

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP DISMENORE PADA SISWI SMP AL-FARABI

Dita Assari¹, Fitri Dian Nila Sari², Siti Nurlani Harahap³, Chatrine Virginia Tamara⁴
Universitas Nahdlatul Ulama Sumatera Utara Medan, Indonesia

* Email untuk Korespondensi: ditaassari27@gmail.com, firawadi16@gmail.com, siti.lani789@gmail.com, chatrinevirginiatamara@gmail.com,

ABSTRAK

Kata kunci:

dismenore,
pola makan,
aktivitas fisik,
menstruasi

Keywords:

dysmenorrhea,
diet,
physical activity,
menstruation

Dismenore adalah rasa nyeri pada bagian perut bawah yang dirasakan ketika sedang menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap dismenore, mengetahui hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap dismenore, mengetahui hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap dismenore pada siswi SMP kelas VII Al-farabi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif analitik dengan desain penelitian cross sectional. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner (angket) dan dokumentasi secara langsung. Dari penelitian yang dilakukan maka diperoleh hasil penelitian responden berumur 12 tahun sebanyak 30 orang (5,45%), umur 13 tahun sebanyak 24 orang (4,36%) dan 14 tahun sebanyak 1 orang (0,18%). Tingkat aktivitas fisik tidak baik sebanyak 37 orang (67,3%), pola makan responden yang tidak baik sebanyak (29 orang (52,7%), dan keluhan dismenore berat sebanyak 51 orang (92,7%). Tidak ada hubungan antara pola makan terhadap dismenore yang ditunjukkan dengan nilai $p(0,611) > 0,05$, tidak ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap dismenore dengan nilai $p(1) > 0,05$.

Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen that is felt when menstruating. This aims of study are to determine the significant relationship between diet against dysmenorrhea, determine the significant relationship between physical activity against dysmenorrhea, determine the significant relationship between diet and physical activity against dysmenorrhea in class VII Al-Farabi junior high school students. The method of this research is descriptive analytical method with a cross sectional research design. The data collection methods used were questionnaires and direct documentation. From the result, 30 respondents aged 12 years (5.45%), 24 respondent aged 13 years (4.36%) and 14 years old as many as 1 person (0.18%). The level of physical activity was not good as many as 37 respondent (67.3%), the respondent's eating patterns were not good as many as 29 respondent (52.7%), and complaints of severe dysmenorrhea were 51 respondent (92.7%). No relationship between diet and dysmenorrhea as shown by the p value. $(0.611) > 0.05$, there is no relationship between physical activity against dysmenorrhea with a value of $p(1) > 0.05$.

Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi [CC BY-SA](#).

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.

PENDAHULUAN

Dismenore adalah rasa nyeri ketika sedang haid yang dirasakan pada bagian bawah perut, nyeri terasa sebelum, selama dan sesudah menstruasi dapat bersifat kholik atau terus menerus (Christiana & Jayanti, 2020). Berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) angka dismenorea di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di Indonesia sendiri kejadian dismenore cukup besar, penderita dismenore mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah 54,89% sedangkan 7 sisanya 45,1% adalah tipe sekunder (Lail, 2019). Biasanya nyeri yang dirasakan mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Dismenore juga sering disertai dengan pegal-pegal, lemas, mual, diare dan kadang sampai muntah (Noordiana & SB, 2024).

Asupan zat-zat gizi yang seimbang bagi remaja sangat mempengaruhi pertumbuhan dan kesehatan untuk mencapai titik optimal. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antar individu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas fisik dalam sehari, berat badan, dan lainnya (Par'i, 2019). Tidak terpenuhinya zat gizi dalam tubuh dapat berpengaruh terhadap system kekebalan tubuh. Kekurangan salah satu zat gizi juga dapat menyebabkan kekurangan zat gizi lainnya (Septikasari, 2018). Pola makan yang teratur dan bergizi mempengaruhi tubuh untuk berkembang dengan baik.

Pola makan yang dapat menimbulkan dismenore adalah mengonsumsi makanan cepat saji/fastfood (Indahwati et al, 2017). Konsumsi fastfood yang berlebihan berdampak pada peningkatan kadar prostaglandin yang mengakibatkan hipertonus vasokonstriksi pada miometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri (Elkhateeb, M.A. 2018).

Kurangnya aktivitas fisik akan menurunkan distribusi oksigen dalam sirkulasi sistemik, sehingga meningkatkan persepsi seseorang terhadap nyeri termasuk dismenore (Lestari et al., 2018). Berdasarkan studi penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Resmiati, dkk pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas usia 17-25 tahun menunjukkan bahwa aktivitas fisik menyebabkan dismenore dalam kategori sedang sebesar 69,7% dan dalam kategori rendah sebesar 93,9%. Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea dengan $p = 0,02$ (Resmiati, 2020). Membiasakan olahraga ringan dan aktivitas fisik secara teratur pada saat sebelum dan selama haid dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang (Safitri et al., 2015). Alasan penulis memilih meneliti di sekolah Al-Farabi dikarenakan dari studi pendahuluan didapatkan bahwasannya siswi Al-Farabi kelas VII telah mendapatkan haid dan pernah mengalami dismenore dan banyaknya ekstrakurikuler yang diikuti siswi di sekolah tersebut serta berbagai macam makanan cepat saji yang beraneka ragam sehingga penulis tertarik untuk meneliti hubungan dismenorea dengan aktivitas fisik dan pola makan. Sehingga penulis dan pembaca dapat mengetahui seberapa besar pengaruh aktivitas fisik dan pola makan dengan dismenore yang dialami para remaja di Al-Farabi tersebut.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap dismenorea pada siswi SMP kelas VII Al-Farabi. Mengetahui hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap dismenorea pada siswi SMP kelas VII Al-Farabi. Mengetahui hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap dismenorea pada siswi SMP kelas VII Al-Farabi.

Penelitian ini dapat menambah wawasan bagi peneliti sendiri dan sebagai implementasi dan pengetahuan baru selama kuliah serta pengetahuan baru dari penelitian ini. Mendapatkan bimbingan dan pengetahuan baru mengenai dismenorea yang dialami remaja putri ketika menstruasi setiap bulan di lingkungan masyarakat. Sebagai ilmu pengetahuan baru bagi siswi remaja putri terkait keluhan dismenorea yang dirasakannya serta mampu mengkonsultasikan keluhannya ke dokter jika mengalami dismenorea. Sebagai referensi baru yang dapat dikembangkan oleh peneliti dan mahasiswa lain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif analitik dan menggunakan desain cross sectional. Penelitian ini untuk mencari hubungan variabel bebas (pola makan dan aktivitas fisik) dengan variabel terikat (dismenore).

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Al-Farabi Medan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara. Lokasi ini dipilih atas dasar pertimbangan :(a) Lokasi penelitian adalah lokasi terdekat yang bisa ditempuh (b) Penelitian di tempat ini mudah mendapatkan izin dari pihak sekolah (c) Di lokasi terdapat kegiatan sekolah atau ekstrakurikuler yang wajib diikuti siswi Al-Farabi tersebut. Penelitian ini dilaksanakan dalam rentang waktu kurang lebih 12 bulan, yaitu pada bulan Mei 2023 - Mei 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji validitas

Berikut hasil uji validitas dari 30 sampel yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

No	Variabel Pola Makan dan Aktivitas Fisik	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	P1	0,447	0,361	Valid
2	P2	-0,034	0,361	Tidak Valid
3	P3	0,464	0,361	Valid

4	P4	0,381	0,361	Valid
5	P5	0,413	0,361	Valid
6	A1	0,630	0,361	Valid
7	A1	0,400	0,361	Valid
8	A3	0,478	0,361	Valid
9	A4	0,508	0,361	Valid
10	A5	0,411	0,361	Valid

Dari tabel diatas diperoleh hasil tingkat kepercayaan sebesar 95% dengan level signifikan (α) sebesar 5% (α 0,05), maka didapatkan nilai r tabel untuk responden sebanyak 30 orang adalah 0,361(r tabel pada lampiran 4). Jika nilai r hitung > r tabel, maka item soal dinyatakan valid. Namun, jika r hitung < r tabel maka item kuesioner dinyatakan tidak valid. Dari uji validitas dengan menggunakan SPSS pearson correlation, pada penelitian ini maka diperoleh -0,034 s/d 0,630, karena dari 10 pertanyaan 9 diantaranya memiliki nilai r hitung dapat dikatakan item tersebut valid kecuali pada pertanyaan mengenai pengonsumsi kafein pada pertanyaan pola makan, karena nilai r hitung pada pertanyaan tersebut bernilai negative dan < r tabel dan nilai pertanyaan tersebut adalah -0,34 .

Uji reliabilitas

Berikut hasil uji reliabilitas dari 30 sampel yang dapat dilihat dari tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	R Hitung	R tabel	Keterangan
Pola Makan dan Aktivitas Fisik	0,699	0,361	Reliabel

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai r hitung yang diperoleh adalah 0,699. Untuk nilai R tabel sebanyak 30 orang sampel adalah 0,361. Dari data diatas dapat dilihat bahwa nilai r hitung > r tabel, yaitu 0,699 > 0,361 maka dengan ini data dinyatakan reliabel.

Uji normalitas

Berikut hasil uji reliabilitas dari 30 sampel yang dapat dilihat dari tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Tabel Uji Normalitas

		pola makan	aktivitas fisik	tingkat keparahan dismenore
N		55	55	55
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	1.4909	1.3273	1.0727
	Std. Deviation	.50452	.47354	.26208
Most Extreme Differences	Absolute	.344	.428	.537
	Positive	.344	.428	.537
	Negative	-.334	-.250	-.391
Kolmogorov-Smirnov Z		2.550	3.174	3.979
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
a. Test distribution is Normal.				
b. Calculated from data.				

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil uji normalitas pada pola makan dengan nilai sig (0,000), pada variabel aktivitas fisik (0,000) dan pada variabel dismenore juga (0,000). Maka, dapat disimpulkan bahwa variabel diatas berdistribusi tidak normal. Karena nilai sig dari ketiga variabel mendapatkan hasil (0,00) < (0,05).

Kriteria pengujian normalitas menurut Singgih (2017) adalah sebagai berikut:

1. Jika Signifikan (SIG) > 0,05 maka variabel berdistribusi normal.
2. Jika Signifikan (SIG) < 0,05 maka variabel tidak berdistribusi normal.

Distribusi Frekuensi

Tabel dibawah ini merupakan hasil uji univariat dari 3 sub pertanyaan dan setiap sub pertanyaan terdiri dari 5 pertanyaan disertai dengan berbagai usia mahasiswi kelas VII :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswi SMP Al-Farabi

Karakteristik Responden	N	%
Usia		
14 Tahun	1	0,18
13 Tahun	24	4,36
12 Tahun	30	5,45
Dismenore		
Berat	51	92,7
Tidak berat	4	7,3
Pola Makan		
Baik	26	47,3
Tidak baik	29	52,7
Aktivitas fisik		
Baik	18	32,7
Tidak baik	37	67,3

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa usia responden yang tertera pada Tabel 4.4. menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 12 tahun yaitu sebanyak 30 orang (5,45%) dan yang paling sedikit berumur 14 tahun yaitu 1 orang (0,18%). Tingkat aktivitas fisik responden yang terlihat pada Tabel 4.4 menunjukkan bahwa umumnya responden memiliki tingkat aktivitas fisik tidak baik sebanyak 37 orang (67,3%) dan aktivitas fisik baik sebanyak 18 orang (32,7%). Pola makan responden pada table 4.4 menunjukkan bahwa umumnya pola makan responden juga merujuk pada hasil tidak baik sebanyak 29 orang (52,7%) dan pola makan baik sebanyak 26 orang (47,3%). Keluhan dismenore pada responden terbanyak merujuk pada jawaban dismenore berat sebanyak 51 orang (92,7%) dan dismenore tidak berat sebanyak 4 orang (7,3%) yang berarti banyak siswi yang merasakan keluhan dismenore berat.

Hubungan pola makan dengan keluhan dismenore

Hubungan pola makan dengan keluhan dismenore pada siswi SMP Al-Farabi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Hubungan pola makan dengan keluhan dismenore pada siswi SMP Al-Farabi kelas VII.

Pola Makan	Keluhan dismenore						P value Q611
	Berat		Tidak berat		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Baik	23	41,8	3	5,5	26	47,3	0,611
Tidak Baik	28	50,9	1	1,8	29	52,7	
Total	51	92,7	4	7,3	55	100,0	

Berdasarkan tabel 5 diatas, dapat dilihat bahwa responden yang memiliki pola makan baik dengan keluhan dismenore berat sebanyak 23 orang (41,8%) pola makan baik dengan keluhan dismenore tidak berat sebanyak 3 orang (5,5%). Pola makan tidak baik dengan keluhan dismenore berat sebanyak 28 orang (50,9%) dan pola makan tidak baik dengan keluhan dismenore tidak berat sebanyak 1 orang (1,8%). Maka, diperoleh hasil uji exact fisher pada variabel pola makan dengan keluhan dismenore menunjukan hasil $p(0,611) > 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan pola makan dengan dismenore pada siswi SMP Al-farabi kelas VII.

Hubungan aktivitas fisik dengan dismenore

Hubungan aktivitas fisik dengan dismenore pada siswi SMP al-farabi kelas VII dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 6. Hubungan aktivitas fisik dengan keluhan dismenore pada siswi SMP Al-Farabi kelas VII.

Aktivitas fisik	Keluhan Dismenore						P value
	Berat		Tidak berat		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Baik	17	30,9	1	1,8	18	32,7	1
Tidak baik	34	61,8	3	5,5	37	67,3	
Total	51	92,7	4	7,3	55	100,0	

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik baik dengan dismenore berat sebanyak 17 orang (30,9%) responden memiliki aktivitas fisik baik dengan dismenore tidak berat sebanyak 1 orang (1,8%). Aktivitas fisik tidak baik dengan dismenore berat sebanyak 34 orang (61,8%) dan aktivitas fisik tidak baik dengan dismenore tidak berat sebanyak 3 orang (5,5%).

Maka, diperoleh hasil dari uji exact fisher pada variabel Aktivitas fisik menunjukkan hasil $p(1) > 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore pada remaja putri di SMP Swasta Al-Farabi kelas VII.

Hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap dismenore.

Hubungan pola makan dan aktivitas fisik pada siswi SMP al-farabi kelas VII dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 7. Hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap dismenore

Variabel	F	R
Keluhan Dismenore		
Aktivitas Fisik	0,369	-0,46
Pola Makan	0,163	0,135

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil korelasi variable aktivitas fisik $p(0,135)$ dan variabel pola makan $p(-0,46)$. Nilai signifikansi aktivitas fisik (0,369) dan nilai signifikansi pola makan (0,163). Menurut Ghozali (2017) jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka secara parsial ada pengaruh korelasi variable independen dan dependen, begitu juga sebaliknya. Tingkatan yang digunakan adalah sebesar 0.05 atau 5%, jika nilai signifikan $F < 0.05$ maka dapat diartikan bahwa variabel independent secara simultan mempengaruhi variabel dependen ataupun sebaliknya (Ghozali, 2016).

Pembahasan

Uji Validitas

Menurut Ghozali (2019) uji validitas dalam sebuah penelitian digunakan sebagai pengukur sah atau tidaknya sebuah kuesioner. Kuesioner dianggap valid apabila pertanyaan atau pernyataan pada kuesioner dapat menggambarkan sesuatu yang akan diukur. Menurut (Ramadhani et al., 2019) suatu pernyataan dalam sebuah kuesioner dinyatakan valid atau tidak apabila sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka item tersebut dinyatakan valid. Namun, apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka item tersebut dinyatakan tidak valid.
- Jika nilai r hitung $\geq r$ tabel maka item dinyatakan valid. Begitupun dengan sebaliknya, apabila r hitung $\leq r$ tabel maka item tersebut dinyatakan tidak valid.

Dari tabel 1 hasil uji validitas, diperoleh hasil untuk pertanyaan P2 bernilai negatif (Apakah kamu sering mengkonsumsi minuman berkafein seperti kopi ($>4x$) dalam seminggu ?), yaitu -0,034. Hal ini dikarenakan jawaban dari para responden merujuk lebih banyak pada jawaban (tidak) sehingga hasil penelitian mengenai kafein pada siswi SMP tidak valid atau tidak ada hubungan dengan keluhan dismenore.

Sementara untuk butir pertanyaan P1,P3 sampai A5 memiliki nilai R hitung yang lebih besar dari R tabel yaitu lebih besar dari 0,361. Sehingga butir pertanyaan dinyatakan valid dan dapat diujikan kepada responden.

Uji Reliabilitas

Menurut Ghozali (2020) reliabilitas adalah salah satu cara mengukur sebuah kuesioner yang terdiri dari indikator dari sebuah peubah ataupun konstruk. Pada umumnya, uji reliabilitas berguna untuk mengukur keandalan sebuah kuesioner ataupun hasil wawancara, uji ini berguna untuk memastikan apakah kuesioner tersebut dapat digunakan untuk menjelaskan penelitian yang sedang dijalankan (Marzuki et al., 2020). Dari tabel 4.2 hasil uji Reliabilitas diperoleh hasil R hitung 0,699 lebih besar dari R tabel 0,361. Maka, hasil tersebut dinyatakan reliabel.

Menurut Ghozali (2016) kuesioner dinyatakan reliabel apabila jawaban seorang responden mengenai pernyataan yang diberikan stabil atau konsisten dari waktu ke waktu. Tidak hanya itu, Menurut Sugiyono (2019) Uji reliabilitas dilakukan untuk menilai konsistensi hasil pengukuran apabila gejala yang sama diukur berulang kali dengan menggunakan alat ukur yang sama. Pengujian reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Alpha Cronbach.

Uji Normalitas

Menurut Ghozali (2019) Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Rumus yang digunakan dalam uji normalitas adalah Kolmogorov-Smirnov dengan ketentuan apabila nilai signifikan $> 0,05$ berarti data berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikan $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Ghozali (2016) menyatakan bahwa uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Model regresi yang dianggap baik adalah memiliki distribusi normal atau mendekati normal.

Dari tabel 4.3 dapat dilihat bahwa hasil dari uji normalitas pada variabel pola makan bernilai (0,000), pada variabel aktivitas fisik bernilai (0,000) dan pada variabel dismenore (0,000). Maka, dapat dikatakan bahwa variabel dependen dan independen berdistribusi tidak normal.

Hubungan Pola Makan dengan Keluhan Dismenore

Merujuk pada hasil analisa didapati bahwa kategori terbanyak terdapat pada siswi yang memiliki pola makan tidak baik yaitu sebanyak 29 responden (52,7%) sementara ada 26 responden yang memiliki pola makan baik. Mayoritas jawaban siswi merujuk pada pola makan tidak baik. Dari hasil statistik dengan menggunakan uji exact fisher diperoleh $p(0,611) > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan keluhan dismenore pada remaja putri di SMP Al-Farabi. Jika nilai sig lebih kecil ($< 0,05$) maka kita menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antar variabel sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak, atau ada hubungan antara variabel (Sugiyono, 2012). Temuan penelitian ini menguatkan penelitian (Sari et al., 2023) dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0.558$ ($p > 0,05$) artinya tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian dismenorea. Namun, penelitian ini bertentangan dengan hasil penelitian (SUCIATI, 2022) yang mendapatkan hasil $p\text{ value}$ sebesar $0,003 < 0,05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan pola makan dengan keluhan dismenore. Dalam penelitian Pramanik (2014) juga diperoleh hubungan yang signifikan antara frekuensi asupan makanan cepat saji dengan ketidakteraturan menstruasi dalam penelitian tersebut dan dismenorea. Dimana dismenorea lebih sering terjadi pada remaja perempuan yang sering dalam konsumsi makanan cepat saji.

Meskipun secara umum terdapat asumsi bahwa pola makan yang tidak sehat atau tidak teratur dapat berkontribusi terhadap gangguan kesehatan seperti dismenore, namun hasil penelitian ini tidak berhasil menemukan korelasi yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Pada penelitian ini tidak menggunakan teknik food recall sehingga peneliti tidak meneliti terlalu jauh mengenai zat gizi yang dikonsumsi oleh siswi SMP Al-Farabi kelas VII tersebut.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan pola makan dengan dismenore pada siswi SMP kelas VII di Al-Farabi. Pola makan yang baik dapat membantu mengurangi keluhan dismenore pada wanita yang dirasakan ketika menstruasi. Namun, pola makan bukanlah faktor utama penyebab terjadinya dismenore melainkan ada faktor penyebab lain yang lebih signifikan seperti halnya memiliki riwayat penyakit yang berhubungan dengan bagian perut.

Hasil ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini mungkin memiliki dampak yang lebih besar terhadap kejadian dismenore primer. Misalnya, faktor genetik, tingkat stres, dan faktor hormonal juga dapat berpengaruh pada dismenore primer namun tidak dipertimbangkan dalam analisis ini. Ada variasi individu dalam respons terhadap pola makan dan dampaknya terhadap dismenore (Dartiwen et al., 2019).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Keluhan Dismenore

Berdasarkan hasil statistik dengan menggunakan uji exact fisher diperoleh $p(1,0) > 0,5$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat keluhan dismenore dengan aktivitas fisik pada remaja putri kelas VII di SMP Al-Farabi. Temuan penelitian ini menguatkan temuan (Yanti & Marlina, 2018) bahwasannya tidak ada pengaruh yang bermakna terhadap kejadian dismenore dengan nilai $p\text{ value} > 0,05$. Namun, bertentangan dengan penelitian (Wibawati, 2021) dimana hasil uji statistik menggunakan chi square, didapatkan hasil $p\text{ value}$ sebesar $0,006 (< 0,05)$, yang berarti terdapat hubungan Aktivitas fisik dengan keluhan dismenore.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik tidak memiliki hubungan dengan keluhan dismenore. Dismenore cenderung lebih sering terjadi pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan. Namun, Aktivitas fisik bukanlah faktor utama penyebab terjadinya dismenore. Menurut (Larasati & Alatas, 2016) faktor lain yang mempengaruhi dismenore adalah menarce usia dini, riwayat keluarga dengan keluhan dismenore, IMT yang tidak normal, dan stres. Menurut Fatihah et al (2023)

Adapun aktivitas fisik ataupun olahraga yang sesuai adalah olahraga yang dilakukan sebanyak 3-5 kali seminggu selama kurang lebih 30-60 menit.

Hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap dismenore

Berdasarkan hasil uji statistic multivariate dengan teknik regresi linear didapatkan hasil. Menurut Ghozali (2018) analisis regresi linear berganda dilakukan untuk mengetahui arah dan seberapa besar pengaruh variable independen dan dependen. Dari uji korelasi pada penelitian ini diperoleh variable pola makan sebesar (0,135) dan variable aktivitas fisik sebesar (-0,46).

Pada variable pola makan didapatkan hasil positif yang berarti variable searah atau tidak berlawanan. Sedangkan, pada variable aktivitas fisik mendapatkan hasil koefisien korelasi negative yang menunjukkan adanya hubungan terbalik atau tidak searah antara variable independen dan dependen. Artinya, jika nilai variable independen meningkat, maka nilai variable dependen menurun, dan sebaliknya. Namun, koefisien korelasi hanya menunjukkan hubungan, bukan sebab akibat. Jadi, meskipun ada hubungan terbalik, bukan berarti aktivitas fisik menjadi faktor utama penyebab dismenore. Penelitian ini sejalan dengan (Septiyani & Simamora, 2021) bahwa tidak ada hubungan pola makan terhadap dismenore dengan hasil yang diperoleh hasil $0,419 > 0,05$ dan tidak ada hubungan aktivitas fisik terhadap dismenore dengan hasil $0,285 > 0,05$. Faktor lain yang mempengaruhi dismenore adalah gaktor keturunan. Tidak dapat dipungkiri bahwa riwayat keluarga turut berperan dalam status kesehatan seseorang, kejadian dismenorea berkaitan dengan riwayat keluarga yang merupakan bagian dari faktor genetik seseorang (SULASTRI, 2024).

Nilai F hitung antara kedua variable independen pola makan dan aktivitas fisik diperoleh sebesar (0,564) $> 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan signifikan antar kedua variable independen dan dependen. Adapun ketentuan dari uji F yaitu sebagai berikut (Ghozali, 2016) :

1. Jika nilai signifikan $F < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya semua variabel independent/bebas memiliki pengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen/terikat.
2. Jika nilai signifikan $F > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 Artinya, semua variabel independent/bebas tidak memiliki pengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen/terikat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data pada bab sebelumnya dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut : Tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan keluhan dismenore pada siswi SMP kelas VII Al-Farabi. Tidak terdapat hubungan pola makan dengan keluhan dismenore pada siswi SMP kelas VII Al-Farabi. Tidak terdapat hubungan anktivitas fisik dan pola makan terhadap dismenore pada siswi SMP kelas VII Al-Farabi

DAFTAR PUSTAKA

- Christiana, I., & Jayanti, D. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) Di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020. *Healthy*, 8(2), 90–103.
- Dartiwen, S., Nurhayati, Y., St, S., & Keb, M. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Penerbit Andi.
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche Dengan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Smk K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88–95.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79–84.
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Dismenorea Pada Mahasiswi Fk Upn “Veteran” Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2), 48–58.
- Marzuki, A., Armereo, C., & Rahayu, P. F. (2020). *Praktikum Statistik (Edisi 1)*. Ahlimedia Press.
- Noordiana, M. E., & Sb, E. M. (2024). Gambaran Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Guppi Salawati Kecamatan Salawati Kabupaten Sorong Papua Barat. *Perpustakaan Universitas Bina Sehat Ppni*.
- Par'i, H. M. (2019). *Penilaian Status Gizi: Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar*.
- Ramadhani, F. N., Kandarina, B. I., & Gunawan, I. M. A. (2019). Pola Asuh Dan Pola Makan Sebagai Faktor Risiko Stunting Balita Usia 6-24 Bulan Suku Papua Dan Non Papua. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 35(5), 175–183.
- Resmiati, R. (2020). Aktivitas Fisik, Magnesium, Status Gizi, Dan Riwayat Alergi Sebagai Faktor Determinan Dismenore. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(1), 79–90.
- Sari, D. N., Azijah, I., & Herlina, L. (2023). Hubungan Indeks Masa Tubuh (Imt) Dan Pola Makan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Smk Pgri 16 Jakarta. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 13(1), 71–78.
- Septikasari, M. (2018). *Status Gizi Anak Dan Faktor Yang Mempengaruhi*. Uny Press.
- Septiyani, T., & Simamora, S. (2021). Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Dismenorea Primer Pada Wanita. *Journal Of Agri-Food, Nutrition And Public Health*, 2(2), 88–96.

- Suciati, S. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Dismenore pada Remaja Putri Di Desa Tanjungsari. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Sulastri, M. A. I. M. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kota Jamhi Tahun 202. Kesehatan Reproduksi.
- Wibawati, F. H. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Smk Kesehatan Pelita Kabupaten Bogor. Jurnal Ilmiah Wijaya, 13(2).
- Yanti, I., & Marlina, R. (2018). Pengaruh Stres, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri. Hsg Journal, 3(2), 72–80.
- Ghozali, I. (2016). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program Ibm Spss 23. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program Ibm Spss 25. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang.
- Ghozali, I. (2019). Desain Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Pramanik P & Dhar, A. (2014). Impact Of Fast Food On Menstrual Health Of School Going Adolescence Girls In West Bengal, Eastern India. Global Institute For Research & Education, 3(1)
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Alfabeta, Cv.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan. Alfabeta, Cv,
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Pt. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Pt Alfabet.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014). Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, Dan Mudah Dipahami. (P. 192).
- Sujarweni, V.W. (2019). Analisis Laporan Keuangan Teori, Aplikasi, Dan Hasil Penelitian. Pustaka Baru.
- Susanto, A. (2017). Sistem Informasi Akuntansi (Pemahaman Konsep Secara Terpadu) Edisi Kesatu. Bandung : Lingga Jaya