



JEAS

Jendela Aswaja

e-ISSN [2745-9470](https://doi.org/10.24127/jeas.v6i2.2745-9470)

Volume 6, No. 2, Juni 2025 Hal. 296-306

<https://journal.unucirebon.ac.id/index.php/jeas/index>



Tinjauan Literatur: Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Tingkat *Dismenore* Primer pada Remaja Putri

Ida Faridah¹, Ridha Auliasyfa Nabillah², AYG Wibisono³

^{1, 2, 3, 4}Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

*Corresponding Author: Ridha Auliasyfa Nabillah, Nabillah, e-mail:

ridhaauliasyfanabillah@gmail.com

Diterima: 22 Juli 2025, Disetujui: 26 Juli 2025, Diterbitkan: 06 Agustus 2025.

Abstrak

Kebiasaan olahraga terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri. Sebagian remaja belum mendapatkan informasi yang memadai mengenai manfaat olahraga terhadap kesehatan reproduksi. Menurut WHO, sekitar 90% perempuan mengalami *dismenore* berat. Berdasarkan data Kemenkes RI tahun 2020, 107.673 wanita Indonesia (64,24%) mengalami *dismenore* primer, sedangkan 9.496 (9,63%) mengalami *dismenore* sekunder. Penelitian Dinas Kesehatan Provinsi Banten dan BPS tahun 2023 menunjukkan bahwa 60,19% dari 10.000 remaja di Banten mengalami *dismenore*. Di Kota Tangerang dari 134 remaja perempuan yang mengalami *dismenore* primer, sebanyak 102 orang (76,1%) merasakan nyeri sedang dan 32 orang (23,9%) merasakan nyeri berat. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan meninjau Hubungan antara Kebiasaan Olahraga dengan Tingkat *dismenore* Primer berdasarkan kajian literatur dalam 5 tahun terakhir. **Metode:** studi literatur berdasarkan jurnal nasional dan internasional yang diperoleh dari Google Scholar menggunakan kata kunci: kebiasaan olahraga *dismenore* primer, remaja putri. Artikel dipilih sesuai kriteria inklusi-eksklusi dalam rentang 2021-2025. **Hasil:** dari 10 artikel yang dianalisis (5 jurnal nasional dan 4 jurnal internasional), mayoritas menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan olahraga dengan tingkat *dismenore* pada remaja putri. Satu jurnal nasional tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. **Kesimpulan:** *Dismenore* primer merupakan masalah umum pada remaja putri yang memengaruhi kualitas hidup. Intervensi non-farmakologis seperti yoga, pilates, dan olahraga rutin terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri haid. Gaya hidup sehat seperti menjaga IMT, olahraga teratur, nutrisi seimbang, dan pencegahan anemia berperan penting. Edukasi tentang pola hidup sehat perlu ditingkatkan terutama di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: kebiasaan olahraga, *dismenore* primer, remaja putri

Abstract

Exercise habits have been proven effective in reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls. However, some adolescents have not received adequate information regarding the benefits of physical activity for reproductive health. According to the World Health Organization (WHO), approximately 90% of women experience severe dysmenorrhea. Based on data from the Indonesian Ministry of Health in 2020, 107,673 Indonesian women (64.24%) experienced primary dysmenorrhea, while 9,496 (9.63%) experienced secondary dysmenorrhea. A 2023 study by the Banten Provincial Health Office and BPS reported that 60.19% of 10,000 adolescents in Banten suffered from dysmenorrhea. In Tangerang City, out of 134 female adolescents with primary dysmenorrhea, 102 individuals (76.1%) experienced moderate pain, while 32 individuals (23.9%) experienced severe pain. **Objective:** This study aims to examine the relationship between exercise habits and the level of primary dysmenorrhea based on a literature review of studies published in the last five years. **Method:** A literature review was conducted using national and international journals obtained from Google Scholar with the keywords: exercise habits, primary dysmenorrhea, adolescent girls. Articles were selected based on inclusion and exclusion criteria from the period 2021 to 2025. **Results:** Of the 10 articles analyzed (5 national journals and 4 international journals), the majority showed a relationship between exercise habits and the level of dysmenorrhea in adolescent girls. One national journal found no significant association. **Conclusion:** Primary dysmenorrhea is a common problem among adolescent girls that affects their quality of life. Non-pharmacological interventions such as yoga, Pilates, and regular physical activity have been shown to effectively reduce menstrual pain intensity. Healthy lifestyle factors—such as maintaining a normal BMI, engaging in regular exercise, consuming balanced nutrition, and preventing anemia—play an important role. Health education on healthy living patterns should be enhanced, especially in the school environment.

Keywords: exercise habits, primary dysmenorrhea, adolescent girls.

DOI: <https://doi.org/10.52188/jaes.v6i2.1381>

©2025 Authors by Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon



Pendahuluan

Menurut data WHO tahun 2020, sekitar 90% perempuan mengalami *dismenore* setiap kali menstruasi, dan 10–16% di antaranya merasakan nyeri yang cukup parah. Kasus *dismenore* tergolong tinggi secara global. Di Eropa, jumlah wanita yang mengalaminya berkisar antara 45% hingga 97%, dengan angka terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi di Finlandia (94%) (Fatimah et al., 2024). Di Indonesia, Kementerian Kesehatan RI mencatat bahwa 64,24% perempuan mengalami *dismenore* primer dan 9,63% mengalami *dismenore* sekunder (Hadi & Stefanus Lukas, 2024). Di Provinsi Banten, hasil survei tahun 2023 menunjukkan bahwa 60,19% remaja mengalami *dismenore*, terutama usia 14–24 tahun, dengan mayoritas mengalami *dismenore* primer (52,61%) dan sisanya *dismenore* sekunder (7,58%). Tingkat nyeri yang dialami terdiri dari ringan (47%), sedang (38%), dan berat

(15%) (Masripah et al., 2024). Sementara itu, di Kota Tangerang, dari 134 remaja putri yang disurvei, sebanyak 76,1% mengalami nyeri sedang dan 23,9% mengalami nyeri berat akibat *dismenore* primer (Fauziah et al., 2023).

Masa remaja merupakan tahap penting dalam perkembangan, termasuk perubahan fungsi reproduksi. Salah satu tandanya adalah menstruasi, dan *dismenore* menjadi keluhan umum pada usia 15–25 tahun (Safitri, 2023). Nyeri biasanya muncul sehari setelah haid dimulai dan bisa berlangsung hingga 2–3 hari, bahkan sampai 5–6 hari pada sebagian perempuan (Pratiwi et al., 2024).

Dismenore adalah rasa nyeri yang muncul saat menstruasi dan sering dialami oleh remaja perempuan usia sekolah (Sari & Yuliaswati, 2024). Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas harian. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa 66,7% siswi usia 16–18 tahun mengalami *dismenore*. Banyak remaja memilih mengatasi nyeri dengan obat atau ramuan tradisional dibandingkan rutin berolahraga sebagai cara mengurangi keluhan haid (Nadhiroh & Mufarrohah, 2022). Rasa nyeri tersebut disebabkan oleh turunnya kadar hormon estrogen dan progesteron yang meningkatkan prostaglandin, sehingga memicu kontraksi rahim dan pengelupasan lapisan dinding rahim yang tidak dibuahi (Solihah et al., 2023). Gejalanya bervariasi, seperti kram perut bawah, sakit kepala, nyeri otot, mual, nyeri punggung, dan hilangnya nafsu makan (Pratiwi et al., 2024). Faktor yang memperburuk *dismenore* salah satunya adalah kurangnya aktivitas fisik. Minimnya gerakan tubuh saat menstruasi dapat menurunkan aliran darah dan oksigen ke rahim, sehingga memperkuat rasa sakit (Horman et al., 2021).

Olahraga atau aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang mengeluarkan energi dan sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik, mental, serta mempertahankan kebugaran dan kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari. Wanita yang berolahraga secara rutin selama 30–60 menit sebanyak 3–5 kali dalam seminggu dapat mengurangi *dismenore* primer. Ini disebabkan oleh olahraga yang memicu produksi hormon endorfin dalam tubuh, yang membantu mengurangi rasa sakit. Hormon ini berfungsi sebagai pereda alami yang menimbulkan perasaan nyaman (Sani & Isnaeni, 2024). Setiap wanita dapat memilih untuk melakukan aktivitas seperti jalan santai, berenang, jogging ringan, atau bersepeda sesuai dengan kondisi fisiknya masing-masing (Horman et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (S. Fauziah et al., 2024) di SMA Putra Juang Cianjur menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja putri. Dari 85 responden, mayoritas (52,9%) memiliki aktivitas fisik yang baik, dan 57,6% di antaranya mengalami *dismenore*. Hasil uji *Chi-Square* menghasilkan *p-value* sebesar 0,004, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kedua variabel. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 4,125 (95% CI: 1,635–10,296) menunjukkan bahwa remaja putri dengan aktivitas fisik buruk memiliki risiko 4 kali lebih besar mengalami *dismenore* primer dibandingkan dengan mereka yang aktif secara fisik.

Bahan dan Metode

Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan dan diterbitkan dalam jurnal online nasional dan internasional. Dalam melakukan penelitian ini peneliti melakukan pencarian jurnal penelitian yang di publikasikan di internet menggunakan Google Scholar dengan kata kunci: Kebiasaan olahraga, *dismenore* primer, remaja putri, sejumlah 5.576 jurnal disaring dengan kriteria inklusi-eksklusi, dan diperoleh 10 artikel yang layak ditelaah (5 artikel nasional dan 4 artikel internasional).

Tabel 1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Aspek	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Tahun Terbit	Artikel/jurnal terbit antara 2021–2025	Artikel yang terbit di luar tahun 2021–2025
Topik Penelitian	Membahas hubungan kebiasaan olahraga dengan <i>dismenore</i> primer	Tidak membahas variabel olahraga atau <i>dismenore</i> primer
Subjek Penelitian	Responden adalah remaja putri/siswi usia remaja	Responden bukan remaja (misal: wanita dewasa atau lansia)
Bahasa Artikel	Artikel dalam bahasa Indonesia atau Inggris	Artikel dalam bahasa asing selain Indonesia/Inggris
Aksesibilitas Dokumen	Tersedia dalam teks lengkap dan dapat diakses melalui Google Scholar	Artikel tidak tersedia dalam full-text atau hanya berupa abstrak
Desain Penelitian	Menggunakan desain kuantitatif (deskriptif, <i>cross-sectional</i> , eksperimen, dll.)	Artikel berupa naratif umum atau tidak menyajikan data kuantitatif
Jenis Intervensi	Melibatkan aktivitas fisik atau olahraga sebagai variabel	Hanya membahas farmakoterapi (obat-obatan) tanpa menyinggung olahraga

Hasil

Penelitian dalam *literature review* ini dilakukan di berbagai negara termasuk Indonesia, Mesir, dan Malaysia. Berdasarkan analisis terhadap 10 artikel, mayoritas penelitian (7 artikel) menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, sedangkan 2 artikel menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan kelompok kontrol dan perlakuan, dan 1 artikel menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. *Dismenore* umum terjadi di kalangan siswi dan dapat berdampak negatif pada kualitas hidup serta proses belajar mereka dengan berbagai cara. Wanita yang rutin berolahraga antara 30 hingga 60 menit sebanyak 3 hingga 5 kali seminggu mampu mengurangi *dismenore* primer. Hal ini terjadi karena aktivitas fisik mendorong tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin, yang berfungsi untuk meredakan rasa sakit. Hormon tersebut bertindak sebagai pereda alami yang memberikan rasa nyaman (Sani & Isnaeni, 2024). Setiap wanita bisa memilih aktivitas seperti berjalan santai, berenang, jogging dengan intensitas rendah, atau bersepeda, sesuai dengan kondisi fisik mereka masing-masing (Horman et al., 2021).

Tabel 2 Hasil Penelusuran Literatur

No	Peneliti	Judul	Sampel	Metode	Output	Sumber Database
1.	Mission Hati Hia	Hubungan Manarache, Kebiasaan Olahraga, Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian <i>dismenore</i>	64	Kuantitatif, <i>cross-sectional</i>	Hasil uji Chi-Square statistik didapatkan nilai Hasil uji <i>Chi-Square</i> statistic didapatkan nilai $p\text{-value} < \alpha$; $p\text{-value} = 0,000$ artinya H_0 di	Google Scholar

		Primer Pada Remaja Putri Kelas X Di Sman 1 Sindangbaran g Kabupaten Cianjur			tolak dan dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan kebiasaan olahraga dengan kejadian <i>dismenore</i> primer pada remaja putri.	
2.	Anita Wulandari, Bahriyatul Ma'rifah, Arwin Muhlishoh	Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Kualitas Diet dengan Kejadian <i>dismenorea</i> Primer pada Remaja	57	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Hasil Uji Spearman penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian <i>dismenorea</i> primer ($p = 0,003$, $r = -0,390$).	Google Scholar
3.	Romlah M.K, Fitriani Fruitasari	Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Disminore pada Mahasiswi Ilmu Keperawatan	57	Survei analitik kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Hasil uji statistik <i>Chi-Square</i> terdapat nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) menunjukkan hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dan <i>dismenore</i>	Google Scholar
4.	Nazaya Shafa Salsabila, Ety Retno Setyowati, Sabrina Intan Zoraya,	Hubungan Lama Menstruasi, Kebiasaan Olahraga, dan Anemia dengan Kejadian <i>dismenore</i> Primer pada Remaja	92	Kuantitatif, <i>cross-sectional</i>	Berdasarkan hasil uji <i>Chi-Square</i> terdapat hubungan sangat signifikan antara kebiasaan olahraga dengan	Google Scholar

	I Gusti Bagus Arie Mahaputra	Putri di SMA Negeri 9 Mataram			<i>dismenorea</i> dengan p-value = 0,001 (p value < 0,05)	
5.	Nining Tunggal Sri Sunarti, Reni Tri Lestari	Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Olah Raga dengan Kejadian <i>dismenore</i>	45	Kuantitatif, <i>cross-sectional</i>	Hasil uji <i>Chi-Square</i> didapatkan hasil p-value adalah sebesar 0,004. Artinya $0,004 < 0,05$ karena P value lebih kecil dari 0,05, maka ada hubungan antara aktivitas olah raga dengan kejadian <i>dismenore</i>	Google Scholar
6.	Regina Octavia Margani Putri dan Hadi Riyadi	Hubungan Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian <i>dismenorea</i> pada Remaja Putri di Kota Pariaman	94	Kuantitatif, <i>cross-sectional</i>	Berdasarkan uji <i>Chi-Square</i> menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian <i>dismenorea</i> ($p > 0,05$).	Google Scholar
7.	Eman Ahmed El-Kholy dan Ahmed Ebrahim Shalaby	<i>Effect of Pilates Exercises on Primary Dysmenorrhea among Adolescent Female Students</i>	100	Kuasi-eksperimen, dengan kelompok kontrol dan perlakuan	Berdasarkan hasil uji statistik <i>Mann-Whitney</i> dan <i>Friedman test</i> menunjukkan nilai p-value untuk perbedaan ini adalah 0,0001, yang jauh lebih kecil dari 0,05, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara latihan	Google Scholar

					Pilates dan penurunan gejala <i>dismenore</i> primer (nyeri haid) pada mahasiswi remaja.	
8.	Lorensia Panselin Widowati, Justina Purwari Acihayati	<i>Effectiveness of Yoga on Adolescent's Menstrual Pain and Quality of Life</i>	105	Penelitian kuasi-eksperimen dengan desain pre-test dan post-test dalam satu kelompok	Hasil uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> dan <i>Mann-Whitney</i> didapatkan nilai <i>p-value</i> sebesar 0,0001 berarti bahwa kemungkinan perubahan ini terjadi secara kebetulan sangat kecil (0,01%), sehingga dapat disimpulkan secara statistik sangat signifikan bahwa yoga berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid.	Google Scholar
9.	Asmaa M. Elbandrawy dan Sahar M. Elhakk	<i>Comparison between the effects of aerobic and isometric exercises on primary dysmenorrhea</i>	105	<i>Randomized Clinical Trial</i>	Berdasarkan uji <i>Partial eta squared (η^2)</i> didapatkan nilai <i>p-value</i> = 0,001 bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara latihan aerobik maupun isometrik dan penurunan gejala <i>dismenore</i> primer.	Google Scholar

10.	Asma Qamar, Sara Aabroo, Sidra Afzal, Nadia Azhar, Sania Aziz, Nadia Ishtiaq dan Muhamamad Faizan Hamid	<i>Effects of High Intensity Aerobics and Pelvic Clock Exercises in Primary Dysmenorrhoea</i>	28	<i>Eksperimen: Randomized Controlled Trial</i>	Hasil uji didapatkan nilai $p=0,05$ menunjukkan hasil yang lebih signifikan dalam menurunkan nyeri <i>dismenore</i> primer.	Google Scholar
-----	---	---	----	--	---	----------------

Pembahasan

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan penurunan kejadian dan intensitas *dismenore* primer pada remaja putri.

Penelitian oleh (Hia, 2025) menunjukkan bahwa dari 64 siswi, sebanyak 29 orang (85,3%) yang memiliki kebiasaan olahraga baik tidak mengalami *dismenore*. Hasil uji statistik menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$, yang menandakan adanya hubungan signifikan. Nilai *quantitative risk* (QR) sebesar 0,184 menunjukkan bahwa siswi dengan kebiasaan olahraga kurang baik memiliki risiko lebih besar mengalami *dismenore* dibandingkan mereka yang aktif berolahraga. Penelitian ini selaras dengan hasil (Wulandari et al., 2023) didapatkan nilai ($p = 0,003$; $r = -0,390$) yang menemukan bahwa responden yang rutin berolahraga cenderung tidak mengalami *dismenore*.

Hal yang sama dilaporkan oleh (Romlah & Fruitasari, 2022) yang menunjukkan bahwa 49,1% responden dengan kebiasaan olahraga kurang mengalami *dismenore*, sedangkan hanya 12,3% dari yang berolahraga baik yang mengalami gejala tersebut dengan nilai ($p\text{-value} = 0,001$) hal ini menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian *dismenore*. Mekanismenya dijelaskan melalui peningkatan sirkulasi darah dan oksigen ke rahim saat berolahraga, yang mencegah iskemia miometrium dan kontraksi uterus yang menyakitkan.

(Salsabila et al., 2025) juga menegaskan temuan tersebut, dengan hasil bahwa responden yang jarang berolahraga memiliki prevalensi *dismenore* 3,2 kali lebih tinggi dibanding yang sering berolahraga (PR = 3,2; 95% CI: 1,3–7,8). Penelitian ini memperkuat argumen bahwa olahraga berperan penting sebagai tindakan pencegahan non-farmakologis terhadap *dismenore* primer. (Sunarti & Lestari, 2023) mendapati bahwa 51,1% mahasiswa yang tidak rutin berolahraga mengalami *dismenore*, sedangkan hanya 22,2% dari yang rutin berolahraga mengalaminya ($p\text{-value} = 0,004$). Sementara itu, hasil dari (Putri & Riyadi, 2023) justru tidak menunjukkan hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan *dismenore* ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat variabel lain yang mungkin memengaruhi kejadian *dismenore*, seperti indeks massa tubuh, tingkat stres, atau konsumsi obat.

Minimnya aktivitas fisik dapat berdampak pada terganggunya aliran darah, termasuk ke area organ reproduksi. Ketidاكلancaran sirkulasi ini bisa menyebabkan penyempitan pembuluh darah (*vasokonstriksi*), yang pada gilirannya memperkuat kontraksi otot rahim dan

meningkatkan intensitas nyeri menstruasi. Sebaliknya, olahraga secara rutin mampu merangsang pelepasan hormon endorfin, yaitu senyawa alami tubuh yang berfungsi sebagai pengurang rasa sakit. Olahraga juga diketahui menurunkan kadar prostaglandin, yaitu zat proinflamasi yang turut berperan dalam timbulnya nyeri haid, sekaligus membantu menjaga keseimbangan hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron. Dengan demikian, remaja putri yang aktif secara fisik cenderung mengalami *dismenore* dengan intensitas yang lebih ringan karena tubuh mereka mendapat manfaat fisiologis berupa peningkatan aliran darah, regulasi hormon, dan produksi endorfin. (Ismawati et al., 2025).

Intervensi berbasis olahraga tertentu juga telah dibuktikan secara kuantitatif oleh (El-Kholy & Shalaby, 2023) mencatat penurunan skor VAS dari 8,05 menjadi 0,67 dan durasi nyeri dari 4,94 hari menjadi 1,67 hari setelah latihan pilates. Begitu pula dalam studi oleh (Widowati & Acihayati, 2023) intervensi yoga selama enam minggu menurunkan proporsi nyeri berat dari 16,2% menjadi 0%, dan meningkatkan kualitas hidup secara signifikan. (Qamar et al., 2022) juga menemukan bahwa aerobik intensitas tinggi lebih efektif dibanding pelvic clock exercise dalam mengurangi nyeri, mual, dan kecemasan saat menstruasi. (Elbandrawy & Elhakk, 2021) membuktikan bahwa baik latihan aerobik maupun isometrik memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri menstruasi ($p = 0,001$), dengan aerobik memberikan efek yang sedikit lebih baik.

Kesimpulan

Berdasarkan tinjauan literatur yang telah dianalisis *dismenore* primer merupakan masalah kesehatan umum pada remaja putri yang dapat mengganggu aktivitas, belajar, dan kondisi psikologis. Olahraga teratur seperti yoga, pilates, dan aerobik terbukti efektif menurunkan nyeri haid dengan cara memperbaiki sirkulasi darah, menurunkan prostaglandin, serta meningkatkan hormon endorfin sebagai pereda nyeri alami. Gaya hidup sehat, termasuk menjaga berat badan ideal, pola makan bergizi, dan mencegah anemia, juga berperan penting dalam mencegah *dismenore*.

Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa pendekatan non-farmakologis merupakan cara yang aman, efektif, dan mudah diterapkan, terutama di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, remaja putri disarankan rutin berolahraga dan menerapkan pola hidup sehat. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya, disarankan melakukan studi eksperimen jangka panjang serta mempertimbangkan faktor lain seperti stres, gizi, dan pola tidur untuk mendapatkan hasil yang lebih menyeluruh.

Ucapan Terima Kasih

Saya mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga artikel ini dapat diselesaikan. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada dosen pembimbing atas bimbingan dan arahannya, serta kepada seluruh dosen dan staf kampus yang telah memberikan dukungan selama proses penulisan.

Daftar Pustaka

- El-Kholy, E. A., & Shalaby, A. E. (2023). Effect of Pilates Exercises on Primary Dysmenorrhea among Adolescent Female Students. *Tanta Scientific Nursing Journal*, 28(1), 12–30.
- Elbandrawy, A. M., & Elhakk, S. M. (2021). Comparison between the effects of aerobic and isometric exercises on primary dysmenorrhea. *Acta Gymnica*, 51, 0–5. <https://doi.org/10.5507/ag.2021.014>
- Fatihah, N., Suhadi, & Afa, J. R. (2024). Hubungan Usia Menarche, Kebiasaan Olahraga dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian *dismenore* Primer pada Remaja Putri SMAN 1 Samaturu Tahun 2023. *Journal Endemis*, 1(4), 1–6.
- Fauziah, P., Kartini, K., & Hikmah, H. (2023). Hubungan Regulasi Emosi dengan Intensitas

- Nyeridismenore Primer di Sma Negeri 7 Tangerang. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, 5(1), 23. <https://doi.org/10.31000/imj.v5i1.6009>
- Fauziah, S., Purnamasari, E. R. W., & Kamillah, S. (2024). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadiandismenore Primer pada Remaja Putri di SMA Putra Juang Cianjur Tahun 2023. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendiikiawan Nusantara*, 1(5).
- Hadi, W. A., & Stefanus Lukas. (2024). Pengaruh Pemberian Dark Chocolate terhadap Tingkat Nyeridismenore Pada Siswi MA Al Ma'mur Banjarsari Kecamatan Wonosobo Tanggamus. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 372–383. <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>
- Hia, M. H. (2025). Hubungan Manarche, Kebiasaan Olahraga, dan Lama Menstruasi dengan Kejadiandismenore Primer pada Remaja Putri Kelas X Di Sman 1 Sindangbarang Kabupaten Cianjur. *DoharaPublisher Open Access Journal*, 04(06).
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadiandismenore Primer pada Remaja Puteri di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>
- Ismawati, A., Silvia, F. B., & Rahayu, P. (2025). Hubungan Rutinitas Olahraga dengan Kejadiandismenore Primer Pada Usia Pertengahan Remaja Putri di SMAN 1 Pebayuran. 6(2).
- Masripah, I., Shofati, A., Huzaema, E., Munawaroh, E., Kartika, Y., Ciptiasrini, U., & Mardiyah, M. S. (2024). Pengaruh Akupresur dan William Flexion Exercise terhadap Penurunan Intensitasdismenore Ringan pada Remaja Putri SMPN 1 Labuan Pandeglang Tahun 2024. *Kesehatan Dan Teknologi Medis*, 8(2), 21–25.
- Nadhiroh, A. M., & Mufarrohah, T. (2022). Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenorhoe pada Remaja Putri Kelas 2 di SMAN 2 Bangkalan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2), 2022.
- Pratiwi, L., Harjanti, A. I., Oktiningrum, M., & Maharani, K. (2024). *Mengenal Menstruasi dan Gangguannya* (R. Awahita (ed.); Pertama). CV Jejak, anggota IKAPI.
- Putri, R. O. M., & Riyadi, H. (2023). Hubungan Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadiandismenorea pada Remaja Putri di Kota Pariaman. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(4), 237–244. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.4.237-244>
- Qamar, A., Aabroo, S., Afzal, S., Azhar, N., Aziz, S., Ishtiaq, N., & Faizan Hamid, M. (2022). Effects Of High Intensity Aerobics and Pelvic Clock Exercises in Primary Dysmenorrhea. *Pakistan BioMedical Journal*, c, 269–273. <https://doi.org/10.54393/pbmj.v5i7.611>
- Romlah, R., & Fruitasari, M. . F. (2022). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Disminore Pada Mahasiswi Ilmu Keperawatan. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 10(1), 96–102. <https://doi.org/10.36973/jkih.v10i1.344>
- Safitri, S. (2023). *Kebiasaan Olahraga dengan Tingkatdismenorea Primer pada Remaja Putri di Sma Negeri 10 Semarang Genuk Jawa Tengah* [Universitas Islam Sultan Agung]. http://repository.unissula.ac.id/31977/2/32101900055_fullpdf.pdf
- Salsabila, N. S., Setyowati, E. R., Zoraya, S. I., & Mahaputra, I. G. B. A. (2025). Hubungan Lama Menstruasi, Kebiasaan Olahraga, dan Anemia dengan Kejadian Primer pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Mataram. *Malahayati Nursing Journal*, 7(3), 1214–1228.
- Sani, D. O., & Isnaeni, F. N. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadiandismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(2), 258–264.
- Sari, M. R., & Yuliaswati, E. (2024). Pengaruh Rebusan Jahe Merah terhadap Penurunandismenorea pada Siswi SMP. *Jurnal Bidan Pintar*, 5(2), 553–560.
- Solihah, R., Litasari, R., Nurherliyany, M., Purwati, A. E., & Aripiani, R. A. (2023). Literature Review: Efektivitas Senamdismenore terhadap Penurunan Nyeridismenore pada Remaja Putri. *Indogenius*, 2(1), 38–44. <https://doi.org/10.56359/igj.v2i1.161>

- Sunarti, N. T. S., & Lestari, R. T. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Olah Raga dengan Kejadian *dismenore*. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 201–206. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i3.204>
- Widowati, L. P., & Acihayati, J. P. (2023). Effectiveness of Yoga on Adolescent's Menstrual Pain and Quality of Life. *Malaysian Journal of Nursing*, 15(1), 79–86. <https://doi.org/10.31674/mjn.2023.v15i01.009>
- Wulandari, A., Ma'rifah, B., & Muhliah, A. (2023). Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Kualitas Diet dengan Kejadian *dismenorea* Primer pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 170–182. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i2.182>
-

Informasi tentang Penulis:

Dr. Ida Faridah, S.Kp., M.Kes: Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani, Tangerang, Indonesia
Ridha Auliasyfa Nabillah: ridhaauliasyfanabillah@gmail.com, Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani, Tangerang, Indonesia
dr. H. AYG Wibisono, M.Kes: Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani, Tangerang, Indonesia

Cite this article as: Faridah, I, Nabillah, R.A., dan Wibisono, A. (2025). Tinjauan Literatur: Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Tingkat *Dismenore* Primer pada Remaja Putri. *Jendela Aswaja (JEAS)*, 6(2), 296-307. doi: <https://doi.org/10.52188/jaes.v6i2.1381>