

## ABSTRAK

**Latar Belakang.** *Dysmenorrhea* primer merupakan nyeri kram pada bagian bawah perut tanpa disertai adanya gangguan patologis pada organ reproduksi yang merupakan masalah medis paling sering yang dialami oleh remaja putri pada masa pubertas. Sedangkan siklus menstruasi, merupakan hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik adalah kegiatan sehari-hari yang sering dilakukan oleh remaja siswi, yang merupakan salah satu factor dari derajat *dysmenorrhea* primer dan siklus menstruasi. Beberapa penelitian sudah melaporkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan derajat *dysmenorrhea* primer dan siklus menstruasi.

**Tujuan.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan derajat *dysmenorrhea* primer dan siklus menstruasi pada remaja siswi di SMPN 2 Binjai.

**Metode.** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Sampel penelitian ini adalah remaja siswi di SMPN 2 Binjai yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan menggunakan data primer berupa kuesioner dan metode pengumpulan data berupa *disproportional stratified random sampling* yang merupakan jenis *probability sampling*. Uji hipotesis dilakukan dengan uji *Spearman*.

**Hasil.** Hasil penelitian didapatkan bahwa Aktivitas Fisik tertinggi terdapat pada kategori sedang yaitu 32 siswi (45,1%), Derajat *Dysmenorrhea* Primer dengan jumlah tertinggi pada kategori ringan yaitu 33 siswi (46,5%), Siklus Menstruasi dengan jumlah tertinggi yaitu pada kategori normal yaitu 50 siswi (70,4%). Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa terdapat hubungan bermakna atau signifikan antara aktivitas fisik dengan derajat *dysmenorrhea* primer dengan nilai  $p= 0,000$  ( $\text{sig}<0,05$ ), dan terdapat hubungan yang bermakna atau signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi dengan nilai  $p=0,014$  ( $\text{sig}<0,05$ ).

**Kesimpulan.** Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan derajat *dysmenorrhea* primer dan siklus menstruasi pada remaja siswi di SMPN 2 Binjai.

**Kata Kunci:** Remaja Siswi, Aktivitas Fisik, *Dysmenorrhea* Primer, dan Siklus Menstruasi

## **ABSTRACT**

**Background.** Primary dysmenorrhea is cramping pain in the lower abdomen without any pathological disorders of the reproductive organs, which is the most common medical problem experienced by young women during puberty. Meanwhile, the menstrual cycle is the first day of menstruation until the next menstrual period arrives. Physical activity is a body movement produced by muscles that requires energy expenditure. Physical activity is a daily activity that is often carried out by female students, which is one of the factors in the degree of primary dysmenorrhea and the menstrual cycle. Several studies have reported that physical activity is related to the degree of primary dysmenorrhea and menstrual cycle.

**Objective.** This study aims to determine the relationship between physical activity and the degree of primary dysmenorrhea and the menstrual cycle in adolescent female students at SMPN 2 Binjai.

**Methods.** This research is a descriptive analytical study using a cross-sectional research design. The sample for this research was female students at SMPN 2 Binjai who met the inclusion and exclusion criteria using primary data in the form of a questionnaire and a data collection method in the form of disproportional stratified random sampling which is a type of probability sampling. Hypothesis testing was carried out using the Spearman test.

**Results.** The research results showed that the highest physical activity was in the moderate category, namely 32 female students (45.1%), the degree of primary dysmenorrhea with the highest number was in the mild category, namely 33 female students (46.5%), the menstrual cycle with the highest number was in the normal category, namely 50 female students (70.4%). Based on the results of the analysis, it is known that there is a meaningful or significant relationship between physical activity and the degree of primary dysmenorrhea with a value of  $p = 0.000$  ( $\text{sig} < 0.05$ ), and there is a significant or significant relationship between physical activity and the menstrual cycle with a value of  $p = 0.014$  ( $\text{sig} < 0.05$ ).

**Conclusion.** There is a relationship between physical activity and the degree of primary dysmenorrhea and the menstrual cycle in adolescent female students at SMPN 2 Binjai.

**Keywords:** Adolescent Students, Physical Activity, Primary Dysmenorrhea, and Menstrual Cycle