

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Aktivitas Fisik

1. Pengertian Aktivitas Fisik

Menurut WHO aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh gerakan otot dan membutuhkan energi, seperti aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, berpergian, dan sebagainya. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang ditimbulkan akibat kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi (Amanati & Jaleha, 2023).

Aktivitas fisik juga bisa mengurangi kejadian nyeri dengan melalui mekanisme vasodilatasi pembuluh darah pada organ reproduksi sehingga tidak terjadi iskemia dan dapat mencegah kejadian dismenore. Melakukan aktivitas fisik banyak memiliki keuntungan akan tetapi dapat menyebabkan beberapa gangguan apabila dilakukan secara berlebihan (Made, Ni et al., 2021).

Tingkat aktivitas fisik yang tinggi dapat mengurangi produksi prostaglandin yang berlebih sehingga mencegah nyeri akibat kontraksi miometrium yang berlebihan (Arifin et al., 2023).

Pengukuran Aktivitas Fisik Empat dimensi dalam aktivitas fisik yaitu :

- a. Metode atau tipe, merupakan aktivitas fisik spesifik yang dilakukan contohnya berjalan kaki, berkebun, dan bersepeda.
- b. Frekuensi, merupakan jumlah sesi perhari atau perminggu.
- c. Durasi, merupakan lamanya aktivitas (menit atau jam) selama jangka waktu tertentu.

- d. Intensitas, merupakan tingkat pengeluaran energi yang merupakan indikator dari kebutuhan metabolik dari sebuah aktivitas.

2. Jenis-jenis aktivitas fisik

Menurut Kemenkes 2018 Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga kategori tergantung pada intensitas dan jumlah kalori yang digunakan yaitu: olahraga ringan, olahraga sedang, dan olahraga berat (Kusumo, n.d.).

- a. Aktivitas fisik berat: saat berolahraga, aktivitas yang membuat pengeluaran keringat yang cukup banyak, detak jantung dan pernapasan meningkat. Energi yang dikeluarkan >7 Kkal/menit.

Contoh olahraga berat:

- a) Berjalan cepat (dengan kecepatan lebih dari 5 km/jam) , mendaki bukit dengan berjalan kaki, membawa beban dipundak, lari pagi dengan kecepatan 8 km/jam.
 - b) Melakukan Pekerjaan seperti mengangkat beban yang berat, menyekop pasir, memindahkan batu bata, menggali selokan dan mencangkul.
 - c) Melakukan Pekerjaan rumah tangga seperti memindahkan perabotan yang berat dan menggendong anak.
 - d) Bersepeda dengan kecepatan lebih dari 15 km/jam dan jalan setapak, untuk bermain bola basket, bulutangkis, dan sepak bola.
- b. Aktivitas fisik sedang: saat melakukan aktivitas fisik sedang tubuh akan sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat. Energi yang dikeluarkan: 3,5 – 7 Kkal/menit.

Contoh Aktivitas Fisik sedang :

- a) Jalan cepat (kecepatan 5 km/jam) pada permukaan datar di dalam atau di luar rumah, di dalam kelas, di tempat kerja atau di toko, jalan kaki dan waktu senggang serta libur kerja.
 - b) Memindahkan furnitur, berkebun, menanam pohon, dan mencuci mobil.
 - c) Pekerjaan pertukangan, pengangkutan dan penyimpanan balok kayu, pembersihan rumput dan gulma
 - d) Bulutangkis rekreasi, menari, bersepeda dan berlayar.
- c. Aktivitas fisik ringan : kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan. Energi yang dikeluarkan $< 3,5$ kcal/menit

Contoh Aktivitas Ringan :

- a) Berjalan santai di rumah, kantor atau pusat perbelanjaan.
- b) Duduk bekerja di depan komputer, membaca, menulis, menyetir dan mengoperasikan mesin dengan posisi duduk atau berdiri.
- c) Berdiri melakukan pekerjaan rumah tangga ringan seperti mencuci piring, setrika, memasak, menyapu, mengepel lantai dan menjahit.
- d) Latihan peregangan dan pemanasan dengan gerakan lambat.
- e) Membuat prakarya, bermain video game, menggambar, melukis dan bermain musik.

3. Manfaat aktivitas fisik

Kebiasaan sederhana yang sangat bermanfaat bagi kesehatan adalah melakukan aktivitas fisik, seperti melakukan olahraga rutin. Manfaat aktivitas fisik menurut kemenkes 2018, yaitu (Kesehatan et al., 2021):

- a. Mengontrol berat badan
- b. Mengontrol tekanan darah
- c. Menurunkan resiko keropos pada tulang bagi wanita
- d. Mencegah terjadinya diabetes melitus dan kencing manis
- e. Mengontrol kadar kolesterol
- f. Meningkatkan daya tahan dan kekebalan tubuh
- g. Memperbaiki kelenturan dan kekuatan otot
- h. Memperbaiki postur tubuh
- i. Mengatasi stress
- j. Mengurangi kecemasan

4. Pengukuran Aktivitas Fisik

Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) merupakan kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik remaja yang berada dalam rentang usia 14-20 tahun yang mana pada usia ini merupakan usia sekolah. PAQ-A digunakan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik yang dilakukan selama berada di sekolah dan diluar sekolah dalam satu minggu terakhir. Pertanyaan dalam kuesioner ini dibagi menjadi tiga bagian dengan keseluruhan terdapat delapan pertanyaan, yang terdiri dari aktivitas fisik pada saat jam olahraga, pada saat istirahat jam makan siang di sekolah, aktivitas fisik sepulang sekolah, aktivitas fisik

yang dilakukan pada sore atau malam hari dan aktivitas fisik yang dilakukan pada akhir pekan lalu.

Untuk mengukur pengetahuan responden akan diberikan kuesioner yang berisi 7 pertanyaan dengan skala Guttman yang bersifat positif dan negatif, dengan pilihan "Tidak Pernah/Rendah" diberi skor 1 dan "Selalu/Tinggi" diberi skor 5. Kategori tingkat aktivitas fisik dibagi menjadi yaitu ringan dengan kriteria rata-rata aktivitas fisik memiliki skor 1-2 dan sedang - berat dengan rata-rata aktivitas fisik memiliki skor 3-5 (Putu, 2022).

B. Remaja

Menurut (*World Health Organization* 2018) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut BKKBN rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja atau masa puber merupakan suatu tahap perkembangan kematangan fisik, alat-alat seksual dan tercapainya kemampuan reproduksi (Masturoh & Anggita, 2018).

Manusia merupakan makhluk hidup yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan, salah satu tahapnya ialah masa remaja. Masa remaja adalah salah satu tahapan yang akan dialami oleh setiap orang atau sering disebut dengan pubertas. Ciri-ciri pubertas ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosional, serta sosial yang akan dialami seseorang saat masa peralihan dari anak-anak menuju.

Perubahan fisik pada remaja meliputi perubahan seks primer dan sekunder. Perubahan seks primer merupakan pematangan fungsi organ seks, seperti menstruasi pada remaja perempuan dan mimpi basah pada remaja laki-laki. Sedangkan perubahan seks sekunder, meliputi tumbuhnya rambut pada kemaluan dan ketiak, membesarnya panggul dan payudara pada remaja perempuan, serta tumbuhnya jakun pada remaja laki-laki (Sari & Mekeama, 2023).

Pubertas pada wanita ditandai dengan menstruasi, pembesaran payudara, pertumbuhan bulu disekitar kemaluan dan ketiak, perubahan masa tulang, suara menjadi halus, kulit lebih berminyak dan berkeriat sehingga kulit kadang berjerawat dan timbul bau badan, pinggul membesar dan perubahan emosional (Monica et al., 2023).

C. Menstruasi

Menstruasi merupakan pelepasan dinding rahim(endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi berulang-ulang setiap bulan kecuali saat kehamilan (Salsabila, 2022) Menurut BKKBN 2017 Menstruasi adalah luruhnya dinding dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah.

Peristiwa ini terjadi setiap bulan yang berlangsung selama kurang lebih 3-7 hari, jarak haid yang satu ke haid yang berikutnya berlangsung kurang lebih 28 hari (antara 21-35) tetapi pada masa remaja siklus ini biasanya belum teratur (Villasari & Press, 2021).

1. Fase Menstruasi

Menstruasi terdiri dari tiga fase: fase folikuler (sebelum sel telur dilepaskan), fase ovulasi (sel telur dilepaskan), dan fase luteal (setelah sel telur dilepaskan). Menstruasi berkaitan erat dengan faktor-faktor yang mempengaruhi ovulasi. Ketika ovulasi teratur, siklus menstruasi teratur. Fase-fase yang terjadi selama siklus menstruasi (Maufiroh et al., 2023).

a. Fase folikuler

Fase folikuler dimulai pada hari pertama haid. Hal-hal berikut terjadi selama fase folikular:

- a) Otak melepaskan hormon perangsang folikel (FSH, hormon perangsang folikel) dan hormon luteinizing (LH, hormon luteinizing) di ovarium, yang merangsang perkembangan sekitar 15-20 sel telur di ovarium. Telur berada di kantung masing-masing yang disebut folikel.
- b) Hormon FSH dan LH juga meningkatkan produksi estrogen.
- c) Peningkatan kadar estrogen menghentikan produksi FSH. Keseimbangan hormon ini memungkinkan tubuh membatasi jumlah folikel yang matang.
- d) Saat fase folikular berlanjut, satu folikel ovarium menjadi dominan dan terus matang. Folikel dominan ini menekan semua folikel lain dalam kelompoknya, menyebabkan yang lain berhenti tumbuh dan mati. Folikel dominan terus memproduksi estrogen

b. Fase ovulasi

Fase ovulasi biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah fase folikuler.

Fase ini merupakan pertengahan siklus menstruasi, dan periode berikutnya dimulai sekitar 2 minggu kemudian. Peristiwa berikut terjadi selama ovulasi:

- a) Peningkatan estrogen dari folikel dominan memicu peningkatan jumlah LH yang diproduksi oleh otak, sehingga folikel dominan melepaskan sel telur dari ovarium.
- b) Telur dilepaskan (proses ini disebut ovulasi) dan menempel pada ujung tuba falopi yang menyerupai tangan (fimbriae). Fimbria kemudian menyapu telur melalui tuba falopi. Telur bergerak ke saluran tuba 2-3 hari setelah ovulasi.
- c) Pada tahap ini, jumlah dan kekentalan lendir serviks juga meningkat. Saat wanita hendak berhubungan seks, lendir yang kental menangkap sperma pria, memberinya makan dan membantunya mencapai sel telur untuk pembuahan.

c. Fase luteal Fase luteal dimulai segera setelah ovulasi dan mencakup proses berikut:

- a) Setelah sel telur dilepaskan, folikel yang kosong berkembang menjadi struktur baru yang disebut sel luteal.
- b) Sel luteal mengeluarkan hormon progesteron. Hormon ini mempersiapkan rahim untuk kolonisasi embrio.

- c) Ketika sperma telah membuahi sel telur (fertilisasi), sel telur yang telah dibuahi (embrio) bergerak ke tuba falopi dan kemudian turun ke dalam rahim untuk menyelesaikan proses implantasi. Pada titik ini, wanita tersebut dianggap hamil.
- d) Jika pembuahan tidak terjadi, sel telur melewati rahim, mengering dan keluar dari tubuh melalui vagina setelah sekitar 2 minggu. Karena dinding rahim tidak diperlukan untuk mendukung kehamilan, lapisan tersebut rusak dan luruh. Darah dan jaringan lapisan rahim (endometrium) membentuk siklus menstruasi, yang biasanya berlangsung selama 4-7 hari.

2. Gangguan Menstruasi

a. Amenore

Amenore adalah suatu keadaan berhentinya haid. Amenore dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu *amenore* primer dan amenore sekunder, dengan amenore primer terjadi pada anak perempuan yang tidak menstruasi sebelum usia 16 tahun dan pada anak perempuan yang tidak menunjukkan tanda-tanda perkembangan karakteristik seksual sekunder. Amenore sekunder adalah kondisi yang terjadi ketika menstruasi yang awalnya teratur tiba-tiba berhenti selama minimal 3 bulan (Grieger & Norman, n.d.).

b. *Oligomenorea*

Oligomenorea adalah suatu kondisi dimana siklus menstruasi terhenti selama lebih dari 35 hari. *Oligomenore* sering terjadi pada sindrom ovarium polikistik, yang disebabkan oleh peningkatan hormon androgen sehingga ovulasi terganggu, dan selain itu, oligomenore juga dapat terjadi pada orang muda karena ketidakmatangan aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium-endometrium.

c. *Polimenorea*

Polimenore adalah suatu kondisi di mana siklus menstruasi terpisah kurang dari 21 hari. *Polimenore* dapat disebabkan oleh kelainan endokrin yang menyebabkan gangguan ovulasi dan fase luteal yang memendek (Asmawati et al., 2023)

d. *Hipermenorea*

Hipermenorrhea adalah gangguan menstruasi yang bermanifestasi sebagai siklus menstruasi yang lebih lama dari rata-rata (lebih dari 8 hari) dan lebih dari 80 ml perdarahan menstruasi dalam satu siklus atau lebih dari 6 kali penggantian pembalut per hari. Timbulnya hipermenore dapat disebabkan oleh kelainan rahim atau penyakit seperti fibroid rahim (tumor jinak otot rahim), infeksi rahim atau hiperplasia endometrium (penebalan lapisan rahim). Bisa juga disebabkan oleh kelainan atau kelainan di luar kandungan, seperti anemia dan kelainan pembekuan darah serta kelainan endokrin (Bull, 2019).

e. *Hipomenorea*

Hypomenorrhea adalah gangguan siklus haid dimana haid lebih pendek dari biasanya (hanya berlangsung 1-2 hari) dan aliran haid lebih sedikit yaitu kurang dari 40 ml dalam satu siklus. Diketahui bahwa masalah *hipomenore* tidak mempengaruhi kesuburan. *Hipomenore* disebabkan oleh kurangnya kesuburan endometrium, yang dapat disebabkan oleh kekurangan gizi, penyakit kronis atau ketidakseimbangan hormon seperti gangguan endokrin. Defisiensi estrogen dan progesteron, stenosis membranosa, stenosis serviks uterus, sinekia uterus.

f. *Dismenorea*

Dismenore adalah hari pertama kram menstruasi yang disertai nyeri perut, suatu kondisi ginekologi yang sering terjadi pada wanita. Nyeri haid sering disertai rasa mual, lemas, kurang tenaga, berkeringat, dan sakit kepala yang dialami wanita saat haid (Nuryanti et al., 2023)

D. *Dismenorea*

1. Pengertian *Dismenorea*

Dismenorea adalah hari pertama kram menstruasi yang disertai nyeri perut, suatu kondisi ginekologi yang sering terjadi pada wanita. Nyeri haid sering disertai rasa mual, lemas, kurang tenaga, berkeringat, dan sakit kepala yang dialami wanita saat haid (Nuryanti et al., 2023).

Pada saat menstruasi seorang wanita akan mengalami berbagai macam gangguan menstruasi diantaranya yang umum terjadi ialah

dismenorea atau nyeri haid. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat uterus berkontraksi (A. G. Ningrum et al., 2023).

2. Klasifikasi Dismenorea

Dismenorea diklasifikasikan menjadi 2 (Susanti et al., 2023), yaitu:

- a. *Dismenorea* primer : kondisi sakit perut bagian bawah saat menstruasi tanpa penyakit ginekologis yang mendasari sebelumnya yang biasanya terjadi pada hari pertama dan kedua yang dialami wanita usia produktif dengan rentan usia 15-25 tahun. *Dismenorea* primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi. Makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat. Biasanya, pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi. Pada hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas, dan kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit dan nyeri haid pun akan berkurang seiring dengan makin menurunnya kadar prostaglandin (sinagaernawati.dkk, 2017)
- b. *Dismenorea* sekunder adalah kondisi nyeri perut bagian bawah yang disertai dengan penyakit ginekologis yang mendasarinya seperti endometriosis dan adenomiosis dan paling umum terjadi pada umur diatas 25 tahun.

3. Faktor Resiko

Faktor resiko yang dapat mempengaruhi *dismenorea* (Ariesthi1 et al., 2020),yaitu

- a. Menarce sebelum usia 11 tahun. Dengan usia kurang dari 11 tahun,produksi estrogen masih minim karena jumlah folikel ovarium utaa yang sedikit
- b. Kesiapan dalam menghadapi menstruasi
- c. Siklus mestruasi yang lama, wanita yang mengalami menstruasi lebih dari 10 hari dianggap mengalami masalah organ reproduksi
- d. Jumlah darah yang keluar,darah mestruasi diperkirakan berkisar antara 50 dan 100 ml, atau lebih dari 5 kali penggantian pembalut perhari. Gumpalan darah tidak boleh ada pada darah haid yang keluar,jika ya enzim terkait endometriosis tidak akan berfungsi secepat seharusnya.
- e. Merokok,nikotin dalam rokok dapat mempengaruhi metabolisme estrogen wanita dan menyebabkan kelainan menstruasi.
- f. Riwayat keluarga, endometriosis lebih mungkin berkembang pada wanita yang memiliki ibu dan saudara kandung yang terkena endometriosis.
- g. Obesitas menstruasi yang tidak teratur secara kronis terjadi pada wanita dengan (BMI) diatas normal, dan hal ini dapat berdampak pada kesuburan.

Faktor resiko terjadinya *dismenorea* menurut penelitian (Rohmawati & Wulandari, 2019), yaitu :

- a. Kurang melakukan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas selama menstruasi dan kurangnya olah raga dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Aliran darah dan sirkulasi oksigen yang kurang dalam uterus dapat menimbulkan nyeri.
- b. Stress juga merupakan faktor resiko kejadian *dismenorea* primer. Stress memicu perubahan hormonal pada hipotalamik pituitari ovarium (HPO) yang berdampak terganggunya hormon ovarium sehingga rentan mengalami masalah pada saat menstruasi.

4. Tanda dan Gejala

Gejala-gejala dismenore (Husnul Nurul, 2019) adalah :

- a. Kram dan sakit perut bagian bawah
- b. Sakit pada punggung belakang bagian bawah
- c. Mual
- d. Diare
- e. Muntah
- f. Kelelahan
- g. Pingsan, Kelemahan
- h. Sakit Kepala.

5. Dampak *Dismenorea*

Menurut (Pangestu & Fatmarizka, 2022) Pada remaja usia sekolah, *dismenorea* primer dapat mengganggu aktivitas belajar sehari-hari. Gangguan dalam kegiatan pembelajaran dikarenakan fokus pada rasa sakit, seperti sulit untuk memperhatikan penjelasan guru,

mengakibatkan penurunan konsentrasi dan motivasi belajar. Selain itu, aktivitas belajar yang terganggu dapat mempengaruhi prestasi belajar.

6. Cara Mengatasi Atau Mencegah

Cara mengatasi atau mencegah *dismenorea* menurut (sinaga ernawati.dkk, 2017):

- a. *Dismenorea* primer dapat diperingan gejalanya dengan obat penghilang nyeri/anti-inflamasi seperti ibuprofen, ketoprofen, naproxen, dan obat analgesik-antiinflamasi lainnya. Obat-obat analgesik ini akan mengurangi produksi prostaglandin.
- b. Berolah raga dan banyak bergerak akan memperlancar aliran darah dan tubuh akan terangsang untuk memproduksi endorfin yang bekerja mengurangi rasa sakit dan menimbulkan rasa gembira.
- c. Kompres dengan botol air panas dan mandi air hangat juga dapat mengurangi rasa sakit. Jika suka, cobalah diurut atau dipijat dengan tekanan ringan, jangan terlalu keras, untuk membantu menghilangkan rasa pegal pada otot-otot tubuh Anda.
- d. Berbaring pada satu sisi tubuh Anda, lalu tarik lutut sampai ke batas dada, lakukan beberapa kali. Ini akan membantu meringankan rasa sakit dan pegal pada punggung.
- e. Makan makanan bergizi dan hindari konsumsi garam dan kafein.
- f. Bila nyeri menstruasi tidak hilang dengan obat pereda nyeri atau cara-cara yang sudah disebutkan tadi, maka sebaiknya Anda berkonsultasi kepada dokter.

- g. Salah satu cara yang sangat efektif untuk mencegah dismenore ini adalah melakukan aktivitas olahraga. Olahraga secara teratur seperti berjalan kaki, jogging, berlari, bersepeda, renang, atau senam aerobik dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan membantu menjaga siklus menstruasi agar teratur.

7. Derajat Nyeri

Derajat nyeri menurut (Masturoh & Anggita, 2018)

- a. *Dismenorea* Ringan

Wanita dengan *dismenorea* ringan masih dapat berbicara dengan baik, melakukan aktivitas sehari-hari, dan rasa sakitnya masih diambang rangsangan.

- b. *Dismenorea* Sedang

Wanita dengan *dismenorea* sedang sudah mulai membutuhkan obat penghilang rasa sakit untuk mengatasi ketidaknyamanannya terhadap nyeri yang dirasakan.

- c. *Dismenorea* Berat

Wanita dengan *dismenorea* berat sudah memungkinkan wanita tersebut tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga memungkinkan untuk cuti atau tidak masuk sekolah maupun bekerja. membutuhkan istirahat, karena disertai dengan sakit kepala, pusing, diare, mual, dan sakit perut.

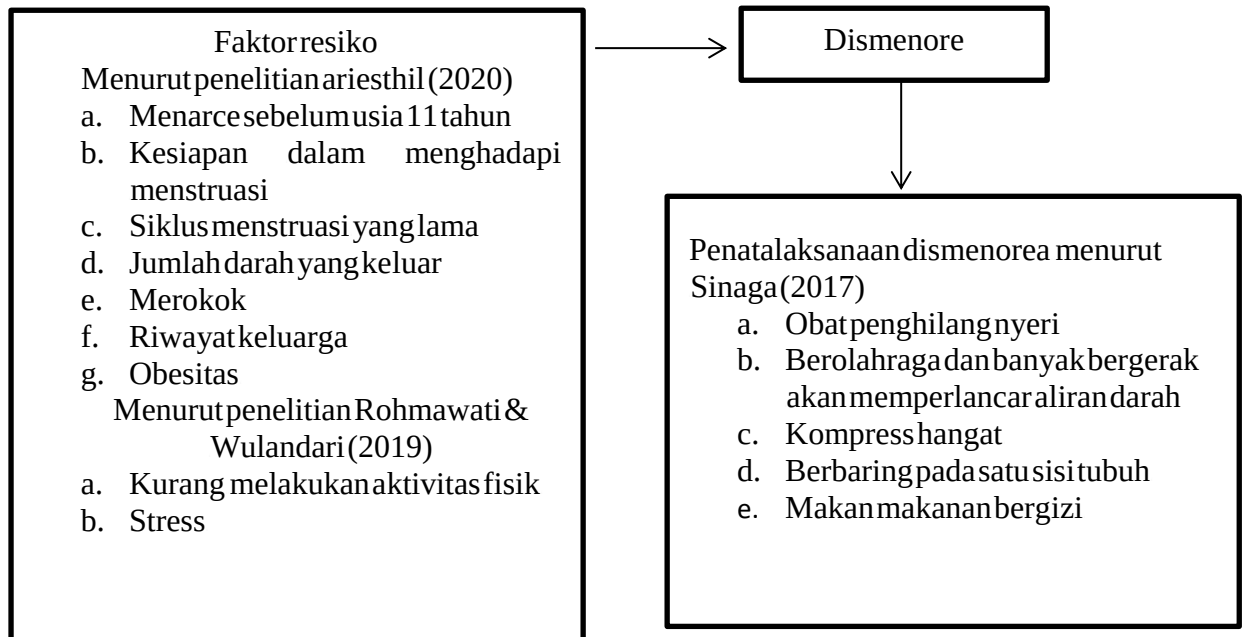
E. Hubungan Aktivitas Fisik dengan *Dismenorea*

Aktivitas Fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan dari gerakan otot dan membutuhkan energi. Aktivitas fisik dikelompokkan menjadi 3 kategori, yaitu : aktivitas ringan , sedang, dan berat, sesuai dengan jumlah metabolisme yang dihasilkan (Kusumo, n.d.).

Perempuan yang aktif secara fisik hampir tidak mengalami dismenorea dan berolahraga minimal satu kali dalam seminggu juga dapat mengurangi nyeri pada perut .Kurangnya aktivitas selama menstruasi dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun , Sehingga menyebabkan kurangnya aliran darah dan sirkulasi oksigen yang memicu terjadinya nyeri (Rohmawati & Wulandari, 2019).

Menurut penelitian Maufiroh, salah satu cara yang sangat efektif untuk mencegah Dismenore ini adalah melakukan aktivitas olahraga. Olahraga secara teratur seperti berjalan kaki, jogging, berlari, bersepeda, renang, atau senam aerobik dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan membantu menjaga siklus menstruasi agar teratur. Wanita yang kurang atau tidak pernah berolah raga menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun, akibatnya aliran darah dan oksigen menuju uterus menjadi tidak lancar. Keadaan ini menyebabkan sakit dan produksi endorphen otak menurun Asumsi peneliti berkaitan dengan penurunan intensitas nyeri pasca jalan kaki disebabkan karena dalam aktivitas tersebut terdapat peningkatan sirkulasi darah. Peningkatan sirkulasi darah dapat menurunkan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi otot Rahim dan memicu nyeri (Maufiroh et al., 2023).

F. Kerangka Teori



Gambar 2.1 : Kerangka teori hubungan aktivitas fisik dengan *dismenorea*
Sumber : (Ariesthi1 et al., 2020), (Rohmawati & Wulandari, 2019),
(sinaga ernawati.dkk, 2017)

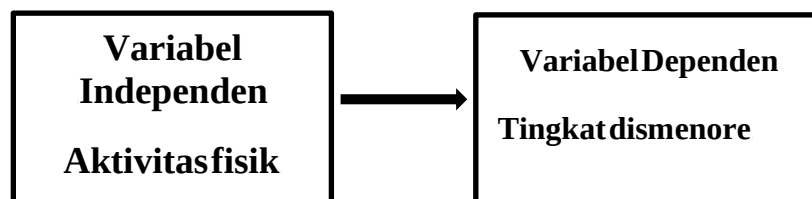
G. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara berdasarkan pada teori yang belum dibuktikan dengan data atau fakta (Masturoh & Anggita, 2018).

H0 : Ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat *dismenorea*

H1 : Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat *dismenorea*

H. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 : Kerangka konsep variabel independen dan endependen