ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES DENGAN DERAJAT NYERI HAID (*DYSMENORRHEA)* PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 5 BANDAR LAMPUNG

Oleh

AMALLIA ANANDA

Latar belakang: *Dysmenorrhea* adalah nyeri atau kram sebelum atau saat menstruasi yang terjadi di perut bagian bawah namun dapat menjalar ke pinggang, panggul, punggung bagian bawah serta paha bagian atas dan bawah, dan dapat disertai dengan nyeri kepala, nyeri bagian kaki, diare, pusing, rasa kembung serta mual dan muntah. Aktivitas fisik dan tingkat stres menjadi faktor risiko dari beratnya derajat *dysmenorrhea*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres terhadap derajat *dysmenorrhea.*

Metode Penelitian: Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional.* Subjek penelitian sebanyak 269 orang yang merupakan siswi di SMAN 5 Bandar Lampung. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner aktivitas fisik *Global Physical Activity Questionnaire (G-PAQ),* kuesioner tingkat stres *Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42),* dan kuesioner derajat dysmenorrhea *Working Ability, Location, Intensity, Days of Pain, Dysmenorrhea (Walidd) Score*. Analisis data bivariat dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *rank spearman.*

Hasil Penelitian: Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan derajat *dysmenorrhea* ($p < 0,001$ dan $r = -0,542$) dengan kekuatan korelasi sedang dan arah yang negatif. Terdapat hubungan tingkat stres dengan derajat *dysmenorrhea* ($p < 0,001$ dan $r = 0,653$) dengan kekuatan korelasi kuat dan arah yang positif.

Simpulan: Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres dengan derajat *dysmenorrhea* pada remaja putri di SMAN 5 Bandar Lampung.

Kata kunci: aktivitas fisik, *dysmenorrhea*, nyeri haid, tingkat stres.

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND STRESS LEVEL WITH THE DEGREE OF PRIMARY MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) IN ADOLESCENT FEMALES AT SMAN 5 BANDAR LAMPUNG

By

AMALLIA ANANDA

Background: Dysmenorrhea is pain or cramps before or during menstruation that occurs in the lower abdomen but can spread to the waist, pelvis, lower back and upper and lower thighs, and can be accompanied by headaches, leg pain, diarrhea, dizziness, bloating and nausea and vomiting. Physical activity and stress levels are risk factors for the severity of dysmenorrhea. This study aims to determine whether there is a relationship between physical activity and stress levels with the degree of dysmenorrhea.

Methods: Quantitative research with a cross-sectional design. The subjects of the study were 269 students at SMAN 5 Bandar Lampung. The questionnaires used in this study were the Global Physical Activity Questionnaire (G-PAQ) physical activity questionnaire, the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42) stress level questionnaire, and the dysmenorrhea degree questionnaire Working Ability, Location, Intensity, Days of Pain, Dysmenorrhea (Walidd) Score. Bivariate data analysis was performed using the Spearman rank correlation test..

Result: There is a relationship between physical activity and the degree of dysmenorrhea ($p < 0.001$ and $r = -0.542$) with moderate correlation strength and negative direction. There is a relationship between stress levels and the degree of dysmenorrhea ($p < 0.001$ and $r = 0.653$) with strong correlation strength and positive direction.

Conclusion: There is a relationship between physical activity and stress levels with the degree of dysmenorrhea in female adolescents at SMAN 5 Bandar Lampung.

Keyword: dysmenorrhea, menstrual pain, physical activity, stress levels.