

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2023

**Hubungan Aktivitas Fisik Dan Perubahan *Mood* Dengan Tingkat Keparahan
Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Jatisrono**

Anggun Alvita Anggraini, Innez Karunia Mustikarani, Mellia Silvy Irdianty

Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Universitas Kusuma Husada Surakarta
Email : anggunaanggraa@gmail.com

Abstrak

Pubertas ditandai dengan pertumbuhan dan perubahan yang pesat dan mencolok, salah satu tanda pubertas pada perempuan adalah terjadinya menstruasi. Proses menstruasi dengan meluruhnya lapisan bagian dalam pada dinding rahim perempuan. Beberapa perempuan ada yang merasakan nyeri pada perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau *dismenore*. Faktor yang mendorong terjadinya *dismenore* adalah kurangnya olahraga atau aktivitas fisik, stres, dst. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan perubahan *mood* dengan tingkat keparahan *dismenore*.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional serta menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi penelitian adalah remaja putri kelas XI MIPA di SMA Negeri 1 Jatisrono dengan sampel 55 responden. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, teknis pengumpulan data menggunakan kuisioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*; *Brief Mood Introspection Scale (BMIS)*; dan *WaLLID Score* serta menggunakan analisis *Rank Spearman* dengan signifikan 0,05. Hasil penelitian didapatkan responden mempunyai aktivitas fisik sedang (69,1%); mengalami perubahan *mood unpleasant* (50,9%); serta tingkat keparahan *dismenore* sedang (60%). Kesimpulan dari penelitian adalah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat keparahan *dismenore*, dengan *p value* 0,001 ($< 0,05$) dan tidak ada hubungan antara perubahan *mood* dengan tingkat keparahan *dismenore*, dengan *p value* 0,284 ($> 0,05$).

Kata Kunci : Pubertas, Aktivitas Fisik, *Pleasant*
Daftar Pustaka : 20 (2013-2022)

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2023

The Relationship Between Physical Activity And Mood Changes With The Severity Of Dysmenorrhea In Adolescent Girls At SMA Negeri 1 Jatisrono

Anggun Alvita Anggraini, Innez Karunia Mustikarani, Mellia Silvy Irdianty

*Nursing Study Program of Undergraduate Programs
University of Kusuma Husada Surakarta
Email : anggunaanggraa@gmail.com*

Abstract

Puberty is characterized by rapid and dramatic growth and changes. A sign of puberty in females is the onset of menstruation. The menstruation process involves the shedding of the female uterus's inner lining. Some females experience pain in the lower abdomen that diverges to the lower back or dysmenorrhea. Factors contributing to dysmenorrhea include a lack of physical activity, stress, etc. The study aimed to determine the relationship between physical activity and mood changes with the severity of dysmenorrhea.

The research utilized a quantitative correlational method and employed a cross-sectional research design. The research population consisted of female adolescents in the 11th grade of SMA Negeri 1 Jatisrono, with a purposive sampling of 55 respondents. Data collection techniques involved the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), the Brief Mood Introspection Scale (BMIS), and the WaLLID Score. The analysis employed Spearman Rank correlation with a significance level of 0.05. The research results indicated that respondents had moderate physical activity levels (69.1%), experienced unpleasant mood changes (50.9%), and had moderate levels of dysmenorrhea (60%). The research inferred a relationship between physical activity and the severity of dysmenorrhea, with a p-value of 0.001 (< 0.05). There was no relationship between mood changes and the severity of dysmenorrhea, with a p-value of 0.284 (> 0.05).

***Keywords : Puberty, Physical Activity, Pleasant
References : 67 (2013-2022)***

PENDAHULUAN

Menstruasi menjadi salah satu tanda pubertas yang terjadi pada perempuan. Proses menstruasi adalah dengan meluruhnya lapisan bagian dalam pada dinding rahim perempuan atau endometrium yang mengandung pembuluh darah. Pada beberapa perempuan ada yang merasakan nyeri menstruasi atau kram pada perut bagian bawah yang dapat menyebar ke punggung atau yang biasa disebut dengan *dismenore* (Kemkes, 2022). *Dismenore* sebagai salah satu keluhan ginekologi yang paling sering dikeluhkan oleh perempuan. *Dismenore* bisa terjadi karena prostaglandin atau zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi (Made & Dewi, 2013). Bentuk *dismenore* yang banyak dialami oleh perempuan adalah kekakuan atau kejang di bagian bawah perut. Rasanya sangat tidak nyaman sehingga menyebabkan perasaan mudah marah, tersinggung, serta dapat disertai dengan mual muntah, sakit kepala, dan lemas bahkan pada sebagian perempuan ada yang sampai pingsan sehingga harus membutuhkan pertolongan medis dan perawatan (Larasati & Alatas, 2016).

Angka kejadian *dismenore* di dunia relatif besar. Menurut WHO (*World Health Organization*) prevalensi *dismenore* sebesar 1.769.425 jiwa atau rata-rata 90% perempuan. Prevalensi *dismenore* pada setiap negara tidak sama. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80%. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga tidak sama, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian *dismenore* 64,25% (Aulya et al., 2021). Husna, 2018 menyatakan di Indonesia angka kejadian atau prevalensinya diperkirakan sebesar 73,61% perempuan usia produktif yang mengalami nyeri selama menstruasi. Hasil dari penelitian

Handayani (2013) menyatakan bahwa prevalensi *dismenore* di kota Surakarta 87,7% tetap melakukan aktivitas saat mengalami *dismenore* dan 12,2% menggunakan terapi analgetik untuk menurunkan keluhan *dismenore*.

Kejadian *dismenore* akan meningkat dengan kurangnya aktivitas selama menstruasi dan kurangnya olahraga, hal ini dapat mengakibatkan sirkulasi darah dan oksigen menurun (Wibawati et al., 2021). Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang sehingga menyebabkan nyeri. Nyeri dapat dikurangi dengan adanya aktivitas fisik karena saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan endorphen. Hormon endorphen ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. *Dismenore* atau nyeri haid juga menimbulkan konflik ketegangan dan kegelisahan yang menjadi tanda respon psikologis sehingga mengakibatkan timbulnya perasaan yang asing dan tidak nyaman (Iswari et al., 2014). Hal tersebut tentunya mempengaruhi keterampilan dan kecakapannya baik secara personal, sosial, akademik, vokasional maupun kecakapan untuk berpikir rasional (Fauziah, 2021). Emosional yang terjadi salah satunya ditandai dengan *mood swing* atau perubahan *mood*. Perubahan *mood* merupakan peristiwa terjadinya perubahan suasana hati mulai dari yang ringan hingga berat, perempuan akan lebih sering marah, mudah menangis tanpa sebab, mudah ceria kembali dan sebagainya (V. P. Rahayu, 2022). Yang menyebabkan remaja mengalami perubahan suasana hati menjadi lebih sensitif, cepat emosi dan perilaku yang berubah pada saat *dismenore* dikarenakan terjadinya ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron, yang mana kadar estrogen mengalami peningkatan dan progesteron mengalami penurunan sehingga serotonin juga menurun.

Penurunan hormon progesteron akan mempengaruhi *neurotransmitter* GABA (*Gamma Aminobutyric Acid*) di otak yang terlibat dalam pengaturan emosi, suasana hati, produksi hormon estrogen yang berlebihan (Pratita & Margawati, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, diperoleh dari 10 siswa yang mengalami menstruasi dengan hasil sebanyak 4 siswa (40%) mengalami *menarche* pada usia 14 tahun. Dari total 10 siswa mengalami *dismenore* dengan 8 siswa (80%) *dismenore* sedang. Kegiatan yang mereka lakukan mayoritas *sedentary*, hanya beberapa saja yang mempunyai rutinitas beraktivitas fisik seperti bersepeda, mengikuti ekstrakurikuler disekolah dan melakukan kegiatan rumah, yakni 7 siswa (70%) mempunyai aktivitas sedang. Sementara *mood* yang terjadi pada mereka saat menstruasi sebagian besar mengalami *mood* yang tidak menyenangkan (*unpleasant*), seperti sedih, lelah, gelisah, dan sebagainya yang mana 6 siswa (60%) mengalami *unpleasant*. Dengan itu peneliti ingin mengetahui hubungan aktivitas fisik dan perubahan *mood* dengan tingkat keparahan *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Jatisrono.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Jatisrono pada tanggal 04 s/d 29 Mei 2023. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional serta menggunakan rancangan penelitian *cross sectional* pendekatan retrospektif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi dari peminatan MIPA kelas XI di SMA Negeri 1 Jatisrono yang berjumlah 121 siswi. Pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan teknik sampling dalam penelitian *purposive sampling*. Besar sampel diperhitungkan

dengan rumus slovin, sebanyak 55 siswi. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan kuisioner aktivitas fisik (GPAQ) dengan penilaian aktivitas fisik ringan < 600 met min/minggu ; aktivitas fisik sedang 600-3000 met min/minggu ; aktivitas fisik berat \geq 3000 met min/minggu, kuisioner perubahan *mood* (BMIS) dengan penilaian *pleasant* \geq 32 ; *unpleasant* < 32, dan kuisioner tingkat keparahan *dismenore* (WaLLID Score) dengan penilaian tidak *dismenore* (0) ; *dismenore* ringan (1-4) ; *dismenore* sedang (5-7) ; *dismenore* berat (8-12). Karakteristik responden pada penelitian ini seperti usia, *menarche*, aktivitas fisik, perubahan *mood*, dan tingkat keparahan *dismenore*. Penelitian ini sudah dinyatakan layak etik dengan nomor etik 1207/UKH.L.02/EC/IV/2023. Analisis data menggunakan uji *rank spearman* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan aktivitas fisik dengan tingkat keparahan *dismenore* dan perubahan *mood* dengan tingkat keparahan *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Jatisrono.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=55)

	Usia
Mean	16,60 Tahun
Median	17 Tahun
Max	17 Tahun
Min	16 Tahun
Mode	17 Tahun

Berdasarkan tabel 1. karakteristik responden berdasarkan usia siswi kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Jatisrono menunjukkan, 22 siswi (40%) berusia 16 tahun dan 33 siswi (60%) berusia 17 tahun. Hal ini memperlihatkan bahwa responden pada penelitian ini kebanyakan berusia 17 tahun. Menurut Kusumawati, (2018) masa pubertas remaja pada umumnya mulai dari usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Masa pubertas merupakan masa dimana kematangan seksual mulai

muncul, salah satunya adalah menstruasi yang terjadi pada remaja putri. Setiap tahap usia perkembangan individu mempunyai karakteristik pertumbuhan yang berbeda-beda tentunya. Perkembangan yang terjadi tidak hanya dengan pertumbuhan yang bertambah besar melainkan mengandung serangkaian perubahan yang berlangsung terus-menerus didalamnya, seperti perubahan biologis atau fisik, perubahan psikologis atau mental, perubahan sosial.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan *Menarche* (n=55)

	Usia
Mean	13 Tahun
Median	13 Tahun
Max	15 Tahun
Min	11 Tahun
Mode	12 Tahun

Berdasarkan tabel 2. karakteristik responden berdasarkan *menarche* siswi kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Jatisrono menunjukkan, 5 siswi (9,1%) *menarche* pada usia 11 tahun, 15 siswi (27,3%) *menarche* pada usia 12 tahun, 15 siswi (27,3%) *menarche* pada usia 13 tahun, 15 siswi (27,3%) *menarche* pada usia 14 tahun, 5 siswi (9,1%) *menarche* pada usia 15 tahun. Rata-rata *menarche* terjadi pada usia 12 tahun dengan variasi 10-16 tahun. *Menarche* dapat dipengaruhi oleh keturunan, status gizi, ras, maupun kondisi kesehatan secara umum (Kuswati & Handayani, 2016). Perubahan pada hormon disepanjang siklus menstruasi disebabkan oleh mekanisme *feedback* antara steroid dan hormon gonadotropin. Estrogen menyebabkan *feedback* positif terhadap FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) jika kadarnya tinggi, sedangkan LH (*Luteinizing Hormone*) estrogen menyebabkan *feedback* negatif, jika kadarnya rendah (Rahmanisa, 2014). Rasa nyeri yang dirasakan beberapa hari sebelum dan saat menstruasi dikarenakan meningkatnya sekresi hormon prostaglandin. Semakin tua usia perempuan akan lebih sering menstruasi sehingga fungsi saraf rahim akan

mengalami penuaan, leher rahim juga akan melebar maka sekresi hormon prostaglandin semakin berkurang dan nyeri *dismenore* akan perlahan tidak dirasakan atau hilang (Nursafa et al., 2019).

Remaja perempuan yang mengalami *menarche* dini atau datang menstruasi lebih awal, akan memberikan dampak negatif untuk kehidupan remaja selanjutnya. Macam-macam dampak psikologis dan fisik dari terjadinya *menarche* dini adalah perempuan akan mengalami cemas, emosional, dan stres. Sedangkan secara fisik perempuan beresiko untuk mengalami kanker payudara, resistensi insulin, peningkatan dalam jaringan lemak adipose dibawah kulit yang menumpuk, penyakit kardiovaskuler, penyakit hipertensi, dan terjadinya obesitas (Maemunah, 2020) *Menarche* pada usia < 12 tahun menjadi salah satu faktor resiko terjadinya *dismenore*, hal tersebut terjadi dikarenakan alat reproduksi perempuan belum berfungsi secara maksimal dan belum siap mengalami setiap perubahan yang akan dilalui sehingga muncul nyeri ketika haid (Riyanti, 2019). Tak hanya *menarche* dini, perempuan yang mengalami *menarche* lambat juga akan berdampak terhadap lambatnya kematangan fisik, baik secara hormon maupun organ tubuh. *Menarche* terlambat mengakibatkan *menopause* yang lebih cepat juga, sehingga masa reproduksi menjadi lebih singkat. *Menopause* ini mengakibatkan kadar estrogen dan progesterone menurun dengan dramatis dikarenakan ovarium berhenti dalam merepon FSH dan LH yang diproduksi oleh kelenjar hipofisis yang ada di otak sehingga mengakibatkan osteoporosis, gangguan kardiovaskuler, dan stroke yang disebabkan oleh defisiensi estrogen (Nurwiliani & Suci Erlinda, 2021).

Berdasarkan hasil dari penelitian, mayoritas responden *menarche* pada usia yang normal atau

>12 tahun. Dengan itu, responden dapat dikatakan mempunyai alat-alat reproduksi yang sudah berfungsi secara optimal dan siap mengalami perubahan-perubahan pada masa pubertas sehingga nyeri yang muncul saat menstruasi atau disebut *dismenore* dapat terminimalisir.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik (n=55)

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Aktivitas Fisik Ringan	12	21,8%
Aktivitas Fisik Sedang	38	69,1 %
Aktivitas Fisik Berat	5	9,1%
Total	55	100%

Berdasarkan tabel 4.3 karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik siswi kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Jatisrono menunjukkan, yang mempunyai aktivitas fisik ringan adalah 12 siswi (21,8%), aktivitas fisik sedang adalah 38 siswi (69,1%), dan aktivitas fisik berat adalah 5 siswi (9,1%). Searah dengan penelitian dari Rahayu et al (2018) dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap *Dismenore* pada Remaja Di Kota Bandung, yang mendapatkan hasil dengan distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik yaitu kategori ringan 22 remaja (32,4%), kategori sedang 33 remaja (48,5), dan kategori berat 13 remaja (19,1%). Dengan itu menyatakan bahwa aktivitas fisik sedang lebih dominan daripada aktivitas fisik ringan dan berat.

Aktivitas fisik diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan oleh siswi (responden) dalam sehari-hari, seperti kegiatan sebelum pergi ke sekolah, di sekolah, pulang dari sekolah hingga kegiatan dihari libur yang mengakibatkan penggunaan energi dalam tubuh. Aktivitas fisik sedang memerlukan tenaga intens atau terus-menerus, gerakan otot yang mempunyai irama sehingga terasa oadas dan terengah-engah (Wibawati et al., 2021). Aktivitas

fisik dengan intensitas sedang maupun kuat dapat meningkatkan kesehatan. Aktivitas fisik yang teratur terbukti membantu dalam pencegahan dan pengelolaan penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, diabetes, dan kanker. Hal ini juga dapat membantu mencegah hipertensi, menjaga kestabilan berat badan supaya tetap normal serta dapat meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup dan kesejahteraan (WHO, 2022).

Menurut peneliti, remaja putri pada masa sekarang memang terlalu minim dalam melakukan aktivitas. Mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan duduk. Hal tersebut didasari oleh beberapa faktor, salah satunya pendidikan. Seperti penerapan sistem pembelajaran *full day school*, yang mana siswi diharuskan belajar disekolah dengan waktu \pm 8 jam perhari yang mungkin menyebabkan remaja akan mengalami banyak tekanan seperti psikis, fisik maupun mental. Oleh karena itu, kebanyakan dari remaja sudah merasa capek dan tidak punya banyak waktu untuk berolahraga. Meskipun ada hari libur, mereka lebih memilih untuk menghabiskan waktu dengan istirahat santai bermain *gadget*.

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Perubahan *Mood* (n=55)

Perubahan Mood	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Pleasant</i>	27	49,1%
<i>Unpleasant</i>	28	50,9%
Total	55	100%

Berdasarkan tabel 4.4 karakteristik responden berdasarkan perubahan mood siswi kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Jatisrono menunjukkan, yang mempunyai *mood pleasant* adalah 27 siswi (49,1%) dan *mood unpleasant* adalah 28 siswi (50,9%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2021), menjelaskan bahwa mayoritas responden mengalami perubahan *mood* emosi rendah yaitu sebanyak 77 orang (57,5%). Pengontrolan *mood* atau emosi pada remaja yang masih rendah bisa

diakibatkan karena remaja tersebut tidak mampu untuk menyadari dan memahami yang terjadi dalam dirinya, perasaannya, pikirannya sehingga terjadi hal-hal yang menimbulkan energi negatif (Fauziah, 2021). Seseorang yang mempunyai emosi rendah, mempunyai kepribadian *neuroticism* dengan karakteristik suka gelisah, *moody*, sensitif, cemas, harga diri rendah, mudah panik, kurang dapat mengontrol diri, serta tidak mempunyai kemampuan *coping* yang efektif terhadap stress (Anggraini & Desiningrum, 2018).

Berdasarkan observasi dari peneliti, responden yang mengalami *mood unpleasant* (tidak menyenangkan) dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Sebagai contoh apabila keadaan kelas tidak kondusif atau ramai, responden akan mudah marah dan emosi disaat mengalami menstruasi. Akan tetapi individu harus mempunyai kemampuan dalam mengontrol *mood* yang baik, agar terhindar dari dampak negatif serta dapat mengetahui perilaku seperti apa yang bisa diterima oleh lingkungannya.

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Keparahan *Dismenore* (n=55)

Tingkat Keparahan <i>Dismenore</i>	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Dismenore Ringan</i>	7	12,7%
<i>Dismenore Sedang</i>	33	60%
<i>Dismenore Berat</i>	15	27,3%
Total	55	100%

Berdasarkan tabel 5. karakteristik responden berdasarkan tingkat keparahan *dismenore* siswi kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Jatisrono menunjukkan, yang mengalami *dismenore* ringan adalah 7 siswi (12,7%), *dismenore* sedang adalah 33 siswi (60%), dan *dismenore* berat adalah 15 siswi (27,3%). Searah dengan penelitian yang dilakukan Luli (2020), menyatakan bahwa kebanyakan responden

mengalami *dismenore* tingkat sedang dengan 24 responden (47,1%). Nyeri menstruasi atau sering disebut *dismenore* ialah kejadian nyeri pada perut bagian bawah yang terasa seperti ngilu, mulas, ditusuk-tusuk, hingga menjalar kepinggang. *Dismenore* mulai terasa pada 2-3 hari sebelum menstruasi atau 1-2 hari saat menstruasi berlangsung (Astuti, 2022). Tingkat keparahan *dismenore* sedang merupakan *dismenore* yang mengganggu remaja dalam beraktivitas dan biasanya dapat disertai dengan gejala sistemik. Remaja membutuhkan obat untuk mengurangi rasa nyeri, yang mana nyeri tersebut berlangsung sampai hari ke 2-3 menstruasi (Luli, 2020). Beberapa responden mengatakan pada saat menstruasi hari pertama sampai dengan ke-3 mereka merasakan nyeri atau *dismenore* yang membuat fokus belajar menjadi berkurang, karena merasa tidak nyaman dan pusing. Terkadang merasakan nyeri yang tidak tertahan sehingga memilih istirahat ke UKS sekolah.

Tabel 6. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Keparahan *Dismenore* (n=55)

Aktivitas Fisik	Tingkat Keparahan <i>Dismenore</i>		
	Ringan	Sedang	Berat
	n %	n %	n %
Ringan	0 0%	4 7,3%	8 14,5%
Sedang	5 9,1%	27 49,1%	6 10,9%
Berat	2 3,6%	2 3,6%	1 1,8%
Total	7 12,7%	33 60%	15 27,3%

Hasil penelitian menunjukkan responden yang mempunyai aktivitas fisik ringan sebanyak 0 siswi (0%) dengan tingkat keparahan *dismenore* ringan, 4 siswi (7,3%) dengan tingkat keparahan *dismenore* sedang, dan 8 siswi (14,5%) dengan tingkat keparahan *dismenore* berat. Berdasarkan distribusi ini dapat disimpulkan bahwa responden

yang mempunyai aktivitas fisik ringan akan mengalami dismenore berat. Berdasarkan uji *rank spearman* dalam penelitian ini, nilai *p-value* 0,020 (<0,05) yang artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat keparahan *dismenore*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wibawati, (2021) dengan menggunakan uji statistik *chi square* didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,006 (<0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *dismenore* pada siswi di SMK Kesehatan Pelita Bogor. Tingkat keparahan *dismenore* akan meningkat dengan aktivitas fisik yang kurang, hal ini mengakibatkan sirkulasi darah dan oksigen menurun pada uterus sehingga menyebabkan nyeri *dismenore* (Wibawati et al., 2021). Nyeri dapat dikurangi dengan adanya aktivitas fisik karena pada saat berolahraga tubuh akan menghasilkan endorfin yang berfungsi untuk obat penenang alami yang diproduksi otak dan menimbulkan rasa nyaman (Lestari et al., 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dan teori yang ada, apabila remaja mempunyai aktivitas fisik yang ringan-sedang akan mengalami *dismenore*. Dalam penelitian ini terdapat satu responden yang mempunyai aktivitas fisik yang berat akan tetapi tetap mengalami *dismenore* yang berat juga, menurut (Kusuma, 2019) hal tersebut bisa disebabkan karena aktivitas fisik yang terlalu berlebihan atau berat dapat memicu terjadinya disfungsi hipotalamus yang mengakibatkan gangguan pada sekresi GnRH (*Gonadotropin Releasing Hormon*). Kekurangan GnRH bisa menurunkan level estrogen yang akan menyebabkan gangguan saat haid. Maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan tingkat keparahan *dismenore*. Dapat dibuktikan dengan faktor yang berhubungan dengan *dismenore* salah satunya adalah aktivitas fisik.

Tabel 7. Hubungan Perubahan *Mood* dengan Tingkat Keparahannya *Dismenore* (n=55)

Perubahan <i>Mood</i>	Tingkat Keparahannya <i>Dismenore</i>		
	Ringan	Sedang	Berat
	n %	n %	n %
<i>Pleasant</i>	7 12,7%	12 21,8%	8 14,5%
<i>Unpleasant</i>	0 0%	21 38,2%	7 12,7%
Total	7 12,7%	33 60%	15 27,3%

Hasil penelitian menunjukkan responden yang mempunyai *mood pleasant* sebanyak 7 siswi (12,7%) dengan tingkat keparahan *dismenore* ringan, 12 siswi (21,8%) dengan tingkat keparahan *dismenore* sedang, dan 8 siswi (14,5%) dengan tingkat keparahan *dismenore* berat. Berdasarkan uji *rank spearman* dalam penelitian ini, nilai *p-value* 0,284 (> 0,05) diaman H^0 ditolak H^1 diterima sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan perubahan *mood* dengan tingkat keparahan *dismenore*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2021), tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Yang mana mayoritas responden mempunyai regulasi emosi yang rendah 77 orang (57,5%) dari jumlah 134 orang dengan intensitas nyeri *dismenore* sedang, dan hasil uji statistik *chi square* menunjukkan nilai *p-value* 0,045 (< 0,05) Dapat disimpulkan bahwa pada penelitian tersebut terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri *dismenore*. Regulasi emosi yang dapat menurunkan intensitas nyeri *dismenore* meliputi, memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan modifikasi emosi. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek penelitian belum cukup mempunyai kemampuan untuk mengatur emosi. Secara umum subjek penelitian mempunyai kemampuan kurang baik secara sadar ataupun tidak sadar yang belum cukup baik dalam mengontrol efek

pada satu atau lebih proses yang mengakibatkan emosi.

Dismenore cenderung terjadi pada remaja yang mengalami kecemasan, ketegangan dan kegelisahan. Perubahan *mood* menentukan perilaku yang diberikan remaja pada saat *dismenore*. Perubahan *mood* terjadi dikarenakan remaja kurang menyadari perubahan yang terjadi pada dirinya. Dengan itu, remaja tidak cukup mampu untuk mengendalikan dari setiap emosi yang muncul. Remaja yang mengalami tingkat *dismenore* berat, tetapi mempunyai *mood pleasant* merupakan remaja yang mampu menyeimbangkan emosionalnya baik melalui sikap maupun perilakunya.

Menurut Putri, (2021) nyeri menstruasi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti faktor hormonal, faktor psikis, dan faktor kejiwaan. Yang mana psikis dan kejiwaan mempunyai peran penting dalam munculnya nyeri menstruasi atau *dismenore*. Faktor psikis seperti ketidakstabilan perasaan atau emosi remaja dapat memicu *dismenore*, dan faktor kejiwaan, apabila remaja tidak mempunyai pengetahuan secara keseluruhan tentang menstruasi dapat mengakibatkan adanya *dismenore*. Berdasarkan hasil penelitian ini, responden kebanyakan mempunyai *mood pleasant* (menyenangkan) tetapi dengan tingkat keparahan *dismenore* berat. Hal tersebut tidak berarti bahwa *dismenore* itu menyenangkan, ketidaknyaman terhadap *dismenore* tetap terasa seperti nyeri pada 2-3 tempat, dan tingkat keparahan *dismenore* berada di level berat. Namun perasaan yang dialami remaja lebih banyak mengarah pada perasaan-perasaan menyenangkan sehingga *mood unpleasant* (tidak menyenangkan) hanya bersifat minoritas seperti sedih, lelah, dan mengantuk saja. Kejadian pada remaja yang mempunyai *mood pleasant* (menyenangkan) dengan *dismenore* berat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, pengetahuan tentang menstruasi yang cukup,

pengelolaan emosi yang baik, respon adaptif, serta pengalaman menstruasi yang terjadi secara berulang pada remaja.

KESIMPULAN

1. Hasil karakteristik responden pada remaja putri di SMA Negeri 1 Jatisrono
Hasil karakteristik usia responden menunjukkan rata-rata pada penelitian ini berusia 17 tahun dengan jumlah 34 remaja putri (61,8%) ; usia *menarche* responden menunjukkan rata-rata penelitian ini pada usia 14 tahun dengan jumlah 16 remaja putri (29,1%).
2. Hasil prevalensi *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Jatisrono
Prevalensi *dismenore* pada siswi SMA Negeri 1 Jatisrono 61,8% dengan kategori tingkat keparahan *dismenore* sedang.
3. Aktivitas fisik pada remaja putri di SMA Negeri 1 Jatisrono
Pada penelitian ini responden mempunyai aktivitas fisik sedang pada 39 remaja putri (70,9%).
4. Perubahan *mood* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Jatisrono
Pada penelitian ini responden mengalami perubahan *mood pleasant* pada 29 remaja putri (52,7%).
5. Hubungan antara aktivitas fisik dan perubahan *mood* dengan tingkat keparahan *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Jatisrono
Pada penelitian ini ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat keparahan *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Jatisrono dengan nilai *p*-value 0,001 serta tidak ada hubungan perubahan *mood* dengan tingkat keparahan *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Jatisrono dengan nilai *p*-value 0,284.

SARAN

1. Diharapkan untuk dapat memperbanyak olahraga dan mengelola *mood* agar dapat meningkatkan kesehatan reproduksi sehingga konsentrasi akan meningkat khususnya dalam hal pembelajaran.
2. Bagi Keperawatan Diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan reproduksi perempuan spesifiknya pada nyeri menstruasi atau *dismenore*.
3. Bagi Institusi Pendidikan Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber referensi tambahan dalam proses pembelajaran.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya Diharapkan menjadi gambaran baru serta dapat menggunakan metode lain yang bersifat memperbarui mengenai faktor resiko lain kaitannya dengan *dismenore*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, L. N. O., & Desiningrum, D. R. (2018). *INTENSI AGRESIVITAS VERBAL INSTRUMENTAL PADA UTARA UNIVERSITAS DIPONEGORO* Laili Nur Oktavin Anggraini , Dinie Ratri Desiningrum. 7(Nomor 3), 270–278.
- Astuti, Y. F., Munawaroh, S., Mashudi, S., Isro, L., Nurhidayat, S., Kesehatan, F. I., & Ponorogo, U. M. (2022). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK HARIAN DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA SISWI KELAS VIII SMPN 3 PONOROGO*. 6(1).
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Apriani, R. (2021). 4(1), 10–21.
- Fauziah, P. (2021). *INTENSITAS NYERI DISMENORE PRIMER DI SMA*. 5(1).
- Husna. (2018). *Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat pada Remaja Putri di Universitas Dharmas Indonesia Website : <http://jurnal.strada.ac.id/jqwh> / Email : jqwh@strada.ac.id Journal for Quality in Women ' s Health. 1(2), 43–49. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v1i2.16>*
- Iswari, D. P., Dewa, N. I., Ketut, A., Kep, S. S., Ns, I., Mastini, G. A. A. P., & Kes, S. K. M. (2014). *MAHASISWI PSIK FK UNUD TAHUN 2014. 1*.
- Kemkes, Y. (2022). *DISMENORE (Nyeri Haid)*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/545/dismenore-nyei-haid
- Kusumawati, P. D., Ragilia, S., Trisnawati, N. W., Larasati, N. C., Laorani, A., & Soares, S. R. (2018). Edukasi Masa Pubertas pada Remaja. *Journal of Community Engagement in Health, 1*(1), 14–16. <https://doi.org/10.30994/10.30994/vol1iss1pp16>
- Kuswati, & Handayani, R. (2016). *Jurnal Kebidanan. VIII*(01), 37–47.
- Larasati, & Alatas, F. (2016). *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Factor of Primary Dysmenorrhea in Adolescent. 5*(September), 79–84.
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). *ARTIKEL PENELITIAN Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswa FK UPN “ Veteran ” Jakarta. 41*(2), 48–58. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018>

- Luli, N. A. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta*. 7–15.
- Made, N., & Dewi, S. (2013). *Pengaruh dismenorea pada remaja*. 323–329.
- Nursafa, A., Ayu, S., & Adyani, M. (2019). *Penurunan skala nyeri haid pada remaja putri dengan senam dysmenorhe*. 21, 1–8.
- Organization, W. H. (2022). *Physical Activity*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pratita, R., & Margawati, A. (2013). *Journal of Online di : College*. 2, 645–651.
- Priska Kusuma, B. (2019). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat*.
- Rahayu, K. D., Kartika, I., & Dayanti, R. (n.d.). *The Relationships Between Physical Activities And*. 2(1), 1–10.
- Rahayu, V. P. (2022). *TIPS ATASI MOOD SWING SAAT PMS*.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/110/tips-atasi-mood-swing-saat-pms#:~:text=Perubahan suasana hati atau mood,dan kurang bersemangat untuk beraktivitas.
- Rahmanisa, S. (n.d.). *Steroid Sex Hormone And It ' s Implementation to Reproductive*.
- Wibawati, F. H., Barat, B., & Kunci, K. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Di SMK Kesehatan Pelita Kabupaten Bogor*. 13, 1–10.