

ABSTRAK

Dismenorea cenderung terjadi pada gadis remaja yang kurang berolahraga atau melakukan aktivitas fisik. Tingginya angka kejadian *dismenorea* dapat menghambat aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup wanita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi olahraga dengan kejadian *dismenorea* pada Siswi Kelas VIII di SMP Negeri 1 Dasuk Kabupaten Sumenep.

Penelitian ini menggunakan Desain analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VIII berjumlah 56 orang, dengan teknik *sampling* menggunakan *simple random sampling* sehingga didapatkan sampel sebanyak 49 responden. *Variabel independent* dalam penelitian ini adalah frekuensi olahraga dan *variabel dependent* adalah kejadian *dismenorea*. Instrumen pada penelitian ini adalah kuesioner. Analisis data menggunakan uji Mann-Whitney dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil Penelitian menunjukkan sebagian besar (65,3 %) berolahraga dalam kategori kurang hanya sekali dalam satu minggu dan sebagian besar (63,3%) mengalami *dismenorea*. Hasil analisis didapatkan $\rho = 0,000$ jadi $\rho < \alpha$ sehingga H_0 di tolak artinya ada hubungan antara frekuensi olahraga dengan kejadian *dismenorea* pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 1 Dasuk Kabupaten Sumenep.

Semakin sering frekuensi olahraga yang dilakukan maka akan menurunkan kejadian *dismenorea*. Di sarankan bagi para wanita untuk melakukan gaya hidup sehat dengan berolahraga secara teratur sehingga dapat meminimalkan angka kejadian *dismenorea*.

Kata kunci : *dismenorea*, frekuensi olahraga