. Hal ini sesuai dengan penelitian Indarna, (2021) yang hasil analisis lama menstruasi menunjukkan bahwa paling banyak yaitu 7 hari sebanyak (79,7%) yang termasuk dalam kategori normal yaitu 1-7 hari (Indarna and Asep, 2021). Dalam penelitian ini mahasiswi mengalami lama menstruasi kurang

dari 7 hari yang menyatakan bahwa ada kesamaan dengan penelitian terdahulu.

## 2. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan gerak tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi dan pembakaran kalori. Aktivitas fisik dapat berupa olahraga maupun aktivitas fisik sehari-hari, dilakukan selama sepuluh menit tanpa henti, termasuk selama waktu senggang, untuk transportasi ke dan dari tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang. Baik aktivitas fisik intensitas sedang dan kuat meningkatkan kesehatan (WHO, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari total 53 mahasiswi yang mengisi kuesioner 16 point pertanyaan didapatkan hasil 33 mahasiswi (63,3%) masuk dalam kategori aktivitas sedang, dan 14 mahasiswi (26,4%) masuk ke dalam kategori aktivitas rendah, 6 mahasiswi (11,3%) masuk dalam kategori aktivitas tinggi. Dapat disimpulkan dari data diatas bahwa mahasiswi SI Ilmu Komunikasi semester I dan III mayoritas dengan aktivitas sedang dengan 63,3% atau sebanyak 33 mahasiswi yaitu METs yang didapat lebih dari 600 hingga < 3000 METs/menit/minggu. Tingkatan aktivitas dalam penelitian ini dapat dinilai dalam bentuk total volume aktivitas yaitu dengan menggunakan kuisiner GPAQ.

Dalam klasifikasi aktivitas fisik ada 3 menurut WHO (2016) menyatakan Tinggi Seseorang yang melakukan aktivitas yang berat minimal 3 hari dengan intensitas minimal 1500 MET-menit/minggu, atau melakukan kombinasi aktivitas fisik yang berat, sedang, dan berjalan dalam 7 hari dengan intensitas minimal 3000 MET-menit/minggu. Dikatakan melakukan aktivitas sedang jika seseorang yang melakukan kombinasi aktivitas fisik yang berat, sedang, dan



berjalan dalam 5 hari atau lebih dengan intensitas minimal 600 MET-menit/minggu. Sedangkan dikatakan beraktivitas rendah Orang yang tidak memenuhi salah satu dari semua kriteria yang telah disebutkan dalam kategori kuat maupun kategori sedang (WHO, 2016).

Hasil tabel 4,5 sejalan dengan penelitian Wati et al (2017) dengan 50% kategori aktivitas sedang yang diambil melalui dua siklus menstruasi dan mendapatkan hasil yang sama bahwa aktivitas sedang paling dominan dan yang terdapat perubahan yaitu pada kativitas berat dan ringan pada kedua siklus (Wati, Arifandi and Prastiwi, 2017). Pada aktivitas sedang yang dilakukan seperti berjalan ke toko, ke kampus, ke mushola, ke toilet, ke kantin, ke pasar, menyapu.

Hal di atas sesuai dengan pernyataan NHLBI, (2022) menyatakan terdapat empat aktivitas fisik yaitu yang pertama aerobik yang merupakan latihan fisik dilakukan dengan ketukan atau irama seperti (berjalan berlari, bersepeda), yang kedua ativitas peregangan otot merupakkn latihan yang dilakukan pada saat otot kaku, ketiga aktivitas penguatan tulang untuk mneguatkan otot yang berfungsi menopang seperti naik-turun tangga, berlari, ke empat yaitu berfungsi menguatkan otot seperti mengangkat beban, push up dan aktivitas lainnya yang menguatkan otot (NHLBI, 2022). Dalam hal ini juga didukung dengan pernyataan P2PTM (2018) yang menyebutkan beberapa contoh untuk dikatakan aktivitas berat yaitu (membawa beban baerat, berkebun, bersepeda (16-22 km), bermain sepak bola, bermain basket, gym angkat berat, berlari), yang berikutnya dikatakan aktivitas sedang apabila (menggosok lantai, berjalan sedang dan cepat, bowling, golf, berkuda, bermain tenis meja, berenang, voli), dan dikatakan aktivitas ringan apabila (duduk, berdiri, mencuci piring,

memasak ,menyetrika, bermain musik, menonton tv,mengemudikan kendaran, berjalan pelan) (P2PTM Kemenkes RI, 2018 ). Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa mahasiswa condong melakukan jenis aerobik yang sesuai dengan NHLBI yang menyatakan tipe aktivitas fisik aerobik meliputi berjalan, berlari, bersepeda (NHLBI, 2022). Hasil penelitian di atas sesuai dengan WHO yang menyatakan bahwa aktivitas fisik itu tidak hanya olahraga tetapi juga melakukan aktivitas sehari-hari (WHO, 2021).

Dalam klasifikasi aktivitas fisik ada 3 menurut WHO (2016) menyatakan Tinggi Seseorang yang melakukan aktivitas yang berat minimal 3 hari dengan intensitas minimal 1500 MET-menit/minggu, atau melakukan kombinasi aktivitas fisik yang berat, sedang, dan berjalan dalam 7 hari dengan intensitas minimal 3000 METmenit/minggu. Dikatakan melakukan aktivitas sedang jika seseorang yang melakukan kombinasi aktivitas fisik yang berat, sedang, dan berjalan dalam 5 hari atau lebih dengan intensitas minimal 600 MET-menit/minggu. Sedangkan dikatakan beraktivitas rendah Orang yang tidak memenuhi salah satu dari semua kriteria yang telah disebutkan dalam kategori kuat maupun kategori sedang (WHO, 2016).

Hasil tabel 4,5 sejalan dengan penelitian Wati et al (2017) dengan 50% kategori aktivitas sedang yang diambil melalui dua siklus menstruasi dan mendapatkan hasil yang sama bahwa aktivitas sedang paling dominan dan yang terdapat perubahan yaitu pada kativitas berat dan ringan pada kedua siklus (Wati, Arifandi and Prastiwi, 2017). Pada aktivitas sedang yang dilakukan seperti berjalan ke toko, ke kampus, ke mushola, ke toilet, ke kantin, ke pasar, menyapu.

Hal di atas sesuai dengan pernyataan NHLBI, (2022) menyatakan terdapat empat aktivitas fisik yaitu yang

pertama aerobik yang merupakan latihan fisik dilakukan dengan ketukan atau irama seperti (berjalan berlari, bersepeda), yang kedua aktivitas peregangan otot merupakan latihan yang dilakukan pada saat otot kaku, ketiga aktivitas penguatan tulang untuk menguatkan otot yang berfungsi menopang seperti naik-turun tangga, berlari, ke empat yaitu berfungsi menguatkan otot seperti mengangkat beban, push up dan aktivitas lainnya yang menguatkan otot (NHLBI, 2022). Dalam hal ini juga didukung dengan pernyataan P2PTM (2018) yang menyebutkan beberapa contoh untuk dikatakan aktivitas berat yaitu (membawa beban berat, berkebun, bersepeda (16-22 km), bermain sepak bola, bermain basket, gym angkat berat, berlari), yang berikutnya dikatakan aktivitas sedang apabila (menggosok lantai, berjalan sedang dan cepat, bowling, golf, berkuda, bermain tenis meja, berenang, voli), dan dikatakan aktivitas ringan apabila (duduk, berdiri, mencuci piring, memasak, menyetraka, bermain musik, menonton tv, mengemudikan kendaraan, berjalan pelan) (P2PTM Kemenkes RI, 2018). Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa mahasiswa condong melakukan jenis aerobik yang sesuai dengan NHLBI yang menyatakan tipe aktivitas fisik aerobik meliputi berjalan, berlari, bersepeda (NHLBI, 2022). Hasil penelitian di atas sesuai dengan WHO yang menyatakan bahwa aktivitas fisik itu tidak hanya olahraga tetapi juga melakukan aktivitas sehari-hari (WHO, 2021).

### 3. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Frekuensi Nyeri di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Berdasarkan penelitian pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh dengan menggunakan uji *somers D* adalah  $p = 0,025$  yang menunjukkan bahwa kurang dari 0,05 yang menyatakan bahwa terdapat

hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan nyeri *dysmenorrhea* primer pada mahasiswa ilmu komunikasi semester I dan III di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dimana hasil yang didapat menyatakan bahwa banyak mahasiswa yang kurang peduli dengan pentingnya aktivitas fisik seperti olahraga dibuktikan dengan temuan lebih banyak mahasiswa yang waktunya lebih banyak untuk tidur. Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yaitu Pratiwi et.al (2020) dengan hasil  $p < 0,005$  dimana  $p = 0,000$  yang menyatakan terdapat hubungan keteraturan olahraga dengan kejadian *dysmenorrhea* yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas olahraga dan terbukti mahasiswa yang melakukan olahraga secara teratur tidak mengalami nyeri *dysemorrhoea* (Pratiwi, Prastyoningsih and Simanjuntak, 2020).

Aktivitas fisik yang cukup membuat oksigen dapat disalurkan ke pembuluh darah yang mengalami *vasokonstriksi* sehingga mengurangi rasa nyeri (Kusmindarti and Munadlifah, 2016). Aktivitas fisik seperti olahraga maupun kegiatan sehari-hari yang meningkatkan detak jantung bermanfaat untuk meningkatkan aliran darah ke bagian *pelvis* dan juga menstimulasi *endorfin* yang bermanfaat sebagai *analgesik* non spesifik (Damayanti, Sunarsih and Utami, 2020).

Dari hasil penelitian ini menyatakan aktivitas berhubungan dengan kejadian *dysmenorrhea* primer hal ini sejalan dengan penelitian Nuzula (2019) yang menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *dysmenorrhea* yaitu Aktivitas fisik, tingkat stress, konsumsi fast food, paparan asap rokok dan hasil dari penelitian tersebut yaitu terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *dysmenorrhea* primer (Nuzula and Oktaviana, 2019). Dalam penelitian

ini faktor yang mempengaruhi terjadinya *dysmenorrhea* primer yaitu *menarche*, lama menstruasi, aktivitas fisik, stress dan untuk yang diteliti hanya aktivitas fisik sedangkan yang lainnya dikendalikan.

Nilai korelasi yang didapatkan yaitu -0,325 yang menyatakan bahwa kekuatan korelasi pada penelitian ini rendah dan berarah negatif. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Kusuma (2019) yang menyatakan hasil uji *Kendal Tau* diperoleh p-value  $0,001 < \alpha (0,05)$  *correlation coefficient* -0.291 dimana korelasi berarah negatif yang artinya semakin ringan aktivitas fisik yang dilakukan maka akan lebih rentan mengalami *dysmenorrhea* primer. Sesuai dengan penelitian bavit 2016 yang menunjukkan bahwa gaya hidup yang tepat dapat mengurangi keparahan *dysmenorrhea*, sehingga dengan perilaku makan yang sesuai, aktivitas fisik yang teratur, perawatan diri, hubungan sosial tingkat tinggi, dan penurunan tingkat stres pada wanita, kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab terjadinya *dysmenorrhea* dan apabila gaya hidup benar *dysmenorrhea* akan bisa dicegah (Bavit *et al.*, 2016).

Dalam tabel 4.3 juga selaras dengan penelitian Fadjriyaty (2021) yang mengalami aktifitas sedang 53,1 %, yang memiliki aktivitas fisik ringan 30.5% dan 16.4% memiliki aktivitas fisik berat, menggunakan uji Korelasi *Spearman* bahwa variabel independen yaitu aktivitas fisik yang dihubungkan dengan skala *dysmenorrhea* memiliki P-value 0.039 ( $p < 0,05$ ), Sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dengan skala *dysmenorrhea* primer menunjukkan hubungan yang lemah dan berpola negatif artinya semakin banyak melakukan aktivitas fisik maka semakin rendah skala *dysmenorrhea* primer yang dimiliki. (Fadjriyaty and Samaria, 2021). Dalam penelitian terdahulu meneliti dua faktor yaitu stress dan

aktivitas fisik yang berhubungan dengan terjadinya *dysmenorrhea* dan didapatkan hasil saling berkaitan.

Pada hasil tabel 4.1 di atas sejalan dengan penelitian milik Rahmawati (2020) dengan *coefisiensi correlation* = -0.298 dengan P-value =0.036, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas maka semakin rendah tingkat *dysmenorrhea* dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negative antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat *dysmenorrhea* (Rahmawati and hesty, 2020). Dalam penelitian ini dengan penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu apabila aktivitas yang dilakukan ringan atau yang tidak meningkatkan kerja jantung maka semakin tinggi kemungkinan terjadinya *dysmenorrhea* primer pada remaja apalagi dalam penelitian ini mahasiswi lebih sering tiduran atau berbaring di tempat tidur sambil bermain ponsel.

#### KESIMPULAN

1. Mahasiswi ilmu komunikasi semester I dan III di universitas 'Aisyiyah Yogyakarta mayoritas mengalami nyeri ringan sebesar 26 mahasiswi (43,1%)
2. Mahasiswi ilmu komunikasi semester I dan III di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta mayoritas melakukan aktivitas sedang sebanyak 33 mahasiswi (63,3%).
3. Penelitian ini dengan hasil Nilai P value Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Frekuensi Nyeri sebesar 0.025 nilai tersebut kurang dari 0.05 dan Nilai korelasi *Somers' d* hubungan aktivitas fisik terhadap frekuensi nyeri sebesar -0.325 tergolong dalam kategori rendah, menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara aktivitas fisik terhadap frekuensi nyeri. Perbedaan frekuensi aktivitas fisik mempengaruhi frekuensi nyeri yang dialami responden. H1 diterima dan H0 ditolak. Dapat disimpulkan dalam



penelitian ini terdapat Hubungan Bermakna Aktivitas Fisik Dengan *Dysmenorrhea* Primer Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Semester I Dan III Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

## REFERENSI

- Al-Matouq, S. *et al.* (2019) 'Dysmenorrhea among high-school students and its associated factors in Kuwait', *BMC pediatrics*, 19(1), p. 80. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12887-019-1442-6>.
- Anindita, P., Darwin, E. and Afriwardi, A. (2016) 'Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3). Available at: <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/570> (Accessed: 16 February 2023).
- Aulia, L., Wijaya, Y.M. and Nuratri, A.E. (2022) 'Hubungan Aktivitas Fisik Saat Pandemi Covid-19 dengan Tingkat Nyeri Dismenore Primer', *Faletehan Health Journal*, 9(03), pp. 285–289. Available at: <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.381>.
- Bavil, D.A. *et al.* (2016) 'Comparison of lifestyles of young women with and without primary dysmenorrhea', *Electronic Physician*, 8(3), pp. 2107–2114. Available at: <https://doi.org/10.19082/2107>.
- Berkley, K.J. (2013) 'Mechanisms of Dysmenorrhea', p. 8.
- Damayanti, N.K.S., Sunarsih, S. and Utami, V.W. (2020) 'Terapi zinc dalam menurunkan nyeri menstruasi (dysmenorrhea)', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), pp. 394–400.
- Fadjriyaty, T. and Samaria, D. (2021) 'Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Dismenorea Di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3), pp. 208–218. Available at: <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i3.551>.
- Guimaraes, I. and povoa, A. margarida (2020) 'Primary Dysmenorrhea: Assessment and Treatment', *Revista brasileira de ginecologia e obstetricia: revista da Federacao Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetricia*, 42(8). Available at: <https://doi.org/10.1055/s-0040-1712131>.
- Hadjou, O.-K. *et al.* (2022) 'Prevalence of dysmenorrhea in adolescents in France: Results of a large cross-sectional study', *Journal of Gynecology Obstetrics and Human Reproduction*, 51(3), p. 102302. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jogoh.2021.102302>.
- Hajar, ibni *et al.* (2018) *The Prevalence Of Dysmenorrhea And Its Treatment Profile Among The Female Students Of Faculty Of Pharmacy Universitas Gadjah Mada*. Universitas Gadjah Mada. Available at: [http://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail\\_pencarian/132146](http://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail_pencarian/132146) (Accessed: 8 September 2022).
- Hendarto, H. (2014) *Gangguan Haid dan Siklusnya*. 3rd edn. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Indarna and Asep, A. (2021) 'Usia Menarche Dan Lamanya Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Kelas X Di Smk Kesehatan Bhakti Kencana Subang | Journal of Nursing and Public Health'. Available at: <https://jurnal.unived.ac.id/index.p>



- hp/jnph/article/view/1789  
(Accessed: 27 February 2023).
- Indika, K. and Dewi, A. (2017) *Hubungan Kebiasaan Minum Susu Dengan Tingkat Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Sedayu Kasihan Bantul Yogyakarta*. Universitas Alma Ata Yogyakarta. Available at: <http://elibrary.almaata.ac.id> (Accessed: 8 September 2022).
- Kemkes, R. (2019) 'UU 4 TAHUN 2019 TENTANG KEBIDANAN'.
- Kemkes, R. (2022) *Skala Nyeri pada Anak Usia Sekolah dan Remaja, Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*. Available at: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/67/skala-nyeri-pada-anak-usia-sekolah-dan-remaja](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/67/skala-nyeri-pada-anak-usia-sekolah-dan-remaja) (Accessed: 26 February 2023).
- Kusmindarti, I. and Munadlifah, S. (2016) 'Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Komunitas Senam Aerobik Dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto', *Jurnal Kebidanan*, 5(1), pp. 27–32.
- Kusuma, B.P. (2019) *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat*. s1. Universitas Ngudi Waluyo.
- Lail, N.H. (2019) 'Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017', *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), pp. 88–95. Available at: <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i02.225>.
- Mutia agustina silaen, rebecca, Luh seri, ani and Wayan citra wulan sucipta, putri (2019) 'Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar', *Jurnal Medika Udayanan*, 8, pp. 1–6.
- NHLBI (2022) *Physical Activity and Your Heart - Types, National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI)*. Available at: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/heart/physical-activity/types> (Accessed: 14 August 2022).
- Nuzula, F. and Oktaviana, M.N. (2019) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Banyuwangi', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 6(1), pp. 593–605. Available at: <https://doi.org/10.55500/jikr.v6i1.67>.
- P2PTM Kemenkes RI (2018) *Aktivitas Fisik Berat, Direktorat P2PTM*. Available at: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/aktivitas-fisik-berat> (Accessed: 28 September 2022).
- Poultak sinambela, Irijan (2014) *Metodelogi Penelitian Kuantitatif. Pertama*. Yogyakarta: GRAHA ILMU.
- Pratiwi, E.N., Prastyoningsih, A. and Simanjuntak, D.P.U. (2020) 'Hubungan Antara Status Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri DI SMA NEGERI 6 SURAKARTA.', p. 10.
- Putri, R. (2017) *Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Kejadian Dismenore Pada Siswi DI SMA N 4 YOGYAKARTA*. Universitas Gadjah Mada. Available at: <http://etd.repository.ugm.ac.id/pelelitian/detail/109026> (Accessed: 8 September 2022).
- Rahmawati, F. ayu, hesty, widyasih and margono (2020) *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Dismenorea Pada Mahasiswi Di Asrama Putri Gondokusuman Yogyakarta*.

- skripsi. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Available at: <http://poltekkesjogja.ac.id> (Accessed: 10 February 2023).
- Rosyida, D.A.C. (2019) *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Yogyakarta: PT.PUSTA BARU.
- Sukmawati, S. (2019) 'Hubungan Antara Frekuensi Latihan Dan Gelombang Dysmenorrhea', *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 1(2), pp. 302–311.
- Wati, L.R., Arifandi, M.D. and Prastiwi, F. (2017) 'Hubungan Aktifitas Fisik dengan Derajat Dysmenorrhea Primer pada Remaja', *Journal of Issues in Midwifery*, 1(2), pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2017.001.02.1>.
- WHO (2016) *World Health Organization. Global Physical Activity Questionnaire Analysis Guide, World Health Organization*. Available at: <http://www.wpro.who.int> (Accessed: 10 July 2022).
- WHO (2020) *Physical activity, World Health Organization*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (Accessed: 9 July 2022).
- WHO (2021) *Global physical activity questionnaire (GPAQ), Publications of the World Health Organization*. Available at: <https://www.who.int/publications/m/item/global-physical-activity-questionnaire> (Accessed: 17 August 2022).