

**HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN DISMENOREA
PADA REMAJA PUTRI DI KOMUNITAS
SENAM AEROBIK DR TRI WIDODO BASUKI JABON
MOJOANYAR MOJOKERTO**

Indah Kusmindarti* , Siti Munadlifah**
Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto, 61364

ABSTRAK

Menstruasi menyebabkan rasa nyeri, terutama pada awal menstruasi. Rasa nyeri ini secara khas dimulai ketika keluar darah haid atau sesaat sebelum keluar darah haid dan mencapai puncak dalam 24 jam. Kejadian dismenoreia akan meningkat dengan kurangnya olahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenoreia pada remaja putri. Desain penelitian menggunakan analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya adalah semua remaja putri di Komunitas senama erobik dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto. Sampel berjumlah 30 remaja yang diambil menggunakan total. Sumber data menggunakan data primer yang dikumpulkan menggunakan kuesioner. Analisa data penelitian menggunakan uji chi Square. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden mempunyai kebiasaan olah raga yang rutin yaitu sebanyak 18 responden (60%) dan sebagian besar responden tidak mengalami dismenoreia yaitu sebanyak 18 responden (60%). Hasil uji *fisher exact test* dengan hasil $0,024 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan kebiasaan olah raga dengan kejadian dismenoreia di Komunitas senama erobik dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto. Responden yang mengalami dismenoreia mengatakan bahwa derajat kesehatan lambat laun menjadi lebih baik, selain itu mereka menyatakan derajat nyeri saat haid sebelum dan sesudah juga nampak ada perubahan. Jika sebelumnya mereka merasakan nyeri yang mengganggu aktivitas maka setelah mengikuti senam nyeri haidnya sudah berkurang dan ada responden yang menyatakan hilang sama sekali.

Kata Kunci :Olahraga, Dismenoreia, Remaja Putri

ABSTRACT

Menstruation causes pain, especially at the beginning of menstruation. The pain typically begins when the blood came out shortly before menstruation or menstrual blood out and reach the summit within 24 hours. Dysmenorrhoea will increase with lack of exercise. The purpose of this study was to determine the correlation between exercise habits with the incidence of dysmenorrhoea in adolescent girls. Design studies using correlational analytic cross sectional approach. population is all adolescent girls in aerobics Community at Dr. Tri Basuki Widodo Jabon Mojoanyar Mojokerto. Samples were 30 adolescent girls were taken using a total. Source of data using primary data collected using a questionnaire. Analysis of research data using chi Square. The results showed the majority of respondents have a regular exercise habit that as many as 18 respondents (60%) and the majority of respondents did not experience dysmenorrhea as many as 18 respondents (60%). The results of Fisher exact test, test done with results of $0.024 < 0.05$ so H_0 is rejected and H_1 is accepted, which means there is a correlation between exercise habits with the incidence of dysmenorrhoea in adolescent girls in aerobics Community at Dr. Tri Basuki Widodo Jabon Mojoanyar Mojokerto. Respondents who experience dysmenorrhea said that health status is gradually getting better, other than that they express the degree of pain during menstruation before and after any changes are also visible. If previously they feel the pain that interferes with the activity then after attending gymnastics menstrual pain has been reduced and there are respondents who stated disappear altogether.

Keywords: Sport, dysmenorrhoea, adolescent girls

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang (Kusmiran, 2012).Sebenarnya setiap menstruasi menyebabkan rasa nyeri, terutama pada awal menstruasi. Akan tetapi tidak semua perempuan mengalami kadar nyeri yang sama. Perempuan yang merasakan sangat sakit sampai mau pingsan dan tidak bisa masuk sekolah atau kerja, tapi ada yang dengan tidur saja sudah sembuh, bahkan ada yang tidak merasa sakit sama sekali (Shadine, 2009). Rasa nyeri ini secara khas dimulai ketika keluar darah haid atau sesaat sebelum keluar darah haid dan mencapai puncak dalam 24 jam.Nyeri tersebut yang tajam, intermiten disertai rasa kram pada abdomen bagian bawah, yang biasanya menjalar kebagian punggung, paha, lipat paha, serta vulva (Kowalak, 2011).

Di Indonesia angka kejadian dismenorea 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Novie, 2012). Di Jawa Timur sendiri, presentase kejadian dismenorea sebesar 58% wanita mengalami nyeri haid setiap bulannya (Vita,2011). Menurut Kowalak (2011) rasa nyeri pada dismenorea kemungkinan terjadi karena peningkatan sekresi prostaglandin dalam darah haid, yang meningkatkan intensitas kontraksi uterus yang normal. Prostaglandin menguatkan kontraksi otot polos miometrium dan kontriksi pembuluhdarah uterus sehingga keadaan hipoksia uterus yang secara normal menyertai haid akan bertambah berat. Dismenorea di bagi menjadi dua yaitu dismonirea primer dan dismenorea sekunder.Dismenorea primer (esensial, intrinsic dan indipatik) tidak terdapat hubungan dengan kelainan ginekologi (Purwaningsih dan Fatmawati, 2010).Dismenorea sekunder dapat terjadi kapan saja setelah haid pertama, tetapi yang paling sering muncul diusia 20-30 tahunan (Anugoro dan Wulandari, 1011). Kejadian dismenorea akan meningkat dengan kurangnya olahraga, sehingga ketika terjadi dismenorea, oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah di organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri tetapi bila seseorang teratur melakukan

olahraga, maka dia dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat per menit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya penurunan dismenorea (Fajaryati, 2011). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 23 february di MA.NU Mazro'atul Ulum Paciran Kabupaten Lamongan Tahun 2014 di dapatkan dari 10 remaja, sebanyak 4 remaja sering melakukan olahraga dan dalam keadaan sehat, 6 remaja tidak pernah melakukan olahraga dan dalam keadaan kurang sehat.

Untuk mengatasi dismenorea dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi.Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgesik (misalnya ibuprofen, naproxen dan asam mefenamat), terapi hormonal, nonsteroid prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Terapi non farmakologi antara lain kompres hangat, olahraga, (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar serotonin. Latihan olahraga yang teratur dapat menurunkan stress dan kelelahan sehingga secara tidak langsung juga mengurangi nyeri. Membiasakan olahraga ringan dan aktivitas fisik secara teratur seperti jalan sehat, berlari, bersepeda ataupun berenang pada saat sebelum dan selama haid, hal tersebut dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang .latihan ini sedikitnya 30-60 menit dengan frekuensi 3-5 kali seminggu (Fajaryanti, 2011).

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik mengangkat masalah tentang hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian disminorea pada remaja putri di MA.NU Mazro'atul Ulum Paciran Kabupaten Lamongan.

METODE

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan rancangan penelitian analitik korelasional yaitu rancangan untuk mengkaji hubungan kedua variable. Peneliti dapat mencari, menjelaskan suatu hubungan, memperkirakan dan menguji berdasarkan teori yang ada (Nursalam, 2009). Sedangkan desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* yaitu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada

saat bersamaan (sekali waktu) antara kedua variabel (Hidayat, 2010).

Pada penelitian ini populasinya adalah semua remaja putri di Komunitas senam aerobik dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto sejumlah 30 remaja. Teknik pengamatan sampel dalam penelitian ini adalah *Non Probability Sampling* dengan tipe *total sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang dikehendaki peneliti (Setiadi, 2007). Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2010). Sampel dalam penelitian ini adalah sejumlah 30. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan olahraga. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kejadian dismenorea pada remaja putri. Setelah mendapatkan izin dari Komunitas senam aerobik dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto peneliti mengadakan pendekatan dengan responden untuk mendapatkan persetujuan dari responden sebagai subjek penelitian, yaitu remaja putri Komunitas senam aerobik dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto. Cara pengambilan data menggunakan data primer dengan menggunakan kuesioner. Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian (Nasir, 2011). Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Kuesioner adalah alat ukur berupa angket atau kuesioner dengan beberapa pertanyaan (Hidayat, 2010). Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di Komunitas senam aerobik dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto pada bulan Februari – Agustus 2014. Pengambilan data tanggal 16-18 Agustus 2014. Teknik analisa data pada penelitian ini adalah dengan menganalisa variabel independen (kebiasaan olah raga) yang berskala nominal dan variabel dependen (kejadian dismenorea) yang berskala nominal. Berdasarkan skala data tersebut peneliti menggunakan uji chi-square dengan taraf kemaknaan 0,05. Namun pada penelitian ini peneliti menggunakan software komputer (SPSS) dalam melakukan perhitungan data dengan maksud untuk meminimalisir kesalahan perhitungan dan didapatkan hasil yang akurat.

Hasil

Distribusi kebiasaan olah raga di Komunitas senam aerobik dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan olah raga di Komunitas senam aerobik dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto bulan Juli 2014

No	Kebiasaan olah raga	(f)	(%)
1.	Tidak rutin	12	40
2.	Rutin	18	60
Jumlah		30	100

Sumber data : data primer bulan Juli 2014

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai kebiasaan olah raga yang rutin yaitu sebanyak 18 responden (60%).

Distribusi responden berdasarkan kejadian dismenore di Komunitas senam aerobik dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian dismenore di Komunitas senam aerobik dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto bulan Juli 2014

No	Kejadian dismenore	(f)	(%)
1.	Terjadi dismenore	12	40
2.	Tidak terjadi dismenore	18	60
Jumlah		50	100

Sumber data : data primer bulan Juli 2014

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami dismenore yaitu sebanyak 18 responden (60%).

Tabulasi silang hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di Komunitas senam aerobik dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto

Tabel 3. Tabulasi silang antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di Komunitas senam aerobik dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto bulan Juli 2014

N	Kebiasaan olah raga	Kejadian dismenore				Total	
		Dismenore		Tidak Terjadi		f	%
		f	%	f	%		
1	Tidak rutin	8	66,7	4	33,3	12	100
2	Rutin	4	22,2	14	77,8	18	100
Total		12	40	18	60	30	100

Uji *fisherexacttest* = 0,024 < 0,05

Sumber data : data primer bulan Juli 2014

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 12 responden yang tidak rutin melakukan olah raga didapatkan sebagian besar responden mengalami dismenore yaitu sebanyak 8 responden (66,7%). Sedangkan dari 18 responden yang rutin melakukan kebiasaan olah raga didapatkan hampir seluruhnya tidak mengalami dismenore yaitu sebanyak 14 responden (77,8%).

Hasil uji *fisherexacttest* dengan hasil 0,024 < 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan kebiasaan olah raga dengan kejadian dismenore di Komunitas senam aerobik dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto.

PEMBAHASAN

Identifikasi kebiasaan olahraga pada remaja putri di Komunitas senam aerobik dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai kebiasaan olah raga yang rutin yaitu sebanyak 18 responden (60%).

Olahraga adalah kegiatan yang mudah dilakukan tetapi banyak yang

mengabaikannya, padahal olahraga merupakan sumber kesehatan bagi seluruh tubuh (Naby1, 2012). Aktivitas fisik atau olahraga adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Depkes, RI, 2007). Senam Aerobik merupakan suatu aktivitas yang terus menerus yang sekaligus memadukan beberapa gerakan yang akan menguatkan jantung, peredaran darah dan membakar lemak. Tubuh menjadi lebih mudah menyalurkan oksigen yang dibutuhkan yang berarti cadangan energi atau tenaga dan vitalitas lebih besar (Gilang, 2007).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden aktif melakukan aktivitas olah raga terutama senam erobik di tempat dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto. Mereka melakukan senam setiap 3 kali seminggu. Menurut pernyataan responden, senam yang dilakukan sangat membantu untuk meningkatkan derajat kesehatan mereka, mereka mengaku lebih bugar, setelah melakukan senam, sehingga mereka jarang mengalami sakit. Senam yang mereka lakukan dipandu oleh instruktur dan biasanya berlangsung selama kurang lebih satu jam. Mereka melakukan senam dengan iringan musik yang rancak seperti disco, dll. Mereka juga mengaku bahwa dengan mengikuti senam, mereka juga mendapatkan banyak informasi tentang kesehatan dari dokter Tri Widodo. Mereka bebas bertanya maupun berkonsultasi tentang keluhan-keluhan kesehatan yang terjadi. Komunitas senam aerobik dr Tri Widodo banyak didominasi oleh mahasiswi lingkungan kesehatan seperti kebidanan dan keperawatan yang merupakan warga perumahan Jabon Estate.

Identifikasi kejadian dismenorea pada remaja putri di Komunitas senam aerobik dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami dismenore yaitu sebanyak 18 responden (60%).

Dismenorea atau nyeri haid adalah salah satu keluhan ginekologi yang paling umum pada

perempuan muda yang datang ke klinik atau dokter. Semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama haid, seperti rasa tidak enak diperut bagian bawah dan juga disertai mual, pusing bahkan pingsan (Anurogo dan Wulandari, 2011). Dismenorea merupakan kejadian paling banyak terjadi dalam tiga tahun pertama setelah *menarchea* (Dismenorea Primer), walaupun kejadian tersebut dapat terjadi pada masa akhir kehidupan reproduksi wanita (dismenorea sekunder) (Varney, 2006).

Walaupun hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang tidak mengalami dismenore lebih dominan, namun responden yang mengalami kejadian dismenorea juga tidak biasa dianggap sedikit yaitu sekitar 40%. Nyeri haid yang dialami oleh responden ada yang masih dapat ditahan dan masih bisa menjalankan aktivitas seperti biasa, ada juga yang tidak dapat ditahan seperti harus beristirahat sepanjang hari. Nyeri haid yang dialami oleh responden berbeda-beda, ada yang sudah mengalami nyeri haid lebih dua tahun ada juga yang beberapa bulan belakangan.

Analisis hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di Komunitas senam aerobik dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.6 dapat diketahui bahwa dari 12 responden yang tidak rutin melakukan olah raga didapatkan sebagian besar responden mengalami dismenore yaitu sebanyak 8 responden (66,7%). Sedangkan dari 18 responden yang rutin melakukan kebiasaan olah raga didapatkan hampir seluruhnya tidak mengalami dismenore yaitu sebanyak 14 responden (77,8%).

Hasil uji fisher exact test dengan hasil $0,024 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan kebiasaan olah raga dengan kejadian dismenore di Komunitas senam aerobik dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto.

Hasil penelitian menunjukkan kesesuaian antara fakta dilapangan dengan teori yang menyebutkan kejadian dismenorea akan meningkat dengan kurangnya olahraga, sehingga ketika terjadi dismenorea, oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah di organ reproduksi yang saat

ini terjadi vasokonstriksi sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri tetap bila seseorang teratur melakukan olahraga, maka dia dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat per menit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya penurunan dismenorea (Fajaryati, 2011).

Responden yang mengalami dismenore mengatakan bahwa derajat kesehatan lambat laun menjadi lebih baik, selain itu mereka menyatakan derajat nyeri saat haid sebelum dan sesudah juga nampak ada perubahan. Jika sebelumnya mereka merasakan nyeri yang mengganggu aktivitas maka setelah mengikuti senam nyeri haidnya sudah berkurang dan ada responden yang menyatakan hilang sama sekali. Namun itu terjadi setelah 1 atau 2 bulan rutin melakukan senam setiap 3 minggu sekali.

SIMPULAN

Kebiasaan olahraga pada remaja putri di Komunitas senam aerobik dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto sebagian besar rutin yaitu sebanyak 18 responden (60%)

Kejadian dismenorea pada remaja putri di Komunitas senam aerobik dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto sebagian besar tidak mengalami dismenore yaitu sebanyak 18 responden (60%)

Terdapat hubungan kebiasaan olah raga dengan kejadian dismenore di Komunitas senam aerobik dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto.

SARAN

Responden harus selalu menjaga kebugaran fisik dengan mengikuti olah raga serutin mungkin dan menjaga pola makan. Selain itu juga diperlukan untuk konsultasi ke dokter bila merasakan nyeri haid yang tidak normal.

Tenaga kesehatan setempat harus selalu mempromosikan kegiatan olah raga senam aerobik di kawasan remaja dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan remaja dan juga memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi remaja.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar untuk dilakukan penelitian lebih lanjut tentang dismenorea pada remaja putri dan mencari solusi selain olah raga teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo dan Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Edisi ke 1. Yogyakarta : ANDI OFFSET
- Departemen Kesehatan RI. 2007. *Rumah Tangga Sehat dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta :
- Fajaryati, Ninik. 2011. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenorea Primer Remaja Putri di SMPN 2 Mirit Kebumen. Retrieved 21 April 2014 From http://undip.ac.id/104/ARTIKEL-SKRIPSI_234-pdf.
- Garnadi, Yudi. 2012. *Hidup Nyaman dengan Hipertensi*. Jakarta : PT Agro Medika Pustaka
- Hidayat, Aziz Alimul. 2010. *Metodologi Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Irianti, dkk. 2010. *Buku Ajar Psikologi Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta : EGC
- Kowalak, Jeniffer P. 2011. *Buku Ajar Patofisiologi*. Jakarta : EGC
- Kowalak, Jeniffer P. 2011. *Buku Ajar Patofisiologi*. Jakarta : EGC
- Kusmiran, Eny. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Edisi ke-2. Jakarta : Salemba Medika
- Nabyl, RA. 2012. *Deteksi Dini Gejala dan Pengobatan Stroke*. Yogyakarta : Aulia Publishing.
- Narbuko, Kholid. 2009. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Nasir. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Jaya
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Renika Cipta
- Nursalam. 2009. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Jaya
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Poltekkes Depkes. 2010. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta : Salemba Medika
- Purwaningsih, Wahyu & Fatmawati. 2010. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Setiadi. 2007. *Konsep dan Penelitian Riset Keperawatan*. Edisi ke-1. Yogyakarta : GRAHA ILMU
- Shadine, Mahannad. 2009. *Penyakit Wanita*. Jakarta : Keen book.
- Suryana, Handi Dr SPOG. From <http://rspondokindah.co.id/2012/6/7/52-2-Ginekology-dismenorea>.
- Varney, Hellen. 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Edisi ke-4. Jakarta : EGC
- Widyastuti, dkk. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Fitramaya