

## ABSTRAK

Tingginya angka kejadian disminore dapat menghambat aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup wanita. Disminore cenderung terjadi pada gadis remaja yang kurang berolahraga atau melakukan aktivitas fisik. Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara olahraga dengan kejadian disminore pada siswi kelas X di SMA Darul Ulum Mojosarirejo kecamatan Driyorejo Kabupaten Gresik.

Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi ini adalah siswi kelas X sebesar 58 orang, dengan teknik *simple random sampling* dan didapatkan sampel 51 responden. *Variable independent* dalam penelitian ini adalah olahraga dan *variable dependent* adalah kejadian disminore. Instrumen pada penelitian ini adalah kuesioner. Analisis data menggunakan Chi-Square dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (70,6%) tidak rutin melakukan olahraga dan sebagian besar (60,8%) mengalami disminore. Hasil analisis didapatkan  $P = 0,000$  dan nilai  $\alpha = 0,05$  maka  $P < \alpha$  sehingga hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak berarti terdapat hubungan antara olahraga dengan kejadian disminore pada siswi kelas X SMA Darul Ulum Mojosarirejo Kecamatan Driyorejo Kabupaten Gresik.

Simpulan dalam penelitian adalah Semakin rutin melakukan olahraga olahraga semakin kecil terjadi disminore. Di harapkan bagi para wanita untuk melakukan gaya hidup sehat dengan berolahraga secara teratur sehingga dapat meminimalkan angka kejadian disminore

**Kata kunci** : disminore, olahraga