Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat dan Sosial (JIKAS)
Volume. 4, Nomor. 4, November 2026
e-ISSN: 2964-3155, p-ISSN: 2964-3120, Hal. 412-423
DOI: https://doi.org/10.59024/jikas.v4i4.2591
Tersedia: https://jurnal.alimspublishing.co.id/index.php/JIKAS

Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Praja Putri di IPDN Kampus Jakarta Tahun 2026

Siti Hamidah[1]*, Sundari Fatimah[2], Siti Jumhati[3]
[1-3]Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin, Indonesia
**Penulis Korespondensi: sitihaamidaah@gmail.com*

Abstract. *Dysmenorrhea is frequently encountered among adolescents and young adult women and can diminish comfort, disrupt routine activities, and interfere with learning. Female cadets of the Institute of Home Affairs Governance (IPDN) undertake a highly regulated educational program accompanied by scheduled physical training, conditions that may also generate psychological strain. This study examined the association of stress level and physical activity with dysmenorrhea among female cadets at the IPDN Jakarta Campus in 2026. An observational quantitative approach with a cross-sectional design was applied to the entire population of 52 female cadets from the 34th cohort through total sampling. Menstrual pain was assessed using the Numeric Rating Scale, psychological stress with the Kessler Psychological Distress Scale (KPDS-10), and physical activity with the Global Physical Activity Questionnaire. Relationships among variables were evaluated using Pearson's Chi-Square test at a 5% significance level. Mild menstrual pain occurred in 33 participants (63.5%), severe stress in 29 (55.8%), and moderate physical activity in 31 (59.6%). Significant associations were identified for stress level ($p < 0.001$; OR = 11.719; 95% CI = 3.007–45.670) and physical activity ($p = 0.001$; OR = 11.536; 95% CI = 2.284–58.271) with dysmenorrhea. These results underscore the relevance of stress control and adjustment of physical activity according to individual conditions in reproductive-health support for female cadets.*

Keywords: *Dysmenorrhea; Female Cadets; Menstrual Pain; Physical Activity; Stress Level.*

Abstrak. Dismenore kerap dijumpai pada remaja dan perempuan dewasa muda serta dapat menurunkan kenyamanan, menghambat kegiatan sehari-hari, dan mengganggu proses belajar. Praja Putri Institut Pemerintahan Dalam Negeri (IPDN) mengikuti sistem pendidikan yang sangat teratur dengan agenda aktivitas fisik yang terjadwal, sehingga tuntutan psikologis dan beban kegiatan dapat muncul secara bersamaan. Penelitian ini ditujukan untuk mengkaji hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada Praja Putri IPDN Kampus Jakarta Tahun 2026. Rancangan yang digunakan ialah penelitian kuantitatif analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Keseluruhan 52 Praja Putri Angkatan 34 dilibatkan melalui *total sampling*. Intensitas dismenore dinilai dengan *Numeric Rating Scale*, stres menggunakan *Kessler Psychological Distress Scale* (KPDS-10), dan aktivitas fisik melalui *Global Physical Activity Questionnaire*. Keterkaitan antarvariabel diuji memakai *Pearson Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan 5%. Nyeri ringan ditemukan pada 33 responden (63,5%), stres berat pada 29 responden (55,8%), sedangkan 31 responden (59,6%) berada pada tingkat aktivitas fisik sedang. Ditemukan hubungan bermakna antara tingkat stres dengan dismenore ($p < 0,001$; OR = 11,719; 95% CI = 3,007–45,670) serta antara aktivitas fisik dengan dismenore ($p = 0,001$; OR = 11,536; 95% CI = 2,284–58,271). Hasil tersebut menegaskan pentingnya pengendalian stres dan penyesuaian beban aktivitas fisik berdasarkan kondisi individu dalam upaya mendukung kesehatan reproduksi Praja Putri.

Kata kunci: Aktivitas Fisik; Calon Taruna Perempuan; Dismenore; Nyeri Menstruasi; Tingkat Stres.

1. LATAR BELAKANG

Dismenore termasuk gangguan kesehatan reproduksi yang sangat umum pada remaja dan perempuan berusia muda. Berdasarkan tinjauan sistematis serta meta-analisis terhadap 336 penelitian yang berasal dari 70 negara, prevalensi dismenore secara global diperkirakan mencapai 71,3% (De Arruda et al., 2026). Kejadian yang tinggi juga dilaporkan di Indonesia dan pada sebagian perempuan keluhan tersebut sampai membatasi kegiatan sehari-hari. Temuan sebelumnya (Sagita et al., 2023) menunjukkan bahwa nyeri menstruasi pada remaja berkaitan dengan beberapa karakteristik, antara lain lamanya menstruasi, aktivitas fisik, dan

Naskah Masuk: 26 Agustus 2026; Revisi: 22 September 2026; Diterima: 08 Oktober 2026; Terbit: 01 November 2026

kualitas tidur. Sementara itu, studi pada remaja perempuan di Jakarta memperlihatkan bahwa dismenore primer masih sering ditemukan dan berasosiasi dengan sejumlah aspek gaya hidup (Primalova & Stefani, 2024). Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa dismenore tidak cukup dipandang sebagai ketidaknyamanan fisiologis rutin karena dampaknya dapat menjangkau konsentrasi, kehadiran, dan produktivitas dalam kegiatan belajar.

Mekanisme terjadinya dismenore antara lain berkaitan dengan peningkatan prostaglandin, yang memperkuat kontraksi uterus dan mengurangi perfusi jaringan hingga memunculkan rasa nyeri. Manifestasinya dapat berupa kram di bagian bawah abdomen yang menjalar ke pinggang atau paha, disertai keluhan lain seperti mual, sakit kepala, rasa lemah, maupun kesulitan berkonsentrasi (Putri & Gati, 2023). Pada remaja putri, nyeri yang cukup mengganggu juga dilaporkan dapat menurunkan kemampuan mengikuti aktivitas belajar seperti biasa (Rahmah et al., 2024). Atas dasar itu, faktor yang berpotensi mengubah persepsi terhadap nyeri ataupun respons tubuh selama menstruasi layak ditelaah secara lebih cermat.

Salah satu aspek psikologis yang diperkirakan berkaitan dengan dismenore ialah tingkat stres. Keadaan stres dapat timbul ketika tuntutan yang dihadapi dinilai lebih besar daripada kapasitas seseorang untuk beradaptasi. Di kalangan mahasiswa, tekanan akademik dapat berasal dari banyaknya tugas, target pencapaian, keterbatasan waktu, serta situasi lingkungan belajar dan selanjutnya memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis (Djoar & Anggarani, 2024; Rohmah & Mahrus, 2024; Tanjungsari et al., 2024). Dalam proses menstruasi, reaksi stres melibatkan mekanisme neuroendokrin yang berpotensi mengubah keseimbangan hormonal, ambang nyeri, dan aktivitas kontraksi uterus. Beberapa penelitian sebelumnya telah melaporkan keterkaitan antara tingkat stres dan kejadian dismenore pada remaja putri maupun mahasiswi (Pradiasa et al., 2023; Salsabila et al., 2023; Triwahyuningsih et al., 2024).

Selain faktor psikologis, aktivitas fisik juga berkaitan dengan keluhan dismenore, meskipun bentuk hubungan yang muncul dapat berbeda menurut jenis, durasi, intensitas, dan karakter kegiatan. Aktivitas yang dilakukan secara teratur dapat menunjang sirkulasi darah, kebugaran tubuh, serta pelepasan endorfin yang mempunyai efek analgesik alami. Namun, kondisi sangat kurang bergerak maupun beban aktivitas yang berlebihan pada situasi tertentu sama-sama dapat berhubungan dengan keluhan saat menstruasi. Sejumlah studi pada remaja dan mahasiswi menunjukkan adanya asosiasi antara tingkat aktivitas fisik dan dismenore, tetapi arah hubungannya tidak seragam pada seluruh populasi (Aprilia et al., 2022; Rahmawati et al., 2024; Styaningrum et al., 2025; Tristanto et al., 2026). Oleh karena itu, penilaian terhadap aktivitas fisik perlu mempertimbangkan konteks pelaksanaannya, bukan hanya banyaknya aktivitas.

Sistem pendidikan di Institut Pemerintahan Dalam Negeri (IPDN) memadukan unsur pengajaran, pelatihan, dan pengasuhan. Pola ini membentuk rutinitas pendidikan yang ketat dengan tuntutan akademik, disiplin, kegiatan kedinasan, serta latihan fisik yang cukup intensif (Ismail, 2025). Kajian terdahulu di lingkungan IPDN juga pernah menggambarkan munculnya kejenuhan belajar pada praja yang berkaitan dengan padatnya aktivitas pendidikan (Rosliana, 2020). Bagi Praja Putri, paparan tuntutan psikologis yang berjalan bersama dengan kegiatan fisik tersebut menjadi kondisi yang penting ditelaah dalam kaitannya dengan kesehatan reproduksi.

Penjajakan awal yang dilakukan pada Mei 2026 terhadap 10 Praja Putri IPDN Kampus Jakarta menunjukkan bahwa delapan orang mengalami dismenore. Nyeri terutama dirasakan di bagian bawah perut, pinggang, dan punggung hingga mengganggu aktivitas serta konsentrasi. Sejumlah responden juga menyampaikan keluhan berupa kelelahan, rasa cemas, ketegangan, dan tekanan akademik. Walaupun keterkaitan stres maupun aktivitas fisik dengan dismenore telah banyak diteliti, bukti yang secara bersamaan menilai kedua faktor tersebut pada Praja Putri IPDN Kampus Jakarta masih terbatas. Unsur kebaruan penelitian ini terletak pada populasi dengan karakter pendidikan kedinasan dan pola kegiatan yang terstruktur. Dengan latar tersebut, penelitian dilakukan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada Praja Putri IPDN Kampus Jakarta Tahun 2026.

2. KAJIAN TEORITIS

Dismenore

Dismenore merujuk pada nyeri yang muncul selama menstruasi, terutama pada abdomen bagian bawah, dan dapat menyebar menuju pinggang, panggul, maupun paha. Produksi prostaglandin yang meningkat dapat memperkuat kontraksi uterus sekaligus menurunkan pasokan darah serta oksigen jaringan sehingga rangsangan nyeri timbul (Triwahyuningsih et al., 2024; Zuhkrina & Martina, 2023). Berdasarkan etiologinya, dismenore dibagi menjadi dua bentuk. Dismenore primer terjadi tanpa adanya kelainan patologis pada organ reproduksi, sedangkan dismenore sekunder menyertai kondisi tertentu, misalnya endometriosis, mioma, kista ovarium, adenomiosis, atau penyakit radang panggul. Pada kelompok usia muda, tipe primer lebih sering dijumpai.

Kejadian dismenore dipengaruhi oleh banyak faktor yang dapat saling berinteraksi. Di antaranya ialah usia menarche, lama dan keteraturan siklus menstruasi, riwayat keluarga, status gizi, tingkat stres, aktivitas fisik, kelelahan, serta kebiasaan tidur. Karena hubungan antarfaktor tersebut tidak berdiri sendiri, keterkaitan satu variabel dengan nyeri menstruasi sebaiknya

dimaknai berdasarkan karakteristik populasi yang diteliti dan tidak ditarik secara terpisah (Sagita et al., 2023; Salsabila et al., 2023).

Tingkat Stres

Stres merupakan bentuk respons ketika individu harus melakukan penyesuaian terhadap tuntutan fisik ataupun psikologis. Dalam lingkungan pendidikan, pemicunya dapat berupa beban akademik, target prestasi, keterbatasan waktu, tekanan sosial, ataupun perubahan pola kegiatan. Paparan stres yang berlangsung terus-menerus berpotensi memengaruhi perhatian, tidur, keadaan emosional, dan fungsi fisiologis tubuh (Djoar & Anggarani, 2024; Tanjungsari et al., 2024). Pada penelitian ini, kondisi stres dinilai dengan *Kessler Psychological Distress Scale* (KPDS-10), yaitu alat ukur berisi 10 butir untuk menggambarkan distres psikologis pada kurun waktu tertentu.

Keterkaitan stres dengan dismenore dapat diterangkan melalui perubahan pada sistem neuroendokrin, termasuk aktivasi *hypothalamic-pituitary-adrenal axis* yang dapat memodifikasi respons hormonal dan kepekaan terhadap nyeri. (Salsabila et al., 2023) serta (Triwahyuningsih et al., 2024) melaporkan adanya hubungan antara tingkat stres dan kejadian dismenore. Temuan serupa juga disampaikan (Bella et al., 2025), yang mengidentifikasi keterkaitan stres dengan nyeri haid pada mahasiswi. Rangkaian bukti tersebut mendukung dugaan bahwa tingkatan stres yang lebih berat dapat menyertai peluang munculnya nyeri menstruasi yang lebih besar.

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik meliputi setiap gerakan tubuh akibat kerja otot rangka yang membutuhkan energi (World Health Organization, 2024). Bentuknya dapat dijumpai ketika bekerja, melakukan perjalanan, berolahraga, berekreasi, maupun menjalankan aktivitas keseharian. Dalam penelitian ini, tingkat aktivitas dinilai memakai *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang dikembangkan oleh World Health Organization. Instrumen tersebut menghasilkan estimasi pengeluaran aktivitas dalam satuan *Metabolic Equivalent of Task* (MET)-menit setiap minggu (World Health Organization, 2021). Berdasarkan akumulasi serta pola kegiatannya, aktivitas fisik responden selanjutnya dikelompokkan menjadi kategori rendah, sedang, atau tinggi.

Aktivitas fisik dalam kadar yang sesuai secara teoritis dapat menunjang kebugaran dan sirkulasi sekaligus merangsang pelepasan endorfin, sehingga persepsi terhadap nyeri dapat berkurang. Meskipun demikian, keterkaitan aktivitas fisik dengan dismenore tidak selalu membentuk pola linear. Beberapa penelitian sebelumnya (Rahmawati et al., 2024) serta (Styaningrum et al., 2025) melaporkan adanya hubungan kedua variabel, sedangkan (Tristanto

et al., 2026) menemukan keterkaitan tingkat aktivitas dengan intensitas nyeri dismenore primer. Pada kelompok yang mengikuti aktivitas kedinasan dan latihan secara terjadwal, kategori aktivitas tinggi dapat mencerminkan beban latihan yang berbeda dari olahraga untuk rekreasi. Karena itu, hasilnya perlu dipahami sesuai konteks kegiatan populasi yang diamati.

Kerangka Hubungan Antarvariabel

Secara konseptual, stres berpotensi meningkatkan reaktivitas fisiologis dan kepekaan terhadap nyeri. Di sisi lain, aktivitas fisik dapat berpengaruh terhadap sirkulasi, tingkat kebugaran, kelelahan, dan produksi endorfin. Kedua kondisi tersebut pada akhirnya dapat berkaitan dengan pengalaman nyeri saat menstruasi. Berdasarkan landasan teoritis dan temuan penelitian terdahulu, hipotesis yang diuji ialah adanya hubungan bermakna antara tingkat stres serta aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada Praja Putri IPDN Kampus Jakarta.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dengan desain analitik observasional secara *cross-sectional*. Dengan rancangan tersebut, variabel independen dan dependen dinilai dalam periode yang sama tanpa pemberian perlakuan kepada responden. Pengumpulan data berlangsung di IPDN Kampus Jakarta selama Juni hingga Juli 2026. Populasi mencakup seluruh Praja Putri Angkatan 34 yang berjumlah 52 orang. Karena seluruh anggota populasi terjangkau dapat dilibatkan, digunakan teknik *total sampling* sehingga besar sampel juga sebanyak 52 responden (Notoatmodjo, 2018; Sugiyono, 2022).

Pengumpulan data primer dilakukan melalui kuesioner terstruktur. Dismenore dinilai menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan rentang skor 0–10. Tingkat stres diukur memakai *Kessler Psychological Distress Scale* (KPDS-10) yang terdiri atas 10 butir pertanyaan. Sementara itu, aktivitas fisik dinilai dengan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) berdasarkan kegiatan pada ranah pekerjaan, perjalanan, dan rekreasi selama tujuh hari terakhir (World Health Organization, 2021). Jumlah aktivitas kemudian dikonversi ke dalam MET-menit/minggu. Seluruh alat ukur merupakan instrumen baku dan diterapkan tanpa perubahan, sehingga validitas serta reliabilitasnya tidak diuji kembali dalam penelitian ini.

Pelaksanaan penelitian dilakukan setelah izin institusi dan persetujuan etik diperoleh dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Mohammad Husni Thamrin dengan Nomor 0198/S.Ket/KEPK/UMHT/VII/2026. Sebelum berpartisipasi, setiap responden diberi informasi mengenai tujuan dan manfaat penelitian, prosedur pengumpulan data, jaminan kerahasiaan, serta hak untuk ikut secara sukarela, kemudian diminta memberikan *informed*

consent. Kuesioner diisi secara langsung dengan pendampingan peneliti agar setiap pertanyaan dapat dipahami dan kelengkapan jawaban terjaga.

Tahapan pengolahan data mencakup *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning*. Analisis univariat dipakai untuk memaparkan karakteristik responden serta distribusi kejadian dismenore, tingkat stres, dan aktivitas fisik. Selanjutnya, hubungan antarvariabel dianalisis secara bivariat menggunakan *Pearson Chi-Square* dengan $\alpha = 0{,}05$. Besarnya asosiasi dinyatakan melalui *Odds Ratio* (OR) dan 95% *confidence interval* (CI). Seluruh proses pengolahan serta analisis statistik dilaksanakan menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden dan Distribusi Variabel

Sebanyak 52 Praja Putri Angkatan 34 yang termasuk dalam populasi terjangkau seluruhnya berpartisipasi sebagai responden. Usia mereka rata-rata 21,29 ± 0,92 tahun dengan rentang 19 sampai 23 tahun. Rerata berat badan tercatat 57,71 ± 7,38 kg, sedangkan tinggi badan rata-rata mencapai 161,63 ± 4,38 cm. Kelompok usia menarche yang paling banyak ditemukan ialah 12–13 tahun. Rincian karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=52).

Karakteristik	Hasil
Usia, mean ± SD (tahun)	21,29 ± 0,92
Berat badan, mean ± SD (kg)	57,71 ± 7,38
Tinggi badan, mean ± SD (cm)	161,63 ± 4,38
Menarche <12 tahun, n (%)	10 (19,2)
Menarche 12-13 tahun, n (%)	23 (44,2)
Menarche ≥14 tahun, n (%)	19 (36,5)

Sumber: Data primer penelitian, 2026.

Gambaran variabel utama menunjukkan bahwa nyeri ringan dialami oleh 33 responden (63,5%), sedangkan 19 responden (36,5%) tidak merasakan nyeri. Pada variabel stres, 29 responden (55,8%) termasuk kategori berat dan 23 responden (44,2%) kategori sedang. Aktivitas fisik sedang ditemukan pada 31 responden (59,6%), sementara 21 responden (40,4%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan pengelompokan akhir, tidak ditemukan responden dengan nyeri sedang atau berat, stres ringan, maupun aktivitas fisik rendah. Sebaran lengkap setiap variabel ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Dismenore, Tingkat Stres, dan Aktivitas Fisik (n=52).

Variabel	Kategori	n	%
Dismenore	Tidak nyeri	19	36,5
	Nyeri ringan	33	63,5
Tingkat stres	Sedang	23	44,2
	Berat	29	55,8

Aktivitas fisik	Sedang	31	59,6
	Tinggi	21	40,4

Sumber: Data primer penelitian, 2026.

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore

Pada responden dengan stres sedang, 15 dari 23 orang (65,2%) tidak mengalami nyeri, sedangkan 8 orang (34,8%) melaporkan nyeri ringan. Pola sebaliknya tampak pada kelompok stres berat: 25 dari 29 responden (86,2%) mengalami nyeri ringan dan hanya 4 responden (13,8%) tanpa nyeri. Pengujian *Pearson Chi-Square* menghasilkan $p < 0,001$ yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara tingkat stres dan kejadian dismenore. Nilai OR sebesar 11,719 dengan 95% CI 3,007–45,670 memperlihatkan perbedaan odds nyeri yang nyata antara kelompok stres berat dan kelompok stres sedang. Rincian hasil analisis tersaji pada Tabel 3.

Tabel 3. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore.

Tingkat stres	Tidak nyeri n (%)	Nyeri ringan n (%)	Total	*p*	OR (95% CI)
Sedang	15 (65,2)	8 (34,8)	23	<0,001	11,719 (3,007-45,670)
Berat	4 (13,8)	25 (86,2)	29		
Total	19 (36,5)	33 (63,5)	52		

Sumber: Data primer penelitian, 2026.

Proporsi nyeri ringan tampak jauh lebih besar pada responden yang mengalami stres berat. Dari sisi fisiologis, keadaan stres dapat mengaktifkan sistem neuroendokrin, termasuk *hypothalamic-pituitary-adrenal axis*, sehingga keseimbangan hormonal dan sensitivitas terhadap rangsangan nyeri berpotensi berubah. Peningkatan reaksi tubuh ketika stres juga dapat memengaruhi kontraksi uterus dan membuat keluhan menstruasi terasa lebih menonjol (Triwahyuningsih et al., 2024). Pada Praja Putri, tekanan tersebut dapat muncul dalam konteks pola pendidikan yang terstruktur, tuntutan disiplin, kegiatan akademik, pelatihan, dan kewajiban kedinasan yang dijalani pada waktu yang bersamaan (Ismail, 2025).

Arah hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya (Salsabila et al., 2023), yang menunjukkan hubungan signifikan antara stres dan dismenore pada mahasiswi tingkat akhir. (Pradiasa et al., 2023) turut melaporkan adanya keterkaitan stres dengan dismenore primer pada remaja putri. Selain itu, penelitian lain (Bella et al., 2025) mendapatkan hubungan antara aktivitas fisik, tingkat stres, dan nyeri haid pada mahasiswi. Konsistensi asosiasi pada beberapa kelompok perempuan muda menguatkan indikasi bahwa distres psikologis merupakan salah satu unsur yang dapat menyertai pengalaman nyeri selama menstruasi.

Walaupun asosiasi yang ditemukan bermakna, hasil tersebut tidak dapat digunakan untuk menetapkan hubungan sebab dan akibat karena pengukuran stres serta dismenore dilakukan pada waktu yang sama dalam desain *cross-sectional*. Kejadian dismenore juga dipengaruhi oleh beragam faktor, misalnya usia menarche, riwayat keluarga, status gizi, kebiasaan tidur, lama menstruasi, dan kondisi hormonal. Dengan demikian, OR yang diperoleh menggambarkan kuatnya hubungan pada populasi penelitian dan tidak dapat ditafsirkan sebagai ukuran risiko kausal.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore

Pada kategori aktivitas fisik sedang, sebanyak 17 dari 31 responden (54,8%) tidak mengalami nyeri dan 14 responden (45,2%) mengalami nyeri ringan. Sementara itu, pada kelompok aktivitas fisik tinggi, 19 dari 21 responden (90,5%) melaporkan nyeri ringan, sedangkan hanya 2 responden (9,5%) tidak merasakan nyeri. Uji *Pearson Chi-Square* memperoleh p = 0,001. OR sebesar 11,536 dengan 95% CI 2,284–58,271 menunjukkan bahwa dalam data penelitian ini kelompok aktivitas fisik tinggi memiliki odds nyeri ringan yang lebih besar dibandingkan kelompok aktivitas sedang. Hasil selengkapnya disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore.

Aktivitas fisik	Tidak nyeri n (%)	Nyeri ringan n (%)	Total	*p*	OR (95% CI)
Sedang	17 (54,8)	14 (45,2)	31	0,001	11,536 (2,284-58,271)
Tinggi	2 (9,5)	19 (90,5)	21		
Total	19 (36,5)	33 (63,5)	52		

Sumber: Data primer penelitian, 2026.

Secara fisiologis, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat mendukung kebugaran, memperlancar sirkulasi, serta meningkatkan pelepasan endorfin yang berperan dalam modulasi nyeri. Atas mekanisme tersebut, beberapa penelitian melaporkan bahwa aktivitas dalam tingkat memadai berkaitan dengan intensitas dismenore yang lebih rendah (Tristanto et al., 2026). Akan tetapi, pola pada penelitian ini berbeda karena nyeri ringan lebih sering ditemukan pada kelompok dengan aktivitas fisik tinggi. Perbedaan tersebut perlu dipahami dengan mempertimbangkan sifat aktivitas Praja Putri yang merupakan bagian dari jadwal pendidikan dan kedinasan, bukan semata-mata olahraga rekreasional.

Di lingkungan IPDN, kategori aktivitas fisik tinggi dapat mencerminkan frekuensi, durasi, serta beban latihan yang lebih besar dan dilaksanakan bersamaan dengan kewajiban akademik. Kombinasi tersebut berpotensi menimbulkan kelelahan atau membuat proses pemulihan kurang optimal pada sebagian Praja Putri. Oleh sebab itu, hubungan antara aktivitas fisik dan dismenore tidak tepat disederhanakan menjadi anggapan bahwa semakin tinggi

aktivitas selalu menghasilkan kondisi yang lebih baik. Temuan penelitian lebih menggambarkan adanya perbedaan kejadian nyeri menurut tingkat aktivitas pada populasi dengan pola kegiatan yang khas.

Dalam hal keberadaan hubungan, hasil ini konsisten dengan beberapa penelitian sebelumnya (Salsabila et al., 2023) dan (Styaningrum et al., 2025), yang sama-sama memperoleh asosiasi antara aktivitas fisik dan dismenore. Penelitian lain (Rahmawati et al., 2024) juga melaporkan keterkaitan kedua variabel tersebut pada mahasiswi keperawatan. Meski demikian, arah maupun besar asosiasi antarpenelitian dapat berubah karena perbedaan umur, status gizi, pola latihan, lingkungan pendidikan, instrumen pengukuran, dan cara mengategorikan aktivitas. Bukti ini menunjukkan bahwa konteks aktivitas perlu menjadi pertimbangan dalam penyusunan upaya kesehatan reproduksi bagi kelompok yang menjalani rutinitas kedinasan.

Implikasi dan Keterbatasan Penelitian

Secara praktis, temuan penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi sebaiknya tidak berhenti pada penjelasan mengenai nyeri menstruasi, tetapi juga mencakup strategi mengelola stres serta menyesuaikan aktivitas fisik selama periode menstruasi. Layanan kesehatan di IPDN dapat memperkuat skrining dismenore, menyediakan konseling terkait pengendalian stres, dan membantu Praja Putri mengenali situasi ketika beban kegiatan perlu dikurangi atau disesuaikan dengan respons tubuh. Pendekatan individual seperti ini lebih tepat daripada memberikan anjuran umum untuk menaikkan atau menurunkan aktivitas tanpa menilai beban, intensitas, serta toleransi masing-masing individu.

Penelitian ini masih memiliki sejumlah keterbatasan. Karena menggunakan desain *cross-sectional*, urutan temporal antara paparan dan kejadian tidak dapat dipastikan. Informasi juga dikumpulkan melalui kuesioner, sehingga ketepatan data bergantung pada daya ingat, pemahaman, dan persepsi responden. Selain itu, penelitian lain kuesioner diisi di luar ruangan setelah kegiatan olahraga; kondisi lingkungan dan kelelahan setelah aktivitas mungkin memengaruhi konsentrasi saat menjawab. Sampel hanya terdiri atas 52 Praja Putri dari satu angkatan dan satu kampus, sehingga penerapan hasil pada populasi yang lebih luas harus dilakukan secara berhati-hati. Sejumlah faktor potensial lain, termasuk usia menarche, riwayat keluarga, status gizi, pola tidur, lama menstruasi, dan faktor hormonal, juga belum dianalisis sebagai variabel perancu.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Pada 52 Praja Putri IPDN Kampus Jakarta yang diteliti, nyeri menstruasi ringan merupakan kondisi yang paling banyak ditemukan, lebih dari separuh responden berada pada kategori stres berat, dan kategori aktivitas fisik yang dominan ialah tingkat sedang. Analisis menunjukkan hubungan bermakna antara tingkat stres dan dismenore ($p < 0{,}001$; OR = 11,719; 95% CI = 3,007–45,670). Hubungan signifikan juga ditemukan pada aktivitas fisik ($p = 0{,}001$; OR = 11,536; 95% CI = 2,284–58,271). Proporsi nyeri ringan lebih besar pada kelompok dengan stres berat maupun aktivitas fisik tinggi. Karena penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dan dismenore memiliki penyebab multifaktorial, hasil tersebut harus dimaknai sebagai asosiasi dan tidak menunjukkan hubungan kausal.

IPDN Kampus Jakarta dapat memperkuat peran layanan kesehatan kampus melalui edukasi mengenai dismenore, konseling pengelolaan stres, dan pendampingan dalam menyesuaikan aktivitas fisik ketika menstruasi. Praja Putri perlu dibekali kemampuan untuk mengenali keluhan nyeri, mengendalikan tekanan psikologis, serta menyesuaikan beban aktivitas sesuai kondisi tubuh. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan rancangan longitudinal, menilai jenis, frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas secara lebih rinci, serta mengendalikan faktor perancu seperti status gizi, usia menarche, lama menstruasi, pola tidur, riwayat keluarga, dan kondisi hormonal.

DAFTAR REFERENSI

Aprilia, T. A., Prastia, T. N., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi di Kota Bogor. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 5(3).

Bella, B., Agustin, A., & Lestari, I. P. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian Nyeri Haid (Dismenore) pada Mahasiswi Institut Citra Internasional Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 1723–1732. https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.40802

De Arruda, G. T., Barbosa-Silva, J., Driusso, P., Pathmanathan, C., Armijo-Olivo, S., & Arias Avila, M. (2026). Worldwide Prevalence of Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis Across 70 Countries. *Pain*, 167(1), 41–55. https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000003768

Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064

Ismail, N. (2025). Policy Paper Optimalisasi Pelaksanaan Pengajaran, Pelatihan, dan Pengasuhan dalam Penyelenggaraan Tri Dharma Perguruan Tinggi di IPDN. *Jurnal Kajian Pemerintah: Journal of Government, Social and Politics*, 11(2), 602–617.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Edisi revisi). Rineka Cipta.

Pradiasa, E., Ratnasari, F., Wibisono, A. Y. G., & Madani, U. Y. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 3(4).

Primalova, A., & Stefani, M. (2024). Hubungan Status Gizi, Konsumsi Junk Food, dan Kebiasaan Berolahraga Remaja Perempuan di Jakarta dengan Kejadian Dismenorea Primer. *Amerta Nutrition*, 8(1), 104–115. https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.104-115

Putri, I. W. S., & Gati, N. W. (2023). Gambaran Skala Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 1–10. https://doi.org/10.33366/nn.v7i1.2541

Rahmah, S., Zubaidah, Z., & Raziansyah, R. (2024). Pengaruh Nyeri Haid terhadap Aktivitas Belajar Remaja Putri Kelas XI di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura Tahun 2024. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 12(1), 24–30. https://doi.org/10.54004/jikis.v12i1.175

Rahmawati, E. D., Hidayati, N., & Gunawan, B. (2024). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Keperawatan Semester 2 Universitas Muhammadiyah Surabaya. *Infokes*, 14(1), 52–58.

Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *Journal of Islamic Education and Management*, 5(1).

Rosliana, R. (2020). Pengaruh Teknik Ice Breaking dalam Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 170–177. https://doi.org/10.31100/jurkam.v4i2.763

Sagita, S., Minata, F., Amalia, R., & Rahmadhani, S. P. (2023). Hubungan Durasi Menstruasi, Aktifitas Fisik, dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Disminorhea pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 13(26), 148–157. https://doi.org/10.52047/jkp.v13i26.226

Salsabila, H., Budiarti, A., Chabibah, N., & Ernawati, D. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Tingkat Akhir di STIKES Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya*.

Styaningrum, K. A., Alfitri, R., & Purwati, A. (2025). The Relationship Between Stress Levels and Physical Activity and the Incidence of Primary Dysmenorrhea in Female Students. *Health Dynamics*, 2(7), 267–274. https://doi.org/10.33846/hd20701

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Tanjungsari, D., Afiati, E., & Prabowo, A. S. (2024). Academic Stress of Students Working on Thesis: Case Study on Final Year Students at Sultan Ageng Tirtayasa University. *JKIP: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 5(3), 737–741. https://doi.org/10.55583/jkip.v5i3.1090

Tristanto, D. A. P., Vitalistyawati, L. P. A., Putri, N. M. R. A., & Sena, I. G. A. (2026). Association Between Physical Activity Level and Primary Dysmenorrhea Pain Intensity: A Cross-Sectional Study. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 14(1), 226–230. https://doi.org/10.24843/mifi.000001017

Triwahyuningsih, R. Y., Rahfiludin, M. Z., Sulistiyani, S., & Widjanarko, B. (2024). Role of Stress and Physical Activity on Primary Dysmenorrhea: A Cross-Sectional Study.

Narra J, 4(1). https://doi.org/10.52225/narra.v4i1.685

World Health Organization. (2021). *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. https://www.who.int/publications/m/item/global-physical-activity-questionnaire

World Health Organization. (2024). *Physical Activity*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Zuhkrina, Y., & Martina, M. (2023). Determinan Faktor Penyebab Dismenore pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 123–130. https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i1.1504