

ABSTRACT

Based on the incidence of dysmenorrhea in Indonesia, it shows that dysmenorrhea sufferers reach 60-70% of women in Indonesia. The incidence of primary type dysmenorrhea in Indonesia is 54.89%, while the remaining 45.11% is the secondary type. %. According to data from the South Sumatra Health Service, the incidence of dysmenorrhea or menstrual pain in 2020 was 64.3%. Based on the first survey conducted on 26 February 2023 on 10 young women, the results showed that 60% of young women experienced pain during menstruation, 50% of young women had mothers who experienced pain during menstruation, 70% of young women rarely did sports activities. , and as many as 50% of teenage girls experience long periods.

This research is descriptive quantitative with a cross sectional approach. This study aims to determine the factors associated with primary dysmenorrhea in adolescent girls in Sungaijauh Village, including exercise habits, family history and length of menstruation. The population in this study was all young women in Sungaijauh Village, totaling 46 people and the total sample in this study was 46 people. The technique used was total sampling. This research was conducted in Sungaijauh Village and was carried out in March 2024. Data collection techniques used questionnaires. The data analysis used was univariate and bivariate analysis using the chi square analysis test.

The results of this study showed that as many as 31 respondents experienced primary dysmenorrhea, as many as 28 respondents rarely exercised, as many as 26 respondents had a family history, and as many as 32 respondents had long (>7 days) menstruation. There is a relationship between primary dysmenorrhoea and exercise habits with a p value of 0.019, there is a relationship between primary dysmenorrhoea and family history with a p value of 0.059 and there is a relationship between primary dysmenorrhoea and length of menstruation with a p value of 0.007.

It is hoped that young women in Sungaijauh Village will do regular exercise at least once every 3 weeks, such as running, jogging, cycling, swimming and other sports to increase endorphin hormones which can make you feel comfortable and can reduce stress levels, indirectly reducing pain during menstruation. It is also hoped that the local village will collaborate with the Health Agency to provide education to young women in Sungaijauh Village regarding adolescent reproductive health.

Keywords: Primary Dysmenorrhea, Sports Habits, Family History, Length of Menstruation

ABSTRAK

Berdasarkan kejadian dismenoreia di Indonesia yang menunjukkan penderita dismenore mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder.

Menurut data Dinas Kesehatan Sumsel, angka kejadian dismenore atau nyeri haid pada tahun 2020 sebesar 64,3%. Berdasarkan survei pertama yang dilakukan pada tanggal 26 Februari 2023 terhadap 10 remaja putri, didapat hasil sebanyak 60% remaja putri yang mengalami nyeri saat menstruasi, sebanyak 50% remaja putri memiliki ibu yang mengalami nyeri saat haid, sebanyak 70% remaja putri jarang melakukan aktivitas olahraga, dan sebanyak 50% remaja putri mengalami menstruasi yang lama

Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore primer pada remaja putri di Desa Sungai Jauh yang mencakup kebiasaan olahraga, riwayat keluarga dan lama menstruasi. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja putri di Desa Sungai Jauh yang sebanyak 46 orang dan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 46 orang. Teknik yang diambil secara *total sampling*. Penelitian ini dilakukan di Desa Sungai Jauh dan telah dilaksanakan pada bulan Maret 2024. Dengan tektik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah analisis *univariat* dan *bivariat* dengan menggunakan uji analisis *chi square*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 31 responden mengalami dismenoreia primer, sebanyak 28 reponsen jarang olahraga, sebanyak 26 responden ada riwayat keluarga, dan sebanyak 32 responden dengan lama (>7hari) menstruasi. Adanya hubungan antara dismenoreia primer dengan kebiasaan olahraga dengan *p value* 0,019, adanya hubungan antara dismenoreia primer dengan riwayat keluarga dengan *p value* 0,059 dan adanya hubungan antara dismenoreia primer dengan lama menstruasi dengan *p value* 0,007.

Diharapkan kepada remaja putri di Desa Sungai Jauh untuk melakukan olahraga yang rutin minimal 3 minggu sekali seperti lari, jogging, bersepeda berenang dan olahraga lainnya untuk meningkatkan hormon endorphin yang dapat membuat rasa nyaman dan dapat mengurangi kadar stress secara tak langsung mengurangi rasa nyeri ketika menstruasi. Serta diharapkan kepada pihak desa setempat untuk bekerjasama dengan Instansi Kesehatan untuk memberikan penyuluhan kepada remaja putri di Desa Sungai Jauh mengenai kesehatan reproduksi remaja.

Kata Kunci : Dismenoreia Primer, Kebiasaan Olahraga, Riwayat Keluarga, Lama Menstruasi

