

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 6 Yogyakarta yang berlokasi di Jalan C. Simanjuntak No. 2, Terban, Kecamatan Gondokusuman, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. SMA Negeri 6 Yogyakarta merupakan salah satu sekolah menengah atas negeri yang berada di bawah naungan Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah ini memiliki fasilitas pendidikan yang memadai serta mendukung berbagai kegiatan akademik maupun nonakademik yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas peserta didik.

Sebagai institusi pendidikan yang memiliki jumlah remaja putri cukup banyak, SMA Negeri 6 Yogyakarta menjadi lokasi yang sesuai untuk penelitian mengenai kesehatan reproduksi remaja, khususnya terkait hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat nyeri haid. Lingkungan sekolah yang mendukung kegiatan olahraga dan aktivitas fisik siswa menjadi salah satu pertimbangan dalam pemilihan lokasi penelitian. Selain itu, pihak sekolah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan penelitian sehingga proses pengumpulan data dapat berjalan dengan baik.

Pada setiap angkatan memiliki 24 kelas yang terbagi menjadi 8 kelas pada setiap angkatan, 7 kelas IPA dan 1 kelas IPS. Penelitian

ini ditujukan untuk siswi kelas X yang sudah sesuai kriteria inklusi. Setelah dilakukan proses seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh sebanyak 55 responden yang memenuhi syarat dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri haid yang dialami responden selama menstruasi.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan *Menarche*

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
15	4	7,3
16	47	85,5
17	4	7,3
Usia Menarche		
11	12	21,8
12	24	43,6
13	17	30,9
14	2	3,6
Total	55	100

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 47 orang (85,5%), sedangkan responden berusia 15 tahun dan 17 tahun masing-masing berjumlah 4 orang (7,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia remaja pertengahan yang merupakan kelompok usia yang umum mengalami menstruasi secara teratur.

Berdasarkan usia *menarche*, sebagian besar responden mengalami *menarche* pada usia 12 tahun yaitu sebanyak 24 orang (43,6%),

diikuti usia 13 tahun sebanyak 17 orang (30,9%), usia 11 tahun sebanyak 12 orang (21,8%), dan usia 14 tahun sebanyak 2 orang (3,6%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami menarche pada usia normal, yaitu sekitar 12–13 tahun, sesuai dengan rentang usia menarche yang umum terjadi pada remaja putri.

3. Tabel Silang Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Nyeri Haid pada remaja putri di SMA Negeri 6 Yogyakarta

Tabel 6. Tabel Silang Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Nyeri Haid

No	Tingkat aktivitas fisik/Tingkat nyeri haid	Nyeri Ringan, n(%)	Nyeri Sedang, n(%)	Nyeri Berat, n(%)	Total, n(%)
1	Ringan	2 (14,3)	11 (78,6)	1 (7,1)	14 (100)
2	Sedang	13 (52,0)	10 (40,0)	2 (8,0)	25 (100)
3	Berat	1 (6,3)	13 (81,3)	2 (12,5)	16 (100)
Total		16 (29,1)	34 (61,8)	5 (9,1)	55 (100)

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa responden dengan tingkat aktivitas fisik ringan sebagian besar mengalami nyeri haid sedang yaitu sebanyak 11 responden (78,6%). Pada responden dengan tingkat aktivitas fisik sedang, sebagian besar mengalami nyeri haid ringan yaitu sebanyak 13 responden (52,0%). Sementara itu, pada responden dengan tingkat aktivitas fisik berat sebagian besar mengalami nyeri haid sedang yaitu sebanyak 13 responden (81,3%).

4. Tingkat Aktivitas Fisik

Hasil penelitian mengenai tingkat aktivitas fisik pada remaja putri kelas X SMA Negeri 6 Yogyakarta adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik

No	Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Ringan	14	25,5
2	Sedang	25	45,5
3	Berat	16	29,1
Total		55	100

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa dari 55 responden, sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 25 responden (45,5%). Responden dengan tingkat aktivitas fisik berat sebanyak 16 responden (29,1%), sedangkan responden dengan tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 14 responden (25,5%).

5. Tingkat Nyeri Haid

Hasil penelitian mengenai tingkat aktivitas fisik pada remaja putri kelas X SMA Negeri 6 Yogyakarta adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Haid

No	Kategori Tingkat Nyeri Haid	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Nyeri Ringan	16	29,1
2	Nyeri Sedang	34	61,8
3	Nyeri Berat	5	9,1
Total		55	100

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa dari 55 responden, sebagian besar mengalami nyeri haid sedang yaitu sebanyak 34 responden (61,8%). Responden yang mengalami nyeri haid ringan sebanyak 16 responden (29,1%), sedangkan responden yang mengalami nyeri haid berat sebanyak 5 responden (9,1%).

6. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Nyeri Haid

Hasil penelitian mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat nyeri haid pada remaja putri kelas X SMA Negeri 6 Yogyakarta adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Nyeri Haid

	r	p	n
Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Nyeri haid	0,107	0,473	55

Berdasarkan Tabel 9, hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,107 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,437 pada 55 responden. Nilai $p > 0,05$ menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat nyeri haid pada remaja putri. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,107 menunjukkan arah hubungan positif dengan kekuatan korelasi yang sangat lemah.

B. Pembahasan

Responden dalam penelitian ini adalah siswi kelas X di SMA Negeri 6 Yogyakarta. Penelitian ini ditujukan untuk seluruh siswi kelas X yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini dilakukan pada saat pelajaran olahraga dengan durasi pengisian kuesioner 15-20 menit. Selama penelitian berlangsung, dibutuhkan waktu penelitian selama 7 hari dari tanggal 1 sampai 7 Mei 2026.

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi usia, diketahui bahwa dari 55 responden, sebagian besar berusia 16 tahun yaitu sebanyak 47 responden (85,5%). Responden yang berusia 15 tahun berjumlah 4 responden (7,3%), sedangkan responden yang berusia 17 tahun juga berjumlah 4 responden (7,3%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia pertengahan remaja (*middle adolescence*), yaitu usia 16 tahun. Kondisi ini menggambarkan bahwa sampel penelitian relatif homogen dari segi usia sehingga dapat meminimalkan variasi karakteristik yang dipengaruhi oleh perbedaan tingkat perkembangan remaja.

Usia merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan reproduksi remaja, termasuk persepsi dan respons terhadap nyeri haid (*dismenore*). Pada masa remaja pertengahan, organ reproduksi telah berkembang lebih matang dibandingkan masa remaja

awal sehingga siklus menstruasi cenderung lebih teratur. Namun, pada usia ini remaja juga mulai mengalami berbagai perubahan hormonal yang dapat memengaruhi munculnya keluhan menstruasi.

Dominannya responden berusia 16 tahun dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tahap perkembangan yang relatif sama. Keceragaman usia tersebut dapat mengurangi kemungkinan adanya perbedaan tingkat nyeri haid yang disebabkan oleh faktor usia semata, sehingga hubungan antara aktivitas fisik dan nyeri haid dapat diamati dengan lebih objektif.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi *menarche*, diketahui bahwa dari 55 responden, sebagian besar mengalami *menarche* pada usia 12 tahun yaitu sebanyak 24 responden (43,6%). Selanjutnya responden yang mengalami *menarche* pada usia 13 tahun sebanyak 17 responden (30,9%), usia 11 tahun sebanyak 12 responden (21,8%), dan usia 14 tahun sebanyak 2 responden (3,6%).

Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami *menarche* pada usia 12 tahun, yang termasuk dalam rentang usia *menarche* normal pada remaja perempuan.

Menarche merupakan menstruasi pertama yang dialami seorang perempuan sebagai tanda dimulainya kematangan fungsi reproduksi. Usia *menarche* dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain status gizi, faktor genetik, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, dan lingkungan.

Mayoritas responden mengalami *menarche* pada usia 12 tahun (43,6%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami perkembangan reproduksi pada usia yang normal. Menurut berbagai literatur, usia *menarche* normal umumnya terjadi pada rentang 10–14 tahun, dengan rata-rata sekitar usia 12–13 tahun.

Usia *menarche* memiliki kaitan dengan nyeri haid. Remaja yang mengalami *menarche* lebih dini cenderung memiliki paparan menstruasi yang lebih lama sehingga berpotensi mengalami gangguan menstruasi, termasuk nyeri haid. Sebaliknya, *menarche* pada usia normal menunjukkan proses maturasi reproduksi yang berlangsung sesuai perkembangan fisiologis.

2. Tingkat Aktivitas Fisik pada Remaja

Sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik kategori sedang, yaitu sebanyak 25 responden (45,5%). Sementara itu, responden dengan tingkat aktivitas fisik berat sebanyak 16 responden (29,1%) dan aktivitas fisik ringan sebanyak 14 responden (25,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di SMA Negeri 6 Yogyakarta memiliki aktivitas fisik yang cukup baik karena berada pada kategori sedang.

Dominannya aktivitas fisik kategori sedang dapat disebabkan oleh rutinitas responden sebagai pelajar yang melibatkan berbagai aktivitas sehari-hari, seperti berjalan menuju kelas, mengikuti kegiatan olahraga sekolah, aktivitas ekstrakurikuler, maupun pekerjaan rumah tangga

ringan. Aktivitas-aktivitas tersebut memungkinkan remaja memperoleh pengeluaran energi yang cukup sehingga sebagian besar berada pada kategori aktivitas fisik sedang.

Menurut *World Health Organization* 2020, aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berperan penting dalam menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki fungsi kardiovaskular, serta membantu menjaga keseimbangan metabolisme tubuh. Pada remaja putri, aktivitas fisik yang cukup juga berkontribusi terhadap kesehatan reproduksi dan dapat membantu mengurangi keluhan selama menstruasi.³⁸

Masih terdapat 14 responden (25,5%) yang memiliki tingkat aktivitas fisik ringan. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh meningkatnya perilaku sedentari pada remaja, seperti duduk dalam waktu lama saat belajar, penggunaan telepon genggam, maupun aktivitas berbasis layar lainnya. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan kebugaran tubuh dan berpotensi meningkatkan berbagai keluhan kesehatan, termasuk gangguan saat menstruasi.³⁸

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anisa Nur Fuziah (2025) yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki tingkat aktivitas fisik kategori sedang. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa aktivitas fisik sedang merupakan kategori yang paling banyak ditemukan pada remaja karena aktivitas sehari-hari di sekolah dan

lingkungan rumah masih memungkinkan terjadinya pengeluaran energi yang cukup.³⁹

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup baik. Aktivitas fisik yang teratur dan berada pada kategori sedang hingga berat diketahui dapat meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam meningkatkan kenyamanan fisik serta menjaga kesehatan reproduksi remaja putri.³⁸

3. Tingkat Nyeri Haid pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 55 responden, sebagian besar mengalami nyeri haid kategori sedang, yaitu sebanyak 34 responden (61,8%). Responden yang mengalami nyeri haid ringan sebanyak 16 responden (29,1%), sedangkan responden yang mengalami nyeri haid berat sebanyak 5 responden (9,1%). Tidak terdapat responden yang tidak mengalami nyeri haid (0%). Temuan ini menunjukkan bahwa nyeri haid merupakan keluhan yang dialami oleh seluruh responden, dengan mayoritas berada pada tingkat nyeri sedang.

Tingginya proporsi responden yang mengalami nyeri haid sedang mengindikasikan bahwa dismenore masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang umum terjadi pada remaja putri. Masa remaja merupakan periode terjadinya pematangan sistem reproduksi yang ditandai dengan siklus menstruasi yang belum sepenuhnya stabil. Kondisi tersebut dapat menyebabkan peningkatan produksi

prostaglandin pada endometrium sehingga memicu kontraksi uterus yang berlebihan dan menimbulkan rasa nyeri selama menstruasi. Peningkatan kadar prostaglandin merupakan mekanisme utama yang menyebabkan terjadinya *dismenore* primer pada remaja dan wanita usia reproduktif.⁴⁰

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada responden yang terbebas dari nyeri haid. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia *menarche*, aktivitas fisik, stres, pola tidur, status gizi, riwayat keluarga, serta perubahan hormonal yang terjadi selama siklus menstruasi. Pada remaja putri, faktor-faktor tersebut sering kali berinteraksi dan meningkatkan kerentanan terhadap terjadinya nyeri haid.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Fauziah dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami nyeri haid pada kategori ringan hingga sedang. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa nyeri haid sedang merupakan tingkat nyeri yang paling sering ditemukan pada kelompok remaja karena adanya peningkatan aktivitas kontraksi uterus yang masih dapat ditoleransi, meskipun telah mengganggu kenyamanan dan aktivitas sehari-hari.³⁹ Selain itu, hasil penelitian Ningrum dkk. (2023) melalui *systematic review* menyimpulkan bahwa nyeri haid merupakan keluhan menstruasi yang umum dialami oleh remaja putri dan dapat memengaruhi kualitas hidup, konsentrasi belajar, serta partisipasi dalam aktivitas sekolah.⁴¹

Keberadaan 5 responden (9,1%) yang mengalami nyeri haid berat perlu mendapat perhatian karena nyeri yang berat dapat menyebabkan keterbatasan aktivitas, ketidakhadiran di sekolah, gangguan konsentrasi belajar, hingga penurunan kualitas hidup. Menurut *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG, 2018), nyeri haid yang tidak tertangani dengan baik dapat memberikan dampak fisik, psikologis, dan sosial pada remaja sehingga diperlukan upaya pencegahan maupun penanganan yang tepat.⁴²

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri kelas X SMA Negeri 6 Yogyakarta mengalami nyeri haid kategori sedang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa dismenore masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang perlu mendapat perhatian. Tingginya angka nyeri haid sedang dalam penelitian ini juga menjadi dasar penting untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore, khususnya tingkat aktivitas fisik sebagai variabel utama dalam penelitian ini.

4. Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat nyeri haid pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 6 Yogyakarta

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Rank* (*Spearman's rho*) diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,107 dengan nilai signifikansi (p -value) sebesar 0,437 dan jumlah responden (n) sebanyak 55 orang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai p lebih besar dari α (0,05), sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti

tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 6 Yogyakarta Tahun 2026.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,107 menunjukkan arah hubungan yang positif, namun memiliki kekuatan hubungan yang sangat lemah. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan atau penurunan tingkat aktivitas fisik pada responden tidak diikuti oleh perubahan tingkat nyeri haid yang berarti secara statistik. Dengan kata lain, tingkat aktivitas fisik bukan merupakan faktor yang dominan dalam menentukan tingkat nyeri haid pada responden penelitian ini.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Nyeri haid merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh banyak faktor, tidak hanya aktivitas fisik, tetapi juga faktor hormonal, usia menarche, status gizi, riwayat keluarga, tingkat stres, pola tidur, serta kebiasaan konsumsi makanan tertentu. Faktor-faktor tersebut berpotensi memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap intensitas nyeri haid dibandingkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden. Oleh karena itu, meskipun secara teori aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami, efek tersebut belum tentu tampak secara nyata pada seluruh responden penelitian.

Secara teoritis, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu mengurangi nyeri haid melalui peningkatan aliran darah ke organ reproduksi dan peningkatan produksi endorfin yang mampu menurunkan persepsi nyeri. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mekanisme tersebut belum cukup kuat untuk menghasilkan hubungan yang signifikan pada populasi penelitian. Kondisi ini dapat terjadi karena sebagian besar responden memiliki variasi tingkat aktivitas fisik yang relatif homogen atau karena intensitas aktivitas fisik yang dilakukan belum mencapai tingkat yang mampu memberikan efek fisiologis terhadap penurunan nyeri haid.

Temuan penelitian ini didukung oleh Khilmi dkk. (2022) yang menjelaskan bahwa kejadian *dismenore* primer tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik, tetapi juga oleh faktor stres dan kebiasaan konsumsi minuman berkafein.⁴³ Selain itu, *systematic review* oleh Ningrum dkk. (2023) menunjukkan bahwa hasil penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan *dismenore* masih beragam, sehingga pengaruh aktivitas fisik terhadap nyeri haid belum dapat disimpulkan secara konsisten pada seluruh populasi remaja putri.⁴⁴

Peneliti berasumsi bahwa tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat nyeri haid pada penelitian ini menunjukkan bahwa nyeri haid merupakan kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis, psikologis, dan lingkungan. Oleh karena itu, aktivitas fisik saja belum

cukup untuk menjelaskan variasi tingkat nyeri haid yang dialami oleh remaja putri.