

## ABSTRAK

Nyeri *Dismenorea* yang dialami oleh siswi di SMA Assa'adah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan IMT yang kurang maupun berlebih. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dan indeks massa tubuh dengan skala nyeri *dismenorea* pada siswi kelas X di SMA Assa'adah Bungah Gresik.

Jenis penelitian studi deskriptif korelatif menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *crosssectional*. Populasi adalah siswi kelas X di SMA Assa'adah Bungah Gresik, dengan jumlah sampel sebanyak 64 orang dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan data dianalisis dengan menggunakan uji *Spearman Rank* dengan signifikansi  $<0,05$ .

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 75%, responden hampir setengahnya memiliki IMT normal sebanyak 42,2%, dan responden hampir setengahnya mengalami nyeri *dismenorea* sedang sebanyak 40,6%. Hasil menunjukkan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan skala nyeri *dismenorea* pada siswi kelas X di SMA Assa'adah Bungah Gresik ( $p = 0,002$ ). Terdapat hubungan indeks massa tubuh dengan skala nyeri *dismenorea* pada siswi kelas X di SMA Assa'adah Bungah Gresik ( $p = 0,000$ ).

Kesimpulannya, pada penelitian ini aktivitas fisik dan indeks massa tubuh berhubungan dengan skala nyeri *dismenorea*, aktivitas fisik yang rendah akan mempengaruhi indeks massa tubuh menjadi overweight dan dapat menyebabkan skala nyeri *dismenorea* berat. Diperlukan perubahan pola hidup yang sehat dan melakukan aktivitas fisik minimal seminggu sekali dengan durasi waktu minimal 30 menit.

**Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Indeks Massa Tubuh, Skala Nyeri *Dismenorea*.**