

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN KEJADIAN *DISMENORE* PADA
SISWI KELAS XI DI SMAN 1 KADUGEDE
KABUPATEN KUNINGAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan Pada Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia**

Oleh:

**ROYANI SOPI NABILA
CKR0210122**



**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN KEJADIAN *DISMENORE* PADA SISWI
KELAS XI DI SMAN 1 KADUGEDE
KABUPATEN KUNINGAN
TAHUN 2025**

Diajukan oleh :

Royani Sopi Nabila

CKR0210122

Kuningan, Mei 2025

Telah Disetujui Oleh,

Pembimbing I



Ns. Ronny Suhada, S.Kep., M.Kep

NIDN. 0428128402

Pembimbing II



Ns. H. Asmadi M.Kep., Sp. Kep., Kom

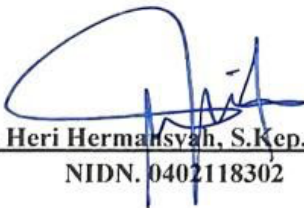
NIP. 197508.142005.011002

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN KEJADIAN *DISMENORE* PADA SISWI
KELAS XI DI SMAN 1 KADUGEDE
KABUPATEN KUNINGAN
TAHUN 2025**


Skripsi ini telah Diujikan Oleh Tim Penguji
Program S-1 Keperawatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia
Pada Tanggal, 4 Mei Tahun 2025

Penguji I



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep.,MKM
NIDN. 0402118302

Penguji II



Ns. Ronny Suhada, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0428128402

Penguji III



Ns. H. Asmadi M.Kep., Sp. Kep., Kom
NIP. 197508.142005.011002


Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep.,MKM
NIK. 831102.200904.024

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep
NIK. 811007.2010110.040

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Royani Sopi Nabila

NIM : CKR0210122

Kelas : Keperawatan Regular C

Program Studi : S1 Keperawatan UBHI

Dengan ini saya menyatakan bahwa ini dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Dismenore* Pada Siswi Kelas XI Di SMAN 1 Kadugede Kabupaten Kuningan Tahun 2025” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang diajukan kepada saya apabila ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Kuningan, Juni 2025

Peneliti

The image shows a handwritten signature in black ink over a rectangular official stamp. The stamp is from the 'Kantor Kecamatan Kadugede' and contains the text 'KABUPATEN KUNINGAN', 'KANTOR KECAMATAN KADUGEDE', 'METRAI TEMPEL', and 'NO. 025563833'. The signature is written in a cursive style.

Royani Sopi Nabila

**UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI 1 KEPERAWATAN
SKRIPSI, APRIL 2025**

**ROYANI SOPI NABILA
CKR0210122**

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN DISMENOIRE PADA SISWI KELAS XI DI SMAN 1
KADUGEDE KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2025**

Xvi+ 94 halaman+ 11 tabel+ 3 bagan+ 11 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Prevalensi *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer (non patologis) dan 9,36% *dismenore* sekunder (patologis). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat kecemasan dan aktivitas fisik dengan kejadian *dismenore* pada siswi kelas XI di SMAN 1 Kadugede Kabupaten Kuningan Tahun 2025. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada siswi kelas XI di SMAN 1 Kadugede didapatkan 2 siswi nyeri haid berat, 5 siswi nyeri sedang dan 3 siswi nyeri ringan.

Metode : Jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi sebanyak 248 siswi kelas XI di SMAN 1 Kadugede. Teknik pengambilan sampel sebanyak 153 siswi. Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariate menggunakan *Rank Spearman*.

Hasil : Analisis Univariat diperoleh variabel tingkat kecemasan siswi kategori berat sebanyak 9 (5,9%), sedang 45 (29,4%), ringan 51 (33,3%), dan tidak cemas 48 (31,4%), pada variabel aktivitas fisik pada siswi diperoleh kategori berat sebanyak 56 (36,6%), sedang 60 (39,2%), dan ringan 37 (24,2%). Dan pada variabel kejadian *dismenore* siswi diperoleh kategori berat sebanyak 30 (19,6%), sedang 78 (51%), dan ringan 45 (29,4%). Analisis bivariat tingkat kecemasan dengan kejadian *dismenore* nilai ($p = 0,000$ dan $r = 0,574$, sedangkan analisis bivariat aktivitas fisik dengan kejadian *dismenore* nilai ($p = 0,000$ dan $r = -0,568$).

Simpulan : Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan aktivitas fisik dengan kejadian *dismenore* pada siswi kelas XI di SMAN 1 Kadugede Kabupaten Kuningan Tahun 2025. Disarankan adanya kegiatan edukasi dan konseling untuk meningkatkan pengetahuan sebagai upaya mengurangi kejadian *dismenore*.

Kata Kunci : Tingkat kecemasan dan aktivitas fisik dengan kejadian *dismenore*

Kepustakaan : 21 Buku (2019-2024), 65 Jurnal (2019-2024), Skripsi 8 (2020-2023), 8 Website (2020-2024).

**UNIVERSITAS OF BHAKTI HUSADA INDONESIA
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNDERGRADUATE NURSING STUDY PROGRAM
THESIS, APRIL 2025**

**ROYANI SOPI NABILA
CKR0210122**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVEL AND PHYSICAL
ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OF DYSMENORRHEA IN CLASS XI
FEMALE STUDENTS AT SMAN 1 KADUGEDE BRASS REGENCY IN 2025**

Xvi+ 94 pages+ 11 tables+ 3 charts+ 11 appendices

ABSTRACT

Background : *The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia is 64.25% which consists of 54.89% primary dysmenorrhea (non-pathological) and 9.36% secondary dysmenorrhea (pathological). This study aims to analyze the relationship between anxiety levels and physical activity with the incidence of dysmenorrhea in grade XI students at SMAN 1 Kadugede Kuningan Regency in 2025. Based on the results of preliminary studies on grade XI students at SMAN 1 Kadugede, 2 students had severe menstrual pain, 5 students had moderate menstrual pain and 3 students had mild menstrual pain.*

Methods : *This type of research is analytic with Cross Sectional approach. The population was 248 students of class XI at SMAN 1 Kadugede. The sampling technique was 153 female students. Univariate analysis using frequency distribution and bivariate analysis using Rank Spearman.*

Results : *Univariate analysis obtained the variable anxiety level of schoolgirls in the severe category as many as 9 (5.9%), moderate 45 (29.4%), mild 51 (33.3%), and normal 48 (31.4%), on the variable of physical activity in schoolgirls obtained in the severe category as many as 56 (36.6%), moderate 60 (39.2%), and mild 37 (24.2%). And in the variable incidence of dysmenorrhea, 30 (19.6%) students obtained the heavy category, 78 (51%), and 45 (29.4%). Bivariate analysis of anxiety levels with the incidence of dysmenorrhea values ($p = 0.000$ and $r = 0.574$, while bivariate analysis of physical activity with the incidence of dysmenorrhea values ($p = 0.000$ and $r = -0.568$).*

Conclusion : *There is a relationship between the level of anxiety and physical activity with the incidence of dysmenorrhea in class XI students at SMAN 1 Kadugede Kuningan Regency in 2025. It is recommended that there are educational and counseling activities to increase knowledge as an effort to reduce the incidence of dysmenorrhea.*

Keywords : *Anxiety level and physical activity with dysmenorrhea occurrence*

Literature : *21 Books (2019-2024), 65 Journals (2019-2024), 8 Theses (2020-2023), 8 Websites (2020-2024).*

LEMBAR PERSEMBAHAN

Ya Allah...

Waktu yang sudah kujalani dengan yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu dengan orang-orang yang memberikan banyak pengalaman bagiku serta megajarkanku arti dari kehidupan yang sesungguhnya. Ku bersujud dihadapan-Mu, Terimakasih atas kesempatan yang Engkau berikan kepadaku untuk bisa sampai pada titik penghujung awal perjuanganku. Segala Puji bagi-Mu Ya Rabb. Sujud Syukurku kusembahkan kepada-Mu Ya Rabb, karena sudah menghadirkan orang-orang disekelilingku yang sangat berarti dalam hidupku, yang selalu memberikan doa serta semangat sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Saya persembahkan karya sederhana ini untuk....

1. Kedua orang tua ku tercinta, nenekku, dan kakaku yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusus selain do'a yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orang tua.
2. Rio Seta Piliandi terimakasih sudah senantiasa memberikan dukungan, semangat dan selalu meluangkan waktunya untuk saya.
3. Bapak dan Ibu Dosen pembimbing, penguji dan pengajar, yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar saya

menjadi lebih baik. Terimakasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatri di hati.

4. Sahabat-sahabatku Gina, Nurul, Nabila, Tia dan Windy tanpa semangat, dukungan dan bantuan kalian semua tak kan mungkin aku sampai disini, terimakasih untuk canda tawa, tangis, dan perjuangan yang kita lewati bersama.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb.

Pertama-tama dan yang paling utama saya panjatkan puji dan syukur kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan berkahnya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Dismenore* Pada Siswi Kelas XI Di SMAN 1 Kadugede Kabupaten Kuningan Tahun 2025”** tepat pada waktunya.

Skripsi yang saya buat ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan di Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI). Dalam menyusun skripsi ini tidak sedikit hambatan yang penulis hadapi, selesainya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, motivasi, hingga bantuan dari semua pihak. Oleh karena itu, saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M. Kes, AIFO, selaku ketua Yayasan Pendidikan Bakti Husada Kuningan (YPBHK).
2. Dr. H. Abdal Rohim, S.Kp., M.H, selaku ketua Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI).
3. Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia sekaligus Dosen Penguji Seminar skripsi.
4. Ns. Neneng Aria Nengsih.,S.Kep.,M.Kep, selaku ketua Program S1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI).

5. Ns. Ronny Suhada, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan ilmu, motivasi, bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ns. H. Asmadi M.Kep., Sp. Kep. Kom selaku dosen pembimbing II yang juga telah memberikan ilmu, motivasi, bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada Kedua Orang Tua saya yang saya sangat hormati dan sayangi, terima kasih atas do'a, motivasi dan bimbingannya yang telah mereka berikan sehingga skripsi ini selesai dengan semestinya.
8. Seluruh staf dosen Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia yang telah memberikan berbagai ilmu yang akan menjadi bekal untuk masa depan penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi teknik penulisan ataupun dari segi teori. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun untuk bahan perbaikan skripsi ini.

Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi ilmu pengetahuan, Khasanah pemikiran penulis pada khususnya dan para pembaca umumnya.

Kuningan, 1 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
1.5 Keaslian Penelitian.....	9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Konsep <i>Dismenore</i>	12
2.1.1 Pengertian <i>Dismenore</i>	26
2.1.2 Klasifikasi <i>Dismenore</i>	26
2.1.3 Faktor Penyebab <i>Dismenore</i>	29
2.1.4 Manifestasi Klinis <i>Dismenore</i>	31
2.1.5 Patofisiologi <i>Dismenore</i> Pada Remaja.....	31
2.1.6 Pathway <i>Dismenore</i>	32
2.1.7 Penatalaksanaan <i>Dismenore</i> Pada Remaja.....	34
2.1.9 Intensitas Nyeri dan Derajat Tingkat Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>)	36
2.1.10 Instrumen Pengukuran Intensitas Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>)	37
2.2 Konsep Kecemasan.....	12
2.2.1 Definisi Kecemasan.....	12
2.2.2 Faktor Penyebab Kecemasan.....	12
2.2.3 Tingkat Kecemasan.....	13
2.2.4 Aspek – aspek Kecemasan.....	15
2.2.5 Alat Ukur Kecemasan	16
2.3 Konsep Aktivitas Fisik.....	17
2.3.1 Pengertian Aktivitas Fisik.....	17
2.3.2 Manfaat Aktivitas Fisik.....	18
2.3.3 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	18
2.3.4 Alat Ukur Aktivitas Fisik.....	20
2.4 Konsep Remaja.....	21

2.4.1	Pengertian Remaja.....	21
2.4.2	Klasifikasi Remaja.....	22
2.4.3	Tugas dan Perkembangan Remaja.....	24
2.5	Kerangka Teori.....	25
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS.....		39
3.1	Kerangka Konseptual.....	39
3.2	Definisi Operasional.....	40
3.3	Hipotesis.....	41
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....		42
4.1	Jenis dan Rancangan Penelitian.....	42
4.2	Variabel Penelitian.....	43
4.2.1	Variabel Bebas.....	43
4.2.2	Variabel Terikat.....	43
4.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	44
4.3.1	Populasi Penelitian.....	44
4.3.2	Sampel Penelitian.....	44
4.4	Instrumen Penelitian.....	47
4.4.1	Uji Validitas.....	50
4.4.2	Uji Reliabilitas.....	51
4.5	Teknik Pengumpulan Data.....	52
4.5.1	Sifat dan Sumber Data.....	52
4.5.2	Teknik Pengumpulan Data.....	53

4.6	Rancangan Pengolahan dan Analisa Data.....	54
4.6.1	Teknik Pengelolaan Data.....	54
4.6.2	Teknik Analisis Data.....	56
4.7	Etika Penelitian.....	58
4.8	Waktu Lokasi Penelitian.....	59
4.8.1	Lokasi Penelitian.....	59
4.8.2	Waktu Penelitian.....	59
4.9	Jadwal Penelitian.....	59
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		60
5.1	Hasil Penelitian.....	60
5.2	Pembahasan.....	65
5.3	Keterbatasan penelitian.....	81
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....		82
6.1	Simpulan.....	82
6.2	Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....		85
LAMPIRAN.....		94