

HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASA TUBUH (IMT) DAN OLAHRAGA DENGAN SKALA *DYSMINORRHEA* PADA SANTRIWATI

Kanisa Ayu Juliana¹, Enny Yuliaswati²

¹kanisaayujuliana10@gmail.com. ²ennyyuliaswati@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Menstruasi merupakan peristiwa keluarnya darah dari vagina. Pengalaman ketidaknyamanan dan rasa sakit saat menstruasi bisa dialami Santriwati yang dinamakan *dysminorrhea*. *Dysminorrhea* dibagi menjadi 3 derajat yaitu nyeri ringan, sedang dan berat. Ada hubungan erat antara gangguan keseimbangan hormon reproduksi terkait dengan IMT, yang dipengaruhi oleh komponen lemak dalam tubuh terhadap nyeri haid dan olahraga terhadap peningkatan aliran darah yang dapat membantu mengurangi nyeri haid. **Tujuan Penelitian:** untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Olahraga dengan skala *dysminorrhea* pada santriwati kelas 6 Gontor Putri Kampus 2. **Metode Penelitian:** *cross-sectional*, yaitu tahap pengumpulan data dilakukan pada satu titik waktu. Selanjutnya diuji secara statistik yang menghasilkan koefisien korelasi. Populasi adalah seluruh santriwati kelas 6 Gontor Putri Kampus 2. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* didapatkan sampel berjumlah 82 responden. **Hasil Penelitian :** Analisis bivariat dengan menggunakan uji statistik (*spearman's rho non-parametric correlations*) diperoleh *p value* $(0,002) < (\alpha)(0,05)$. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Olahraga dengan skala *Dysminorrhea* pada santriwati kelas 6 Gontor Putri Kampus 2.

Kata Kunci: *Dysmenorrhea*, Indeks Massa Tubuh (IMT), Olahraga