

ABSTRAK

Dismenorea terjadi akibat adanya kontraksi uterus saat peluruhan dinding endometrium, salah satu penyebab terjadinya *dismenorea* adalah keteraturan olahraga. Masih banyak siswi MTs TANADA Waru Sidoarjo yang mengalami *dismenorea*. Dari 21 siswi terdapat 13 siswi (61,9%) olahraga tidak teratur mengalami *dismenorea*, 8 siswi (30,1%) olahraga teratur tidak mengalami *dismenorea*. Tujuan penelitian menganalisis pengaruh keteraturan olahraga dengan kejadian *dismenorea* pada siswi MTs TANADA Waru Sidoarjo.

Desain penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian seluruh siswi MTs TANADA Waru Sidoarjo yang sudah menstruasi sebesar 102 siswi. Besar sampel 81 responden, diambil dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Variabel independen keteraturan olahraga dan variabel dependen kejadian *dismenorea*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, analisis data menggunakan uji *chi - square* dengan tingkat kemaknaan ($\alpha = 0,05$). Pengolahan data melalui proses *editing, coding, cleaning, tabulating*. Hasil penelitian menunjukkan, hampir seluruhnya (77,8%) responden tidak teratur melakukan olahraga, sebagian besar (59,3%) responden mengalami *dismenorea*.

Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,011 < 0,05$, maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh keteraturan olahraga dengan kejadian *dismenorea* pada siswi MTs TANADA Waru Sidoarjo.

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa keteraturan olahraga mempengaruhi terjadinya *dismenorea*. Saran bagi tempat penelitian dapat memberikan penyuluhan akan pentingnya olahraga secara teratur untuk mengurangi terjadinya *dismenorea*.

Kata kunci : olahraga, *dismenorea*