



Korelasi Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Derajat Dismenore Primer pada Remaja Putri

Priska Meilinda Priardhana^{1*}, Ardhiles Wahyu Kurniawan², Rif'atul Fani³

¹⁻³ S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, ITS RS dr. Soepraoen Malang, Indonesia

*Korespondensi Penulis: 2211107.priskameilinda@gmail.com

Abstract. Adolescent girls represent a population that commonly experiences primary dysmenorrhea. Inadequate dietary habits may contribute to inflammatory responses, while low levels of physical activity can reduce the body's natural pain regulation, both of which may intensify menstrual pain. This study aimed to analyze the association between dietary habits and physical activity with the severity of primary dysmenorrhea among adolescent girls. A quantitative correlational study with a cross-sectional design was conducted. Participants were selected using proportional random sampling, involving 71 eleventh-grade students at SMAN 6 Malang. Dietary intake was assessed using a FFQ, physical activity levels were measured through the PAL indicator, and dysmenorrhea severity was evaluated using the WaLIDD score. The results showed that nearly half of the respondents had adequate dietary habits (49.3%) and moderate physical activity levels (47.9%), while most participants experienced moderate primary dysmenorrhea (53.5%). Statistical analysis using Somers' d and Gamma tests yielded p-values of 0.039 and <0.001, indicating significant associations between dietary habits, physical activity, and dysmenorrhea severity. Correlation analysis demonstrated a moderate inverse relationship between dietary habits and dysmenorrhea severity ($r = -0.301$) and a strong association between physical activity and dysmenorrhea severity ($r = 0.690$).

Keywords: Adolescent Girls; Dietary Pattern; Menstrual pain severity; Physical Activity; Primary Dysmenorrhea.

Abstrak. Remaja putri merupakan kelompok yang cukup sering mengalami dismenore primer. Kebiasaan konsumsi makanan yang kurang baik dapat berkaitan dengan proses inflamasi, sementara tingkat aktivitas jasmani yang rendah berpotensi mengurangi mekanisme alami tubuh dalam mengendalikan nyeri, sehingga keduanya dapat memengaruhi tingkat keparahan dismenore primer. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara kebiasaan makan dan aktivitas fisik dengan derajat dismenore primer. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional cross-sectional. Sampel ditentukan melalui teknik acak proporsional dan melibatkan 71 siswi kelas XI di SMAN 6 Malang. Penilaian pola konsumsi dilakukan menggunakan Food Frequency Questionnaire, tingkat aktivitas jasmani diukur melalui Physical Activity Level, dan derajat dismenore primer dinilai menggunakan skor WaLIDD. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah responden memiliki kebiasaan makan yang cukup (49,3%) dan tingkat aktivitas jasmani sedang (47,9%). Sebagian besar responden juga mengalami dismenore primer dengan derajat sedang (53,5%). Analisis data menggunakan uji Somers' d dan uji Gamma menghasilkan nilai p sebesar 0,039 dan <0,001, yang menunjukkan adanya keterkaitan antara kebiasaan makan, aktivitas jasmani, dan derajat dismenore primer. Nilai koefisien korelasi menunjukkan korelasi negatif dengan kekuatan sedang antara kebiasaan makan dan dismenore primer ($r = -0,301$), serta hubungan yang kuat antara aktivitas jasmani dan dismenore primer ($r = 0,690$).

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Dismenore Primer; Pola Makan; Remaja Putri; Tingkat Nyeri Menstruasi.

1. LATAR BELAKANG

Masa transisi menuju kedewasaan ditandai oleh perubahan perkembangan yang kompleks pada individu dengan usia 13-20 tahun. Menstruasi terjadi ketika lapisan endometrium yang telah dipersiapkan untuk kehamilan mengalami peluruhan, sehingga memicu keluarnya darah dari uterus secara periodik. Walaupun bersifat fisiologis, menstruasi dapat menjadi masalah kesehatan apabila disertai gangguan tertentu (Juwita, 2023). Gangguan menstruasi dapat berupa ketidakteraturan siklus, perubahan jumlah dan lama menstruasi, amenore, serta dismenore. Dismenore primer muncul sejak awal menstruasi tanpa adanya

kelainan organ reproduksi, sedangkan dismenore sekunder terjadi kemudian dan berkaitan dengan kondisi patologis (Wulandari & Widiyaningsih, 2023).

Keluhan nyeri menstruasi yang dialami perempuan tanpa adanya dasar kelainan patologis pada organ reproduksi diklasifikasikan sebagai *dismenore primer*, dengan lokasi nyeri dominan pada abdomen bagian bawah. Kondisi ini banyak dialami oleh remaja putri dan kerap berdampak pada keterbatasan partisipasi dalam kegiatan sekolah maupun aktivitas harian. Permasalahan menstruasi tidak hanya berkaitan dengan aspek biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai kondisi yang menyertai kehidupan sehari-hari, sebagaimana tergambar dalam temuan Purnama et al. (2022) yang mengulas adanya gangguan siklus menstruasi. Tingkat keparahan nyeri yang dirasakan tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh pola perilaku sehari-hari. Kebiasaan konsumsi makanan yang kurang teratur dan rendah kualitas gizi, seperti dominasi makanan instan, konsumsi minuman berkafein, serta kebiasaan melewatkan waktu makan pagi, dilaporkan berkaitan dengan meningkatnya keluhan nyeri menstruasi (Azzahra et al., 2023). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin pada tingkat sedang memberikan efek adaptif terhadap tubuh, yang berkontribusi dalam mengurangi persepsi nyeri selama periode menstruasi (Gurusinga et al., 2021).

Data yang dirangkum oleh WHO (2022) menunjukkan berbagai kajian bahwa *dismenore primer* merupakan jenis yang paling banyak dialami dibandingkan *dismenore sekunder*. di mana 50% kasus nyeri haid yang dilaporkan termasuk dalam kategori *dismenore primer*. Prevalensi *dismenore* pada wanita di dunia masih cukup besar yaitu sebesar 1.769.425 jiwa (90%). Plevelensi *dismenore* di indonesia sebesar 64,25% diantaranya sebesar 54,89% mengalami *dismenore primer* dan *dismenore* sekunder sekitar 9,36%. Laporan regional di Jawa Timur mengindikasikan bahwa lebih dari dua pertiga kejadian dismenore tergolong sebagai dismenore primer, dengan angka prevalensi sebesar 71,3% (Nurfadillah et al., 2021). Plevelensi pada tahun 2024 menunjukkan bahwa di SMAN 7 Malang yang mengalami *dismenore* pada remaja putri masih sangat tinggi. Hasil survei menunjukkan bahwa 92,6% banyak remaja putri menghadapi nyeri menstruasi dari pengalaman siklus haid mereka. (Hidayat et al., 2024).

Upaya memahami kondisi awal di lapangan, maka dilakukan observasi 28 Juli 2025 melalui wawancara dengan siswi kelas XI SMA Negeri 6 Malang menemukan bahwa mayoritas siswi mengalami nyeri haid, atau *dismenore*. Dari 10 siswi yang diwawancarai, 7 orang (70%) mengalami *dismenore* dengan tingkat nyeri yang bervariasi, mulai dari ringan hingga berat. Keluhan yang dirasakan meliputi nyeri perut bagian bawah, kram, rasa tidak nyaman, dan gangguan aktivitas sekolah. Beberapa siswi melaporkan bahwa nyeri tersebut

membuat mereka sulit berkonsentrasi di kelas. Mayoritas siswi belum pernah mendapatkan edukasi khusus tentang penanganan nyeri haid nonfarmakologis. Alasan peneliti memilih kelas XI karena pada usia tersebut, remaja putri umumnya sudah mengalami menstruasi secara teratur dan berada pada tahap perkembangan yang lebih stabil, baik fisik maupun psikologis.

Nyeri haid primer yang sering dialami remaja putri dapat menimbulkan konsekuensi pada aspek pendidikan dan kesehatan, termasuk gangguan kehadiran di sekolah dan kebutuhan akan terapi farmakologis, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kualitas hidup serta kemampuan belajar (Gurusinga et al., 2021).

Nyeri haid primer umumnya dialami oleh remaja putri dan menjadi salah satu keluhan yang sering muncul pada kelompok usia ini. Pola makan yang buruk memicu peradangan, sementara aktivitas fisik yang rendah menghambat mekanisme pereda nyeri, yang keduanya berkontribusi terhadap keparahan *dismenore primer*. Sebuah studi di Surabaya, Jawa Timur, menemukan bahwa konsumsi makanan berlemak dan minuman manis berhubungan dengan peningkatan insiden *dismenore* pada remaja putri (Prayudhi et al., 2025). Pola makan yang tidak seimbang, termasuk seringnya mengasup makanan cepat saji, makanan berlemak tinggi, dan minuman manis, dapat meningkatkan kadar prostaglandin dalam tubuh, sehingga memperkuat kontraksi rahim dan memperparah nyeri. Disisi lain, aktivitas fisik yang kurang pada remaja dapat memperburuk gejala akibat sirkulasi yang buruk dan berkurangnya sekresi endorfin, yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami (Wulandari & Widiyaningsih, 2023).

Kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat selama masa remaja berdampak signifikan terhadap kesehatan reproduksi mereka. Pola pemenuhan kebutuhan nutrisi serta frekuensi keterlibatan dalam aktivitas diyakini berkontribusi terhadap perbedaan tingkat ketidaknyamanan selama periode menstruasi (Nurfadillah et al., 2021). Mengacu pada permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini diarahkan untuk siswi SMAN 6 Malang untuk melihat bagaimana kebiasaan sehari-hari mereka berkaitan dengan nyeri haid yang dialami.

Penelitian ini disusun sebagai upaya memahami bagaimana kebiasaan konsumsi dan aktivitas sehari-hari berperan dalam pengalaman nyeri haid yang dialami oleh remaja putri di SMAN 6 Malang. Kajian ini menyoroti berbagai faktor gaya hidup yang berkaitan dengan kesehatan menstruasi pada remaja secara lebih menyeluruh. Melalui temuan yang dihasilkan, penelitian ini membantu pemahaman yang lebih luas terkait kesehatan remaja agar dijadikan bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya, serta memperkaya pemahaman teoretis mengenai peran kebiasaan makan dan aktivitas harian dalam variasi tingkat nyeri haid.

2. KAJIAN TEORITIS

Pola Makan

Pola makan merujuk pada kebiasaan konsumsi makanan jenis, frekuensi, dan porsi yang berdampak pada status gizi. Dalam konteks siklus menstruasi, komposisi makanan dan asupan mikronutrien (mis. zat besi, magnesium, kalsium, vitamin B) berperan pada regulasi prostaglandin dan respons inflamasi. Pola makan yang tinggi lemak jenuh, gula sederhana, dan rendah sayur/buah sering dikaitkan dengan peningkatan intensitas nyeri haid. Beberapa penelitian besar menunjukkan keterkaitan pola makan/polanya (mis. pola “*snacks*” / konsumsi tinggi gula) dengan risiko *dismenore* sedang-berat (Sari et al., 2023)

Evaluasi pola makan biasanya dilakukan dengan instrumen seperti *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, yang mampu menangkap frekuensi konsumsi kelompok makanan tertentu secara kuantitatif dan relevan untuk dikorelasikan dengan gejala *dismenore* (Devita Sari et al., 2025).

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merujuk gerakan tubuh berbasis kerja otot rangka yang memerlukan energi, baik terencana maupun sehari-hari. Aktivitas ini memiliki implikasi fisiologis, termasuk peningkatan aliran darah dan stimulasi produksi endorfin, yang berperan dalam modulasi persepsi nyeri (Romadhan et al., 2023). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkaitan dengan tingkat keparahan *dismenore*. Remaja dengan aktivitas fisik yang rendah dilaporkan lebih sering mengalami nyeri haid dengan derajat lebih berat dibandingkan mereka yang aktif (Fitriyani et al., 2024).

Penelitian terdahulu yang mengkaji hubungan aktivitas fisik dengan *dismenore* menggunakan parameter *Physical Activity Level (PAL)* sebagai instrumen pengukuran kegiatan fisik. Aktivitas fisik responden dinilai melalui *recall* aktivitas harian yang kemudian dikonversi menjadi nilai PAL untuk mengklasifikasikan tingkat aktivitas fisik (Devita Sari et al., 2025).

Dismenore

Dismenore merujuk pada keluhan nyeri yang dirasakan pada periode menjelang maupun saat berlangsungnya menstruasi dan sering disertai keluhan lain seperti kram perut bagian bawah, nyeri punggung, mual, serta penurunan kemampuan beraktivitas. Secara fisiologis, *dismenore* terutama berkaitan dengan kondisi ini dipengaruhi oleh dominasi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi miometrium berlebihan serta penurunan suplai darah endometrium. Intensitas nyeri yang dirasakan tidak selalu sama pada setiap individu, karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola makan, aktivitas fisik, ambang nyeri, serta kondisi psikologis (Najafi et al., 2018).

WaLIDD score (*Working ability, Location, Intensity, Days of pain, Dysmenorrhea*) digunakan untuk mengukur keparahan *dismenore* dengan memadukan aspek lokasi, intensitas, durasi nyeri, dan dampaknya terhadap kemampuan beraktivitas, sehingga memberikan gambaran fungsional yang lengkap tentang pengalaman nyeri menstruasi responden (Haidar et al., 2024). Secara biologis, hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan *dismenore* dapat dilihat sebagai interaksi antara status nutrisi, profil hormon, serta respons inflamasi dan analgesik endogen tubuh (Onieva-Zafra et al., 2020).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan korelasi antarvariabel kuantitatif berdasarkan data yang diperoleh dari satu kali pengamatan. Data dikumpulkan secara serentak melalui kuesioner untuk menggambarkan kebiasaan konsumsi, tingkat aktivitas harian, dan nyeri haid pada remaja putri. Penelitian dilaksanakan di SMAN 6 Malang pada November 2025 dengan melibatkan siswi kelas XI 5–7 dan XI 9 sebagai populasi. Penentuan jumlah responden dilakukan melalui perhitungan Slovin sehingga diperoleh 71 siswi, yang dipilih secara acak berdasarkan proporsi tiap kelas. Pendekatan *proportional random sampling* diterapkan dalam proses penentuan sampel dengan proporsi sebesar 82% dari jumlah siswi di masing-masing kelas.

Penilaian variabel dilakukan menggunakan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* untuk mengidentifikasi kebiasaan konsumsi, *Physical Activity Level (PAL)* untuk menggambarkan tingkat aktivitas harian, serta *Walidd Score* untuk menilai tingkat nyeri haid, yang seluruhnya telah dinyatakan layak digunakan. Pengumpulan data dilakukan dalam satu sesi di lingkungan sekolah. Analisis hubungan antarvariabel menggunakan uji *Somers'D* dan *Gamma*, dengan penilaian derajat asosiasi diklasifikasikan dari sangat lemah hingga sangat kuat.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini meneliti hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan derajat *dismenore primer* pada remaja putri di SMAN 6 Malang. Data dikumpulkan dari 71 siswi kelas XI di SMAN 6 Malang. Hasil penelitian disajikan dalam 6 tabel yang menggambarkan karakteristik responden, rata-rata skor pola makan, rata-rata skor aktivitas fisik, rata-rata skor derajat *dismenore primer*, hubungan statistik antara pola makan dengan derajat *dismenore primer*, dan hubungan statistik antara aktivitas fisik dengan derajat *dismenore primer*.

Karakteristik Umum Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut :

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Presentase Karakteristik Responden.

Karakteristik	Frekuensi(n)	%
Usia		
16 tahun	42	59,2
17 tahun	26	36,6
18 tahun	3	4,2
Usia Menstruasi (<i>menarche</i>)		
9 tahun	1	1,4
10 tahun	4	5,6
11 tahun	16	22,5
12 tahun	31	43,7
13 tahun	16	22,5
14 tahun	2	2,8
15 tahun	1	1,4
Durasi menstruasi		
4 hari	1	1,4
5 hari	5	7
6 hari	10	14,1
7 hari	42	59,2
8 hari	8	11,3
9 hari	3	4,2
10 hari	1	1,4
14 hari	1	1,4
Lancar Menstruasi Setiap Bulan		
Tidak	9	12,7
Ya	62	82,3
Riwayat <i>Dismenore</i> Orang Tua (ibu)		
Ya	45	63,4
Tidak	26	36,6
Pekerjaan Orang Tua		
POLRI/TNI	3	4,2
IRT	2	2,8
PNS	6	8,5
Swasta	40	56,3
Wiraswasta	3	4,2
Wirausaha	17	23,9
Mengalami Tekanan Psikologis		
Ya	11	15,5
Tidak	60	84,5
Memahami Manfaat Gizi		
Ya	48	67,6
Tidak	23	32,4
Pemilih Makanan		
Ya	42	59,2
Tidak	29	40,8
Alergi Makanan		
Ya	11	15,5
Tidak	60	84,5
Riwayat Penyakit bawaan		
Ya	3	4,2
Tidak	68	95,8
Total	71	100

Sumber. Data *primer*, November 2025.

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui karakteristik dari 71 responden siswi kelas XI 5 sampai XI 7, dan XI 9 di SMAN 6 Malang yang diteliti. Sebagian besar yakni 42 responden (59,2%) berusia 16 tahun, sebagian kecil yakni 3 responden (4,2%) berusia 18 tahun, Hampir

setengahnya yakni 31 responden (43,7%) menarche diusia 12 tahun, Sebagian kecil yakni 1 responden (1,4%) menarche diusia 9 tahun dan 15 tahun, Sebagian besar yakni 42 responden (59,2%) durasi menstruasi 7 hari, Sebagian kecil yakni 1 responden (1,4%) durasi menstruasi 4 hari, 10 hari dan 14 hari, hampir seluruhnya yakni 62 responden (82,3%) menstruasi lancar setiap bulan, Sebagian besar yakni 45 responden (63,4%) ada riwayat *dismenore* dari orang tua (ibu), sebagian besar yakni 40 responden (56,3%) pekerjaan orang tua adalah swasta, hampir seluruhnya yakni 60 responden (84,5%) tidak mengalami tekanan psikologis, Sebagian besar yakni 48 responden (67,6%) memahami manfaat gizi pada makanan yang dikonsumsi setiap hari, Sebagian besar yakni 42 responden (59,2%) memilih makanan yang dikonsumsi setiap hari, hampir seluruhnya yakni 60 responden (84,5%) tidak mengalami alergi terhadap makanan tertentu, dan hampir seluruhnya yakni 68 responden (95,5%) tidak memiliki riwayat penyakit bawaan.

Pola Makan

Tabel 2. Distribusi Pola Makan.

Variabel	Kategori	Frekuensi(n)	%
Pola Makan	Kurang	21	29,6
	Cukup	25	49,3
	Baik	15	21,1
Total		71	100

Sumber. Data *primer*, November 2025.

Tabel 2 menyajikan gambaran karakteristik variabel pola makan pada siswi kelas XI 5 sampai XI 7, dan XI 9 di SMAN 6 Malang. Dari 71 responden yang diteliti, hampir setengahnya yakni 25 responden (49,3%) memiliki distribusi asupan yang cukup dan sebagian kecil yakni 15 responden (21,1%) memiliki pola makan yang baik. Hasil tersebut selaras dengan penelitian Fauziyah et al. (2024), yang mengungkapkan bahwa remaja dengan kualitas diet suboptimal cenderung dikaitkan dengan peningkatan risiko *dismenore* sedang, karena asupan nutrisi yang tidak stabil dapat meningkatkan produksi prostaglandin dan memperkuat persepsi nyeri (Azzahra et al., 2023). Temuan ini didukung oleh penelitian Güzeldere et al. (2024), yang menyatakan bahwa kualitas diet berhubungan langsung dengan terjadinya keluhan menstruasi, termasuk tingkat keparahan *dismenore*.

Aktivitas Fisik

Tabel 3. Distribusi Aktivitas Fisik

Variabel	Kategori	Frekuensi(n)	%
Aktivitas Fisik	Ringan	27	38
	Sedang	34	47,9
	Berat	10	14,1
Total		71	100

Sumber. Data *primer*, November 2025.

Tabel 3 memberikan gambaran mengenai karakteristik variabel aktivitas fisik pada siswi kelas XI 5 sampai XI 7, dan XI 9 di SMAN 6 Malang. Dari 71 responden yang diteliti, hampir setengahnya yakni 34 responden (47,9%) memiliki pola aktivitas fisik sedang dan sebagian kecil 10 responden (14,1%) memiliki aktivitas fisik yang berat. Romadhan et al. (2023), menyatakan bahwa aktivitas fisik memainkan peran penting dalam mengurangi intensitas nyeri dengan memfasilitasi distribusi vaskular jaringan pelvis disertai aktivasi mekanisme analgesik intrinsik, yang berfungsi sebagai analgesik alami. Namun, jika hanya aktivitas fisik hanya sedang dan tidak dilakukan secara teratur atau dengan intensitas yang memadai, efek perlindungan ini mungkin tidak sepenuhnya tercapai. Hal ini dapat menjelaskan bahwa responden dengan tingkat aktivitas fisik sedang masih menunjukkan proporsi yang signifikan dari mereka yang mengalami *dismenore primer* tingkat sedang.

Dismenore

Tabel 4. Distribusi Derajat *Dismenore primer*.

Variabel	Kategori	Frekuensi(n)	%
Derajat <i>Dismenore primer</i>	Ringan	15	21,1
	Sedang	38	53,5
	Berat	18	25,4
	Total	71	100

Sumber. Data *primer*, November 2025.

Tabel 4 menyajikan distribusi variabel aktivitas fisik pada siswi kelas XI 5 sampai XI 7, dan XI 9 di SMAN 6 Malang. Dari 71 responden yang diteliti, Sebagian besar yakni 38 responden (53,5%) memiliki derajat *dismenore primer* sedang dan sebagian kecil yakni 15 responden (21,1%) memiliki derajat *dismenore primer* ringan. Penelitian Nurwany et al. (2025) terdahulu menunjukkan bahwa derajat *dismenore primer* pada remaja putri bervariasi dalam tingkat keparahannya. Salah satu studi yang dilakukan pada siswi sekolah menengah pertama di Palembang menggambarkan adanya distribusi *dismenore* yang mencakup kategori ringan, sedang, hingga berat, dengan pengukuran nyeri menggunakan *WaLIDD score*. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa nyeri haid pada remaja umumnya berada pada tingkat

ringan hingga sedang, sehingga selaras dengan karakteristik derajat *dismenore* yang ditemukan pada sebagian besar responden dalam penelitian ini.

Korelasi Pola Makan dengan Derajat *Dismenore primer*

Tabel 5. Korelasi Pola Makan dengan Derajat *Dismenore primer*.

		Derajat <i>Dismenore primer</i>						Total	%	<i>P value</i>	r
		Ringan	%	Sedang	%	Berat	%				
Pola Makan	Kurang	1	1,4	3	4,2	17	23,9	21	29,6	0,039	-0,301
	Cukup	1	1,4	33	46,5	1	1,4	35	49,3		
	Baik	13	18,3	2	2,8	0	0	15	21,1		
Total		15	21,1	38	53,5	18	25,9	71	100		

Sumber. Data *primer*, November 2025.

Tabel 5 merangkum hasil pengelompokan silang antara pola makan dengan derajat *dismenore primer* pada siswi kelas XI 5 sampai XI 7, dan XI 9 di SMAN 6 Malang. Dari 71 responden yang diteliti, diketahui bahwa sebagian besar yakni 35 responden (49,3%) memiliki pola makan yang cukup dengan sebagian besar juga yakni 38 responden (53,5%) memiliki derajat *dismenore primer* sedang. Hasil uji statistik menggunakan uji somers'd untuk menganalisis hubungan antara pola makan dengan derajat *dismenore primer* menunjukkan nilai *p value* = 0.039. Nilai tersebut dikatakan bermakna (signifikan) karena nilai *p value* < 0.05 yang artinya hipotesis diterima. Hal ini menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan derajat *dismenore primer*. Hasil uji statistik menggunakan uji gamma untuk mengukur kekuatan hubungan antara pola makan dengan derajat *dismenore primer* menunjukkan nilai *r* = -0.301 bahwa arah hubungan yang berlawanan (negatif) bernilai moderate antara pola makan dengan derajat *dismenore primer*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tidak baik pola makan, maka derajat *dismenore primer* cenderung semakin berat. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pola makan berkaitan dengan derajat *dismenore*, di mana remaja putri dengan kebiasaan konsumsi yang kurang seimbang cenderung mengalami nyeri haid yang lebih berat, sehingga pola makan dapat dipahami sebagai salah satu faktor yang memengaruhi pengalaman *dismenore* (Fauziyah et al., 2024).

Korelasi Aktivitas Fisik dengan Derajat *Dismenore primer*

Tabel 6. Korelasi Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat *Dismenore primer*.

		Derajat <i>Dismenore primer</i>						Total	%	<i>P value</i>	<i>r</i>
		Ringan	%	Sedang	%	Berat	%				
Aktivitas Fisik	Ringan	4	5,6	6	8,5	17	23,9	27	38	<0,001	0,690
	Sedang	1	1,4	32	45,1	1	1,4	34	47,9		
	Berat	10	14,1	0	0	0	0	10	14,1		
Total		15	21,1	38	53,6	18	25,3	71	100		

Sumber. Data *primer*, November 2025.

Tabel 5 merangkum hasil pengelompokan silang antara aktivitas fisik dengan derajat *dismenore primer* siswi kelas XI 5 sampai XI 7, dan XI 9 di SMAN 6 Malang. Dari 71 responden yang diteliti, diketahui bahwa sebagian besar yakni 34 responden (47,9%) memiliki aktifitas fisik yang sedang dengan sebagian besar juga yakni 38 responden (53,5%) memiliki derajat *dismenore primer* sedang. Hasil uji statistik menggunakan uji somers'd untuk menganalisis hubungan antara pola makan dengan derajat *dismenore primer* menunjukkan nilai p value = <0.001 . Hasil analisis menunjukkan signifikansi statistik berdasarkan nilai p yang diperoleh <0.05 yang artinya hipotesis diterima. Hal ini menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan derajat *dismenore primer*. Pengujian gamma menghasilkan koefisien sebesar 0,690 pada hubungan antara kebiasaan aktivitas jasmani dan intensitas nyeri haid. Pola gerak jasmani menunjukkan keterkaitan yang cukup erat dengan tingkat *dismenore primer*. Temuan ini mengindikasikan bahwa perbedaan tingkat aktivitas yang dijalani remaja berkaitan dengan variasi keparahan nyeri haid yang dirasakan. Sejalan dengan hasil tersebut, berbagai penelitian sebelumnya juga melaporkan adanya keterkaitan antara aktivitas harian dan nyeri menstruasi, di mana aktivitas yang lebih rendah cenderung mengalami ketidaknyamanan menstruasi yang lebih berat (Horman et al., 2021).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar siswi kelas XI 5 sampai XI 7 dan XI 9 di SMAN 6 Malang memiliki pola makan hampir setengahnya dalam kategori cukup, yaitu 49,3%, serta aktivitas fisik pada kategori sedang sebesar 47,9%, dengan derajat *dismenore primer* sebagian besar ditemukan berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 53,5%. Hasil pengujian statistik menunjukkan adanya pola konsumsi menunjukkan asosiasi yang signifikan dengan tingkat nyeri menstruasi *primer* ($p = 0,039$), yang menunjukkan pola keterkaitan berlawanan arah dengan derajat korelasi pada tingkat sedang ($r = -0,301$), yang mengindikasikan bahwa semakin tidak baik pola makan, maka derajat *dismenore primer* cenderung semakin berat. Selain itu, aktivitas fisik juga menunjukkan berkorelasi secara signifikan dengan intensitas *dismenore primer* ($p < 0,001$) dengan kekuatan hubungan yang kuat ($r = 0,690$), yang menandakan bahwa tingkat aktivitas fisik berkaitan erat dengan variasi tingkat keparahan nyeri haid pada remaja putri. Temuan ini menggambarkan pola hubungan berdasarkan data penelitian pada responden dan lokasi penelitian yang diteliti, serta tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan di luar karakteristik populasi penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian, pihak sekolah dan keluarga diharapkan dapat mendorong penerapan pola makan yang lebih seimbang serta membiasakan aktivitas fisik yang teratur pada remaja putri upaya untuk mengurangi derajat *dismenore primer*. Edukasi mengenai pentingnya asupan nutrisi yang adekuat dan gaya hidup aktif perlu diberikan secara berkelanjutan agar remaja memiliki pemahaman dan kesadaran dalam menjaga kesehatan reproduksi. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada penggunaan desain *cross-sectional*, akibatnya korelasi kausal antara kebiasaan makan, aktivitas jasmani, dan *dismenore primer* belum dapat ditegaskan secara menyeluruh. Di sisi lain, penelitian ini belum mempertimbangkan faktor lain seperti tingkat stres, kualitas tidur, dan status gizi yang berpotensi memengaruhi *dismenore*. Oleh sebab itu, penting bagi penelitian selanjutnya untuk menerapkan desain riset yang lebih kuat dan mengeksplorasi variabel yang lebih bervariasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Keberhasilan studi ini merupakan hasil kolaborasi dan dukungan berbagai pihak, khususnya SMAN 6 Malang yang telah memberikan izin serta ruang penelitian yang sangat kondusif. Penulis juga merasa perlu memberikan apresiasi khusus kepada seluruh responden siswi atas waktu dan kerja samanya dalam penyediaan data. Lebih lanjut, rasa terima kasih dihaturkan kepada segenap pihak yang telah berkontribusi dalam memfasilitasi kelancaran riset ini hingga tahap penyelesaian karya ilmiah. Penelitian ini merupakan bagian dari karya ilmiah skripsi yang disusun sebagai pemenuhan salah satu tahapan akademik dalam program studi yang sedang dijalani oleh penulis.

DAFTAR REFERENSI

- Azzahra, F., Ambarwati, D., & Pangesti, W. D. (2023). Pengaruh pola makan terhadap kejadian dismenore pada remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 2023(2). <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18>
- Devita Sari, M., Mardiana, S., & Fakultas Ilmu Kesehatan. (2025). Hubungan pola makan, pola tidur, dan aktivitas fisik terhadap nyeri haid pada siswi di Mlonggo Jepara. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 8(1), 79–85. <https://doi.org/10.47539/jktp.v8i1.432>
- Eliska Br Gurusinga, S., Carmelita, A. B., & Jabal, A. R. (2021). Literature review: Hubungan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada remaja. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(1), 1266–1274. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i1.2866>
- Fauziyah, S., Jaya, D., Rokhmiati, E., & Purnamasari, W. (2024). Hubungan pola makan dengan dismenore primer pada remaja putri. *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 2(4), 25–34. <https://doi.org/10.572349/cendikia.v2i4.1181>
- Fitriyani, A., Raharyani, A. E., & Romdiyah, R. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan dismenore pada mahasiswi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 126–136. <https://doi.org/10.32699/jik.v14i2.8859>

- Güzeldere, H. K. B., Efendioğlu, E. H., Mutlu, S., Esen, H. N., Karaca, G. N., & Çağırdar, B. (2024). The relationship between dietary habits and menstruation problems in women: A cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03235-4>
- Haidar, P. S. B., Alam, D. N., Obeid, S., Malaeb, D., Dabbous, M., Sakr, F., El Khatib, S., Hallit, R., Fekih-Romdhane, F., & Hallit, S. (2024). Validation of the WaLIDD scale in Arabic-speaking young female adults. *International Journal of Women's Health*, 16, 1565–1571. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S468803>
- Hidayat, H. A., Putri, P. M. S., Adi, S., & Redjeki, E. S. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer. *Sport Science and Health*, 6(8), 909–919. <https://doi.org/10.17977/um062v6i82024p909-919>
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>
- Juwita, L. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(2). <https://doi.org/10.54040/jpk.v13i2.242>
- Najafi, N., Khalkhali, H., Moghaddam Tabrizi, F., & Zarrin, R. (2018). Major dietary patterns in relation to menstrual pain. *BMC Women's Health*, 18(1), 69. <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0558-4>
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1). <https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3604>
- Nurwany, R., Ramadhani, N. T., Sarahdeaz, S., Putri, F., Zulissetiana, E. F., Bin Laeto, A., & Bianda, A. (2025). Physical activity impact on severity of dysmenorrhea among junior high school students. *Physical Activity Impact*, 13.
- Onieva-Zafra, M. D., Fernández-Martínez, E., Abreu-Sánchez, A., Iglesias-López, M. T., García-Padilla, F. M., Pedregal-González, M., & Parra-Fernández, M. L. (2020). Relationship between diet and menstrual pain among students. *Nutrients*, 12(6), 1759. <https://doi.org/10.3390/nu12061759>
- Prayudhi, L. M. K., Kisnawaty, S. W., & Mardiyati, N. L. (2025). Hubungan konsumsi minuman manis dan status gizi dengan dismenore. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2). <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.46633>
- Purnama, C. Y. I., Priasmoro, D. P., & Kurniawan, A. W. (2022). Gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi yang mengalami stres. *Journal of Borneo Holistic Health*, 5(1), 47–56. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v5i1.2609>
- Romadhan, A. R., Simanjuntak, V. G., Bafadal, M. F., Triansyah, A., & Hidasari, F. P. (2023). Hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani. *Journal Physical Health Recreation*, 4(1), 113–120. <https://doi.org/10.55081/jphr.v4i1.1590>
- Sari, D. N., Azijah, I., & Herlina, L. (2023). Hubungan IMT dan pola makan dengan kejadian dismenore. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 13(1), 71–78. <https://doi.org/10.52643/jbik.v13i1.2822>
- World Health Organization. (2022). *WHO statement on menstrual health and rights*.
- Wulandari, N. H., & Widiyaningsih, E. N. (2023). Hubungan asupan Fe dan aktivitas fisik dengan dismenore primer. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 3(1). <https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1>