

Hubungan tingkat kecemasan dan aktivitas fisik dengan kejadian *dismenore*

Royani Sopi Nabila, Ronny Suhada, Asmadi

Departemen Komunitas Keperawatan, Program Study S1 Keperawatan, UBHI

How to cite (APA)

History

Received:

Accepted:

Published:

Corresponding Author

Author, Departemen
Keilmuan, Institusi; e-mail



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution 4.0
International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang : Prevalensi *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. 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 bivariat 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*

ABSTRACT

Background : The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia is 64.25% which consists of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. 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

Pendahuluan

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum dihadapi oleh remaja perempuan di seluruh dunia, *Dismenore* memiliki dampak negatif bagi remaja putri, yaitu 88,3% mengalami penurunan kemampuan belajar, 80% tidak hadir di sekolah, 66,8% mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar, 21% tidak dapat mengerjakan pekerjaan rumah dan 31,7% membatasi diri untuk bersosialisasi. Selain itu, apabila tidak segera menangani permasalahan tersebut dengan baik maka dapat memicu terjadinya sindrom ovarium polikistik dan endometriosis Nurfazriah, (2022).

Menurut World Health Organization 2020 didapatkan bahwa kejadian wanita yang mengalami *dismenore* berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* ringan. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai negara dilaporkan lebih 50%. Angka kejadian wanita yang mengalami *dismenore* sebanyak 62.3% di Amerika Serikat, menurut klien dan litt melaporkan prevalensi *dismenore* mencapai 59.7%, sedangkan di Swedia sekitar 72% Amilisyah et al., (2023).

Kejadian *dismenore* primer remaja berusia 14-19 tahun di Indonesia sekitar 54,89% Widyanti et al., (2021), sedangkan menurut (Rinrin et al., 2023) prevalensi *dismenore* di Indonesia sendiri sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer (non patologis) dan 9,36% *dismenore* sekunder (patologis). *Dismenore* primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat mengalami nyeri berat.

Kejadian *dismenore* primer pada wanita di Jawa Barat memiliki angka yang cukup tinggi, dengan menunjukkan angka 45,78% wanita yang mengalami *dismenore*, yang sebagian besar terdiri dari 24,5% *dismenore* ringan, dan 21,28% *dismenore* sedang Puspitasari, & safitri, (2020). Berdasarkan data tahun 2019 dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan wanita yang mengalami *dismenore* memiliki angka cukup tinggi, dengan menunjukkan angka sebanyak 50-80% pada wanita dengan rentang usia 12-19 tahun Wahyuniar et al., (2023).

Salah satu faktor psikologis yang menyebabkan terjadinya *dismenore* yaitu kecemasan, saat mengalami cemas disertai dengan menstruasi akan menyebabkan penurunan ambang nyeri dan menimbulkan rasa nyeri semakin berat. Kondisi ini jika dibiarkan akan mengakibatkan efek buruk secara psikologis dari kecemasan yaitu dapat menunjang terjadinya nyeri haid Dwihestie & Sulistyoningtyas, (2024). Remaja yang mengalami kecemasan atau stres akan terjadi peningkatan sintesis prostaglandin disertai oleh menurunnya kadar estrogen atau progesteron, kemudian terjadi kontraksi otot uterus, aliran darah uterus, iskemia uterus sehingga terjadi nyeri haid atau *dismenore* Fitriani 2016 dalam Simarmata et al., (2023).

Dampak dari perubahan psikologis mengakibatkan minimnya kemampuan remaja untuk menguasai dan mengontrol emosi. Kondisi ini membuat remaja putri menjadi kurang bertenaga. Salah satu cara yang efektif untuk mencegah *dismenore* dengan melakukan aktivitas olahraga secara teratur. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa olahraga efektif dalam mengurangi *dismenore* primer Sulistiyanti & Ayu Jifaniata, (2021).

Riskesdas menunjukkan bahwa proporsi yang masih kurang melakukan aktivitas fisik di Indonesia itu masih cukup tinggi Tarmizi, (2023). Angka tersebut menunjukkan peningkatan pada tahun 2023 menjadi 23,4% berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia 2023 Kemenkes RI, (2023). Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan obesitas yang terjadi akibat asupan energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energi dan lemak

tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan *sedentary lifestyle* Ditjen P2P, (2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 10 Desember 2025 terhadap 10 siswi SMAN 1 Kadugede Kabupaten Kuningan dengan melakukan wawancara pada 10 siswi, didapatkan data bahwa semua siswi mengalami nyeri haid (*dismenore*) dengan 3 kategori, didapatkan 2 siswi mengalami nyeri haid berat, 5 siswi mengalami nyeri haid sedang dan 3 siswi mengalami nyeri haid ringan, dengan siswi mengatakan ketika saat menstruasi sering merasakan nyeri/kram pada perut bagian bawah hingga menyebar ke bagian punggung. Pada tingkat kecemasan yang terjadi ketika siswi sedang menstruasi, didapatkan sebagian siswi mengalami kecemasan kategori tidak cemas sebanyak 4 siswi, kategori ringan sebanyak 3 siswi, kategori sedang sebanyak 2 siswi dan kategori berat 1 siswi. Dengan siswi mengatakan saat mengalami kecemasan siswi kesulitan mengatur *mood* sehingga tidak semangat untuk belajar, dan mudah cemas selama menstruasi menyebabkan nyeri semakin terasa. Pada aktivitas fisik sebagian besar mengalami kesulitan beraktivitas sebanyak 8 siswi, dan 2 diantaranya tidak mengalami kesulitan beraktivitas. Dengan siswi mengatakan pada saat mengalami *dismenore* merasa lemas hingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan berdampak pada sulitnya berkonsentrasi saat belajar di sekolah.

Berdasarkan uraian diatas mengenai angka kejadian *dismenore* yang disebabkan oleh kecemasan dan kurangnya aktivitas fisik ini sangat berpengaruh terhadap kualitas belajar siswi, maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan tingkat kecemasan dan aktivitas fisik dengan kejadian *dismenore* pada siswi kelas XI di SMAN 1 Kadugede Kabupaten Kuningan 2025”.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi sebanyak 248 siswi. Dari populasi tersebut didapatkan jumlah sampel berdasarkan rumus slovin yaitu sebanyak 153 sampel. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. 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. Instrument pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariate menggunakan *Rank Spearman*.

Hasil

1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan presentase pada setiap variabel yang diteliti. Berikut ini disajikan gambaran distribusi frekuensi pada tabel sebagai berikut.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi dan Presentasi Tingkat Kecemasan Pada Siswi SMAN 1 Kadugede Kabupaten Kuningan Tahun 2025 (n=153)

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Tidak Cemas	47	30,7%
2	Kecemasan Ringan	61	39,9%
3	Kecemasan Sedang	36	23,5%

4	Kecemasan Berat	9	5,9%
	Total	153	100%

Sumber: Hasil Olah Data Penelitian (2025)

Berdasarkan hasil peneltian pada tabel 1 dapat diketahui bahwa dari total 153 responden, menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengalami tingkat kecemasan dengan kategori ringan sebanyak 61 responden (39,9%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi dan Presentasi Aktivitas Fisik Pada Siswi SMAN 1 Kadugede Kabupaten Kuningan Tahun 2025 (n=153)

No	Aktivitas Fisik	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Ringan	51	33,3%
2	Sedang	64	41,8%
3	Berat	38	24,8%
	Total	153	100%

Sumber: Hasil Olah Data Penelitian (2025)

Berdasarkan hasil peneltian pada tabel 2 dapat diketahui bahwa dari total 153 responden, menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki aktivitas dengan kategori sedang sebanyak 64 responden (41,8%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi dan Presentasi Kejadian *Dismenore* Pada Siswi SMAN 1 Kadugede Kabupaten Kuningan Tahun 2025 (n=153)

No	Dismenore	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Ringan	56	36,6%
2	Sedang	77	50,3%
3	Berat	20	13,1%
	Total	153	100%

Sumber: Hasil Olah Data Penelitian (2025)

Berdasarkan hasil peneltian pada tabel 3 dapat diketahui bahwa dari total 153 responden, menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengalami *dismenore* dengan kategori sedang sebanyak 77 responden (50.3%).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariate dilakukan untuk melihat asanya kemaknaan hubungan antar variabel yaitu tingkat kecemasan dan aktivitas fisik dengan kejadian *dismenore* pada siswi. Analisis ini menggunakan uji statistic *Rank Spearman* yang disajikan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4 Tabulasi Silang Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian *Dismenore* Pada Siswi SMAN 1 Kadugede Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Tingkat Kecemasan	Dismenore						Total	<i>P Value</i>	<i>r</i>	
	Ringan		Sedang		Berat					
	N	%	N	%	N	%				
Tidak cemas	27	57,4%	20	42,6%	0	0%	47	100%	0,000	0,536
Ringan	26	42,6%	35	57,4%	0	0%	61	100%		
Sedang	3	8,3%	18	50%	15	41,7%	36	100%		
Berat	0	0%	4	44,4%	5	55,5%	9	100%		

Sumber: Hasil Olah Data Penelitian (2025)

Berdasarkan hasil peneltian pada tabel 4 menunjukkan bahwa dari 61 responden yang mengalami kecemasan ringan sebagian besar mengalami kejadian *dismenore* sedang yaitu sebanyak 35 responden (57,4%). Hasil uji *rank spearmen* menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dan kejadian *dismenore* pada siswi di SMAN 1 Kadugede dengan p value = 0,000<0,05. Nilai r didapatkan 0,536 yang artinya kekuatan korelasi antara kedua variabel sedang. Adapun arah hubungan kedua variabel diartikan positif (+) yang artinya semakin besar tingkat kecemasan maka semakin besar *dismenore* yang dialami responden.

Tabel 5 Tabulasi Silang Antara Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Dismenore* Pada Siswi SMAN 1 Kadugede Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Aktivitas Fisik	Dismenore						Total	<i>P Value</i>	<i>r</i>	
	Ringan		Sedang		Berat					
	N	%	N	%	N	%				
Ringan	0	0%	22	57,9%	16	42,1%	36	100%	0,000	-0,554
Sedang	25	39,1%	35	54,7%	4	6,3%	64	100%		
Berat	31	60,8 %	20	39,2%	0	0%	51	100%		

Sumber: Hasil Olah Data Penelitian (2025)

Berdasarkan hasil peneltian pada tabel 5 menunjukkan bahwa dari 64 responden yang mengalami aktivitas fisik sedang sebagian besar mengalami kejadian *dismenore* sedang yaitu sebanyak 35 responden (54,7%).

Berdasarkan hasil uji *rank spearmen* menunjukkan bahwa terdapat korelasi aktivitas fisik dan kejadian *dismenore* pada siswi di SMAN 1 Kadugede dengan p value = 0,000<0,05. Nilai r didapatkan -0,554 yang artinya kekuatan korelasi antara kedua variabel sedang. Adapun arah hubungan kedua variabel diartikan positif (-) yang artinya semakin berat aktivitas fisik maka semakin ringan *dismenore* yang dialami responden.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji statistik *Rank Spearman* diperoleh p-value sebesar 0,000, karena p-value $< \alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kekerasan emosional teman sebaya dengan tingkat kecemasan pada siswi di SMAN 1 Kadugede Kabupaten Kuningan Tahun 2025. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Elsera, (2022) yaitu terdapat hubungan antara nyeri haid dengan tingkat kecemasan remaja putri di SMK Kesehatan Rahani Husada Klaten. Penelitian ini memiliki arah korelasi penelitian yang positif, semakin berat tingkat kecemasan maka semakin berat pula dismenore. Sebaliknya semakin ringan tingkat kecemasan maka semakin ringan pula dismenore yang di alami siswi. Berdasarkan hasil penelitian terdapat nilai $r = 0,536$ yang artinya kekuatan nilai korelasinya adalah sedang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Amrik Maya Juwita, (2021) mengenai hubungan tingkat kecemasan pada siswi kelas VII SMPN 1 Sawahan Kecamatan Sawahan Kabupaten madiun, bahwa nilai korelasi sebesar 0,5687 yang artinya nilai korelasi yaitu sedang.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar siswi yang mengalami tingkat kecemasan ringan dan tidak cemas ini mengalami *dismenore* sedang dan ringan, siswi tidak mengalami rasa takut dengan alasan tidak jelas, tidak mudah marah, tersinggung ataupun panik dan tidak mengalami mimpi buruk. Sementara itu pada kelompok dengan kecemasan sedang, diantaranya siswi kadang-kadang mengalami mimpi buruk, kadang-kadang mengalami rasa takut dengan alasan yang tidak jelas, kadang-kadang mudah marah, tersinggung ataupun panik. Sementara itu pada kelompok dengan kecemasan berat, diantaranya siswi sering merasa jantung berdebar-debar dengan keras dan cepat, sering merasa tangan dingin dan basah oleh keringat, sering mimpi buruk, sering merasa takut dengan alasan yang tidak jelas, sering mudah marah, tersinggung ataupun panik.

Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap kejadian dismenore pada siswi, tetapi tidak merupakan satu-satunya faktor yang menyebabkan dismenore. Kekuatan hubungan yang sedang antara tingkat kecemasan dengan kejadian dismenore menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang juga berperan dalam menyebabkan dismenore pada siswi. Kecemasan terjadi sebagai suatu akumulasi dari berbagai kondisi yang dialami. Tentunya intensitas berat ringannya kondisi yang dialami menimbulkan dampak yang berbeda pada derajat kecemasannya, tergantung koping individu masing-masing. Hal ini menunjukkan bahwa setiap remaja memiliki tingkat kecemasan berbeda-beda tergantung bagaimana koping yang dilakukan remaja tersebut.

Berdasarkan hasil uji statistik *Rank Spearman* diperoleh p-value sebesar 0,000, karena p-value $< \alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada siswi kelas XI di SMAN 1 Kadugede Kabupaten Kuningan Tahun 2025. Penelitian ini sejalan dengan teori Honai et al dalam Anjaswari et al., (2023), yang mengatakan bahwa kurangnya olahraga menjadi salah satu penyebab dismenore. Frekuensi dismenore akan lebih tinggi pada wanita yang tidak cukup berolahraga. Ketika mengalami dismenore akan terjadi penyempitan pembuluh darah akibat kurangnya aliran oksigen ke pembuluh darah dari organ reproduksi. Berolahraga secara teratur dapat mengirimkan hamper dua kali lipat jumlah oksigen per menit untuk mengoksigenasi pembuluh darah dengan vaskonstriksi. Hal ini sejalan dengan penelitian Prabawati et al., (2024) yaitu terdapat hubungan antara aktivitas olahraga dengan kejadian nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri.

Penelitian ini memiliki arah korelasi penelitian yang negatif, semakin berat aktivitas fisik maka semakin ringan dismenore. Sebaliknya semakin ringan aktivitas fisik maka semakin berat pula dismenore yang di alami siswi. Berdasarkan hasil penelitian terdapat nilai $r = -0,554$ yang artinya kekuatan nilai korelasinya adalah sedang. Hal ini sejalan dengan hasil

penelitian Ni Putu Yenny Jessica Novianti, (2022), mengenai hubungan aktivitas fisik pada remaja putri dengan nyeri haid (dismenore) primer di SMAN 1 Abiansemal, bahwa nilai korelasi sebesar -0,544 yang artinya nilai korelasi yaitu sedang. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap kejadian dismenore pada siswi, tetapi tidak merupakan satu-satunya faktor yang menyebabkan dismenore. Kekuatan hubungan yang sedang antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang juga berperan dalam menyebabkan dismenore pada siswi.

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok dengan aktivitas fisik ringan, ini umumnya siswi mengalami *dismenore* berat, diantaranya siswi tidak melakukan banyak gerak seperti duduk saat belajar, duduk saat di kendaraan, menonton televisi, atau berbaring, kecuali tidur. Sebagian besar siswi yang memiliki aktivitas fisik sedang ini mengalami kejadian *dismenore* sedang, diantaranya siswi melakukan aktivitas sehari-hari yang termasuk aktivitas sedang seperti perjalanan ke tempat lain, berbelanja, beribadah diluar berjalan cepat, bersepeda, berenang, voli yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi. Sementara itu pada kelompok aktivitas fisik berat ini mengalami kejadian *dismenore* ringan, siswi umumnya memiliki aktivitas diantaranya olahraga, fitness, atau rekreasi yang berat seperti lari, sepak bola atau rekreasi lainnya yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi secara besar. Hasil penelitian dari Eliska Br Gurusinga et al., (2021) menyatakan bahwa aktivitas fisik sedang dapat mempengaruhi dismenore primer karena dapat meningkatkan sekresi endorphin (opiate alami), melancarkan aliran darah ke bagian genital perempuan sehingga mampu membantu dalam merelaksasi otot-otot perut dan meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga nyeri haid bisa menurun.

Kesimpulan

Sebagian besar tingkat kecemasan siswi kelas XI di SMAN 1 Kadugede Kuningan Tahun 2025 berada pada kategori ringan, aktivitas fisik sebagian besar pada kategori sedang dan sebagian besar kejadian *dismenore* pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian *dismenore* pada siswi kelas XI di SMAN 1 Kadugede Kuningan Tahun 2025 menunjukkan hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik rank spearman diperoleh nilai p-value sebesar $0,000 < \alpha = 0,050$ dan nilai $r = 0,536$ sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima maka terdapat Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian dismenore pada siswi kelas XI di SMAN 1 Kadugede Kuningan Tahun 2025.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *dismenore* pada siswi kelas XI di SMAN 1 Kadugede Kuningan Tahun 2025 menunjukkan hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik rank spearman diperoleh nilai p-value sebesar $0,000 < \alpha = 0,050$ dan nilai $r = 0,554$ sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima maka terdapat Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian dismenore pada siswi kelas XI di SMAN 1 Kadugede Kuningan Tahun 2025

Saran

Sekolah dapat menerapkan pendidikan kesehatan mengenai reproduksi. sekolah dapat mengembangkan program yang mendukung siswi untuk mengembangkan pengetahuan, pemberian program edukasi, menyediakan usaha kesehatan sekolah (UKS) yang aman dan nyaman bagi siswi serta membuat data siswi yang mengalami *dismenore*. Sekolah dapat mengembangkan kurikulum yang inklusif serta membangun jaringan dukungan bagi siswi-siswi terhadap masalah kesehatan reproduksi.

Daftra Pustaka

- Amilisyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Putri Smpn 1 Tanjung Palas Barat Kabupaten Bulungan Tahun 2023. *Aspiration of Health Journal*, 1(3), 554–562. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i3.201>
- Amrik Maya Juwita. (2021). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Sikap Dalam Penanganan Dismenore Pada Siswi Kelas Vii Smp N 1 Sawahan Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Anjaswari., Artini., Antari., & Andayani. (2023). Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Kejadian Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(1), 96. <https://doi.org/10.24843/Mifi.2023.V11.I01.P18>
- Dewi, S., & Lestari, L. (2024). Pengetahuan Dan Kecemasan Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorhea Pada Remaja Putri Di SMK Muhammadiyah I Purwokerto. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(1), 178–184. <https://doi.org/10.47650/Jpp.V7i1.1106>
- Ditjen P2P. (2024). *Panduan Hari Obesitas Sedunia*. Jakarta. <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/vhcrbkvobjrzudn3ucs4euj0dvbndz09/2024/03/2Bndz09/2024/03/2>
- Dwihestie, L. K., & Sulistyoningtyas, S. (2024). Pola Kecakapan Hidup Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi. *Profesional Health Journal*, 5(2), 627–637. <https://doi.org/10.54832/phj.v5i2.688>
- Eliska Br Gurusinga, S., Bertilova Carmelita, A., & Rahman Jabal, A. (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>
- Elsera, Cc. (2022). Nyeri Haid Dan Kecemasan Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan*, 14(4), 1107–1116. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v14i4.511>
- Hamzah, S., & B, H. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Sman 1 Lolak. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 804–813. <https://doi.org/10.31004/Prepotif.V5i2.2094>
- Hanina Salsabila. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Stikes Hang Tuah Surabaya*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya.
- Karlinda, B., Oswati Hasanah, & Erwin. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, Dan Koping Remaja Yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.33369/Jvk.V5i2.23310>
- Kemenkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesi Dalam Angka 2023*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/Ski-2023-Dalam-Angka/>
- Ni Putu Yenny Jessica Novianti. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Dengan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Di Sman 1 Abiansemal*. Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali Denpasar.

- Nurfazriah, I. (2022). *Analisis Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Smk Negeri 3 Kota Cilegon Tahun 2022*. *1(2)*, 278–285. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v1i2.1063>
- Puspitasari, D., & S. (2020). Efektifitas Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin*. <https://Jurnall.Umt.Alc.Id/Index.Php/Sena%0Amlu/Aricle/View/3244>
- Prabawati, S. A., Realita, F., & Adyani, K. (2024). Hubungan Aktivitas Olahraga terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *7(4)*, 805–814. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4728>
- Rinrin Dila Nuryanti, Popi Sopiah, & Rafika Rosyda. (2023). Efektivitas Kompres Hangat Pada Dismenore Remaja Perempuan: Narrative Literature Review. *TEKNOSAINS: Jurnal Sains, Teknologi Dan Informatika*, *10(2)*, 266–273. <https://Doi.Org/10.37373/Tekno.V10i2.539>
- Simarmata, E., Murdiningsih, & Indriani, P. L. N. (2023). Hubungan Pengetahuan, Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dan Indeks Masa Tubuh Dengan Kejadian Dismenore. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, *15(2)*, 185–196. <https://Jurnal.Stikes-AisyiyahPalembang.Ac.Id/Index.Php/Kep/Article/View/>
- Solehatun, N., Rahmawati, A. N., & Murniati, M. (2023). *Pengabdian Kepada Masyarakat: Pengukuran Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMP Muhammadiyah Purwareja Klampok. Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. <http://Eprints.Uhb.Ac.Id/Id/Eprint/2732/>
- Sulistiyanti, A., & Ayu Jifaniata, A. (2021). Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pubertas Pada Siswi SMP Negeri 1 Sukoharjo Anik Sulistiyanti * , 2 Alda Ayu Jifaniata. *Infokes*, *11(1)*, 41–48. <https://doi.org/10.47701/infokes.v1i1.1.1046>
- Tarmizi, S. N. (2023). *Kurang Aktivitas Fisik Sebabkan Obesitas, Redaksi Sehat Negeriku*. <https://Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id/Baca/Rilis-Media/20230712/2043493/>
- Wahyuniar, L., Febriani, E., Mamlukah, M., & Puspita, M. E. (2023). Pengaruh Pemberian Kombinasi Back Massage Dan Murattal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Dan Kecemasan Santriwati Di Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, *14(02)*, 331–336. <https://Doi.Org/10.34305/Jikbh.V14i02.849>
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, *2(6)*, 1745–1756. <https://doi.org/10.47492/jip.v2i6.94>