SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMKN 1 MAGETAN

Oleh :

ALFINA DWI LARA SATI

NIM : 202202053

STUDI KEPERAWATAN

STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

2026

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMKN 1 MAGETAN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :

ALFINA DWI LARA SATI

NIM : 202202053

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini oleh	:	
Nama	:	Alfina Dwi Lara Sati
NIM	:	202202053
Program Studi	:	Keperawatan
Judul	:	HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMKN 1 MAGETAN

Telah disetujui untuk diajukan dihadapan dewan penguji skripsi

Pada tanggal 09 Januari 2026

Oleh :

Menyetujui

Pembimbing I

Sesaria Betty M., S.Kep., Ns, M.kes

NUPTK. 4040766667230303

Menyetujui

Pembimbing II

Dian Anisia W., S.Kep., Ns, M.kep

NUPTK. 8340766667230283

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns, M.Kep

NUPTK. 9933767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

Nama : Alfina Dwi Lara Sati

Nim : 202202053

Program Studi : Keperawatan

Judul :HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMKN 1 MAGETAN

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi dan telah dinyatakan memenuhi sebagain syarat memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 28 Februari 2026

Dewan Penguji

Ketua	:	Sri Suhartiningsih, S.Kep., Ns .,M.Kes NUPTK. 0140748649230183	: .....
Penguji I	:	Sesaria Betty M., S.Kep., Ns, M.kes NUPTK. 4040766667230303	: .....
Penguji II	:	Dian Anisia W., S.Kep., Ns, M.kep NUPTK. 8340766667230283	: .....

Mengesahkan

STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Dr. Retno Widarini, S.KM., M.Kes

NUPTK. 7860759660230162

HALAMAN PERYATAAN

Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini :

Nama : Alfina Dwi Lara Sati

NIM : 202202053

Dengan ini menyatakan bahwa proposal ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan baik yang sudah maupun yang belum /tidak dipublikasikan, sebelunya dijelaskan dalam tulisan daftar pustaka.

Madiun,09 Maret 2026

Penulis

Alfina Dwi Lara Sati
NIM.202202053

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Alfina Dwi Lara Sati
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempar dan Tanggal Lahir	: Magetan, 8 Desember 2003
Agama	: Islam
Alamat	: Ds. Poncol Rt.30/ Rw.08 Kec.Poncol Kab. Magetan
Email	: Alvinadwilarasati19@gmail.com
Riwayat Pendidikan	:

1. Lulus TK Mawar Tahun 2011
2. Lulus SDN 1 Poncol Tahun 2016
3. Lulus SMPN 1 Poncol Tahun 2019
4. Lulus SMKN 1 Magetan Tahun 2022
5. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun 2022 – Sekarang

KATA PENGATAR

Assalamulaikum Wr.Wb.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala dan Hidayatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul " Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X di SMKN 1 Magetan". Tersusunya skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran, dan dukungan moral kepada penulis , untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Nurickwan, S.Pd, M.Pd selaku kepala sekolah SMKN 1 Magetan
2. Ibu Dr. Retno Widiarini, S.KM.,M.Kes selaku ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
3. Ibu Mega Arianti Putri S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua prodi keperawatan
4. Ibu Sesaria Betty M., S.Kep.,Ns,M.kes selaku dosen pembimbing I skripsi atas segala bimbingan, arahan serta saran yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Ibu Dian Anisia W., S.Kep., Ns,M.kep selaku dosen pembimbing II atas segala bimbingan, arahan dan saran yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
6. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Ramelan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku kuliah, namun beliau mampu mendidik penulis, menyayangi, dan memberikan dukungan hingga penulis menyelesaikan studynya sampai sarjana.
7. Pintu surgaku, Ibu tuminem beliau sangat berperan penting proses ini dan juga tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku kuliah , Tapi

semangat serta doa yang selalu memeluk tubuh kecil penulis ini sehingga penulis mampu menyelesaikan studynya sampai sarjana.

8. Kepada yang tak kalah penting kehadirannya Trevyn Fajri Aldias. Terimakasih menjadi sebagian perjalanan hidup penulis, berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini baik tenaga, waktu, pemikiran dan materi kepada penulis. Telah menjadi rumah, pendamping segala hal, yang menemani, mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan serta mendengar keluh kesah penulis. Semoga segala ketulusan dan kebaikanmu kembali padamu dalam segala bentuk kebahagian yang tak terduga.
9. Kepada keluarga besar penulis, khususnya kaka dan Nenek tercinta. Yang selalu mendoakan, menyayangi serta memeluk mental penulis serta memotivasi penulis agar mampu menyelesaikan tepat waktu.
10. Kepada ciwi ciwi cantikku Juventia Veby, Nabila Husna dan Ananda Wita. Selaku sahabat penulis dan menemani penulis dalam keadaan sulit dan senang. Memberikan dukungan serta motivasi, dan memberikan doa setiap langkah penulis lalui sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan tepat waktu.
11. Dan terakhir, untuk diri saya sendiri. Terima kasih Alfina dwi larasati sudah menurunkan ego dan memilih untuk kembali bangkit dan menyelesaikan semua ini. Terima kasih telah megendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak pernah mau memutuskan untuk menyerah sampai akhir.

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMKN 1 MAGETAN

Alfina Dwi Lara Sati

Dismenore merupakan nyeri menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan belajar. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam menurunkan nyeri dismenore adalah aktivitas fisik. tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan penurunan nyeri dismenore pada remaja putri kelas X di SMKN 1 Magetan.

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan pendekatan korelasional. Populasi adalah seluruh siswi kelas X Akuntansi SMKN 1 Magetan sebanyak 104 orang, dengan sampel sebanyak 83 responden yang ditentukan dengan rumus *slovin* diambil menggunakan teknik cluster random sampling. Dengan analisa *statistic sperman rank*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mendapatkan hasil presentase 42,2 % aktivitas fisik ringan , sedangkan untuk dismenore mayoritas responden mendapatkan 42,2% dengan dismenore berat. Hubungan aktivitas fisik dengan dismenore pada penelitian ini interprestasi adanya hubungan dengan tingkat kekuatan sangat kuat dengan p- value (0,000) < a = 0,05 dan kontingensi r = -0,856. Yang berati HO ditolak HI diterima. Berati terdapat hubungan yang positif antara aktivitas fisik dengan penurunan nyeri dismenore pada remaja putri kelas X diSMKN 1 magetan.

Dapat disimpulkan semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, maka semakin rendah tingkat dismenore yang dialami remaja putri. Temuan ini mengindentifikasikan perlunya meningkatkannya aktivitas fiskik, baik oleh pihak sekolah maupun tenaga kesehatan, untuk membantu mengurangi tingkat dismenore

Kata kunci: aktivitas fisik, dismenore, remaja putri, nyeri menstruasi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE REDUCTION OF DYSMENORRHEA PAIN AMONG TENTH-GRADE FEMALE STUDENTS AT VOCATIONAL HIGH SCHOOL 1 MAGETAN

Alfina Dwi Lara Sati

Dysmenorrhea is a common menstrual pain experienced by adolescent girls and may interfere with daily activities, including academic performance. Physical activity is considered one of the factors that may contribute to reducing the severity of dysmenorrhea. This study aimed to examine the relationship between physical activity and the reduction of dysmenorrhea pain among tenth-grade female students at SMKN 1 Magetan.

This study employed a cross-sectional design with a correlational approach. The population consisted of all tenth-grade female students in the Accounting Department at SMKN 1 Magetan, totaling 104 students. A sample of 83 respondents was selected using the Slovin formula and cluster random sampling technique. Physical activity data were collected using a questionnaire, while the level of dysmenorrhea was measured using a pain scale. Data were analyzed using the Spearman Rank statistical test.

The results showed that 42.2% of respondents had light levels of physical activity, while 42.2% experienced severe dysmenorrhea. Statistical analysis revealed a very strong negative correlation between physical activity and dysmenorrhea, with a p-value of 0.000 ($< \alpha = 0.05$) and a correlation coefficient (r) of -0.856. These findings indicate that the null hypothesis was rejected and the alternative hypothesis was accepted.

In conclusion, there is a significant relationship between physical activity and the reduction of dysmenorrhea pain among adolescent girls. Higher levels of physical activity are associated with lower levels of dysmenorrhea. Therefore, increasing physical activity through school-based programs and health promotion is recommended to help reduce the severity of dysmenorrhea**.**

Keywords: physical activity, dysmenorrhea, adolescent girls, menstrual pain