

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2024

Leni Juliarif

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Skala Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Di SMA

Kalam Kudus Pekanbaru

Vii + 35 Halaman + 6 Tabel + 7 Lampiran

ABSTRAK

Dismenorea masih menjadi keluhan bagi para remaja karena rasa tidak enak dan tidak nyaman pada perut bagian bawah yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. *Dismenorea* pada usia remaja sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik, remaja yang aktif dalam melakukan beragam aktivitas fisik akan menurunkan terjadinya *dismenorea*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid pada Remaja di SMA Kalam Kudus Pekanbaru. Jenis penelitian cross-sectional dengan sampel sebanyak 54 orang dan subjek penelitian diminta untuk mengisi kuesioner. Data dianalisis dengan uji chi-square dengan nilai ($\alpha=0,05$). Penelitian ini menunjukkan bahwa 1.9% Remaja memiliki aktivitas fisik berat dan 74.1% Remaja mengalami nyeri *dismenorea* ringan. Analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid ($p=0,009$). Salah satu cara non-farmakologis untuk mengurangi nyeri *dismenorea* pada remaja putri adalah berolahraga. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengetahui bagaimana intervensi yang mendorong peningkatan aktivitas fisik dapat membantu mengatasi nyeri *dismenorea*.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, *Dismenorea*, Nyeri

Daftar Pustaka: 26 Referensi

DIII NURSING STUDY PROGRAM

INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Scientific Writing, July 2024

Leni Juliarif

*The Relationship Between Physical Activity and Dysmenorrhea Pain Scale in
Adolescents at Kalam Kudus High School, Pekanbaru
Viii + 35 Pages + 6 Tables + 7 Attachments*

ABSTRAC

Dysmenorrhea is still a complaint for teenagers because of the discomfort and discomfort in the lower abdomen which can interfere with daily activities. Dysmenorrhea in adolescents is greatly influenced by physical activity, adolescents who are active in carrying out various physical activities will reduce the occurrence of dysmenorrhoea. The aim of this research is to describe and analyze the relationship between physical activity and menstrual pain in adolescents at Kalam Kudus High School Pekanbaru. Cross-sectional research design with a sample of 54 people and research subjects were asked to fill out a questionnaire. Data were analyzed using the chi-square test with a value of ($\alpha=0.05$). This research shows that 1.9% of teenagers have heavy physical activity and 74.1% of teenagers experience mild dysmenorrhea pain. Bivariate analysis showed there was no relationship between physical activity and menstrual pain ($p=0.009$). One non-pharmacological way to reduce dysmenorrhoea pain in young women is exercise. Further research is needed to determine how interventions that encourage increased physical activity can help manage dysmenorrhoea pain.

Keywords : Physical Activity, Dysmenorrhea, Pain

Bibliography : 26 References