

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND
DYSMENORRHEA SEVERITY AMONG FEMALE ADOLESCENTS AT SMA
NEGERI 6 YOGYAKARTA IN 2026**

Faza Auliya¹, Munica Rita Hernayanti², Margono³

¹²³Midwifery Dapartement, Health Polytechnic of the Ministry of Health
Yogyakarta

Jl. Mangkuyudan MJ III/304, Mantrijeron, Yogyakarta City

Email: fazaauliyaa17@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Dysmenorrhea is one of the most common reproductive health problems experienced by adolescent girls and may interfere with academic performance and daily activities. One factor that is thought to be associated with the severity of dysmenorrhea is physical activity. Regular physical activity can improve blood circulation and stimulate the release of endorphins, which help reduce pain perception.*

Objective: *This study aimed to determine the relationship between physical activity levels and dysmenorrhea severity among female adolescents at SMA Negeri 6 Yogyakarta in 2026.*

Method: *This study employed a quantitative observational design with a cross-sectional approach. A total of 55 tenth-grade female students were selected using purposive sampling. Data on physical activity levels were collected using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), while dysmenorrhea severity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Spearman Rank.*

Result: *Respondents, most had a moderate level of physical activity (45.5%), followed by high physical activity (29.1%) and low physical activity (25.5%). Regarding dysmenorrhea severity, the majority experienced moderate menstrual pain (61.8%), while 29.1% experienced mild pain and 9.1% experienced severe pain. Spearman Rank correlation analysis showed a correlation coefficient (r) of 0.107 and a significance value (p) of 0.473 ($p > 0.05$),*

Conclusion: *A very weak positive correlation was found between physical activity level and menstrual pain intensity; however, the correlation was not statistically significant*

Keywords: *physical activity, dysmenorrhea, adolescent girls*

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 6 YOGYAKARTA TAHUN 2026

Faza Auliya¹, Munica Rita Hernayanti², Margono³
¹²³Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Mangkuyudan MJ III/304, Mantrijeron, Kota Yogyakarta
Email: fazaauliyaa17@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri haid (*dismenore*) merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar maupun aktivitas sehari-hari. Salah satu faktor yang diperkirakan berhubungan dengan tingkat nyeri haid adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan sirkulasi darah dan produksi hormon endorfin yang berperan dalam menurunkan persepsi nyeri.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 6 Yogyakarta Tahun 2026.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode observasional kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 55 siswi kelas X yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data tingkat aktivitas fisik dikumpulkan menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), sedangkan tingkat nyeri haid diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Spearman Rank*.

Hasil: Responden sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 25 responden (45,5%), diikuti aktivitas fisik berat sebanyak 16 responden (29,1%) dan aktivitas fisik ringan sebanyak 14 responden (25,5%). Responden mengalami nyeri haid sedang sebanyak 34 responden (61,8%), sedangkan nyeri haid ringan sebanyak 16 responden (29,1%) dan nyeri haid berat sebanyak 5 responden (9,1%). Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,107 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,473 ($p > 0,05$).

Kesimpulan: Ada hubungan positif yang sangat lemah antara Tingkat aktivitas fisik dengan Tingkat nyeri haid, namun tidak signifikan secara statistik.

Kata Kunci: aktivitas fisik, *dismenore*, remaja putri