

**KEJADIAN DISMENORE PADA SISWI: STUDI HUBUNGAN DENGAN
KEBIASAAN OLAHRAGA RINGAN**

Siti Rosalia¹

Program Studi D III Keperawatan Akademi Kesehatan Rustida

Lina Agustiana Puspitasari²

Program Studi D III Keperawatan Akademi Kesehatan Rustida

Roshinta Sony Anggari^{3(CA)}

Email: roshintaa@gmail.com (*Corresponding Author*)

Program Studi D III Keperawatan Akademi Kesehatan Rustida

ABSTRAK

Dismenore bisa dikatakan sebagai perasaan tidak nyaman berupa nyeri dan kram pada perut yang sering dialami perempuan saat menghadapi periode menstruasi. Hal tersebut menyebabkan aktivitas sehari-hari bisa terganggu, sehingga diperlukan adanya pencegahan yang efektif dengan meminimalkan efek samping. Salah satu cara untuk mengatasi dismenore adalah olahraga ringan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga ringan dengan kejadian dismenore pada siswi salah satu SMA di Glenmore dengan menggunakan pendekatan cross-sectional analitik. Populasi yang digunakan sebagai responden penelitian adalah seluruh siswi SMA tersebut. Kemudian didapatkan sejumlah 80 siswi yang terpilih dengan metode purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuisioner berisi kebiasaan olahraga ringan dan kejadian dismenore. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 76 (81,2%) siswi tidak mengalami dismenore dan 42 (55%) siswi tersebut rutin melakukan olahraga ringan. Hasil uji statistik dengan menggunakan Chi-square didapatkan nilai p value = 0,049 ($p < 0,05$). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga ringan dengan kejadian dismenore pada responden. Perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang efektifitas olahraga ringan terhadap kejadian dismenore, sehingga olahraga ringan menjadi salah satu terapi yang bisa digunakan dengan efek samping yang minimal.

Kata kunci: Dismenore, Kebiasaan, Olahraga ringan.

PENDAHULUAN

Kejadian dismenore ditandai dengan keadaan perut yang terasa nyeri juga ditandai dengan gejala kram pada bagian bawah yang merambat ke area punggung dan/atau ke kaki (Dewi, 2012). Selain itu dismenore juga ditandai dengan rasa tidak nyaman dibagian bawah perut (Nugroho & Utama, 2014). Dismenore merupakan keluhan ginekologis yang sering menjadi alasan seorang remaja atau dewasa wanita tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari seperti sekolah, kerja dan lain sebagainya. Dismenore juga termasuk masalah psikis, dimana tingkat nyeri dismenore bisa menyebabkan keadaan yang tidak menyenangkan pada remaja (Ayu, 2015).

Presentase dismenore sangat besar di dunia. Data *World Health Organization* (WHO), kejadian dismenore pada wanita usia muda rata-rata antara 16,8-81%. Kejadian dismenore di Indonesia prevalensinya cukup besar yaitu sekitar 60-70%, dengan dismenore primer 54,89%, dan sisanya dismenore sekunder (Ismail, *et al*, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Oswati Hasanah menyatakan bahwa di Pekanbaru pada tahun 2018, dilakukan wawancara pada 35 siswi SMP yang 85% telah mengalami menarche, 80% remaja wanita mengalami nyeri ketika menstruasi dimana 25% merasakan nyeri ringan, 66,7% merasakan nyeri sedang, dan 8,3% merasakan nyeri berat dan 20% tidak merasakan nyeri ketika menstruasi.

Menstruasi merupakan kondisi terjadinya pengelupasan (deskuamasi) endometrium pada uterus sehingga mengalami pendarahan periodik maupun siklik (Sukarni & Wahyu, 2013). Dismenore diklasifikasikan menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata (Tristiana, 2018). Sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang disebabkan karena adanya kelainan ginekologi (Ammar, 2016). Dismenore bisa diatasi dengan beberapa cara yaitu kompres air hangat, mengoleskan minyak esensial, diet, akupuntur, pijat, dan olahraga ringan. Cara-cara tersebut bisa menstimulasi pengeluaran endofrin sehingga respon nyeri berkurang (Fadhli, 2019).

Olahraga ringan sebagai salah satu cara untuk mengatasi dismenore dapat dilakukan secara teratur hingga menjadi sebuah kebiasaan. Olahraga merupakan aktivitas fisik terstruktur dan dilakukan secara berulang-ulang yang bertujuan memperbaiki dan menjaga kesegaran jasmani (Tariandini, 2018). Macam olahraga yang dapat digunakan sebagai latihan fisik untuk mengurangi dismenore meliputi berjalan kaki, jogging, lari, bersepeda, berenang, maupun senam aerobik yang juga bisa membantu menjaga siklus menstruasi agar teratur (Ayu, Afriwardi & Yusrawati, 2013). Martha (2016) dalam penelitiannya menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore. Peran perawat disini bisa memberikan edukasi tentang bagaimana cara

mengatasi gejala dismenore sehingga remaja bisa mengurangi rasa nyeri yang biasanya mengganggu aktivitas sehari-hari dengan teknik olahraga ringan seperti berjalan kaki. Belum banyak penelitian terkait hubungan kebiasaan olahraga ringan dengan kejadian dismenore terutama yang mengikutsertakan responden siswi SMA. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan agar didapatkan gambaran hubungan kebiasaan olahraga ringan dengan kejadian dismenore pada siswi SMA.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode observasional korelatif dengan rancangan *cross sectional analitik* menggunakan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini pengukuran atau pengamatan pada seluruh variabel tergantung (*dependent*) dengan variabel bebas (*independent*) dilakukan dalam waktu yang sama. Sampel dalam penelitian ini dipilih dari total 596 populasi siswi SMA dengan metode *purposive sampling*. Berdasarkan kriteria inklusi siswi dengan siklus menstruasi normal 23-35 hari atau rata-rata 28 hari, serta kriteria eksklusi siswi yang tidak bersedia menjadi responden maka diperoleh sejumlah 80 sampel penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di salah satu SMA Negeri di Kecamatan Glenmore pada bulan Juli 2021.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner dari peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh Tariandini (2018). Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa form identitas, kuisisioner yang

digunakan untuk mengumpulkan data identitas sampel, 10 pertanyaan tentang dismenore dan 10 pertanyaan tentang kebiasaan olahraga. Pengumpulan data penelitian ini telah memenuhi etika penelitian dengan adanya penandatanganan lembar persetujuan oleh responden setelah peneliti menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian. Peneliti tidak mencantumkan identitas asli responden, serta menjaga kerahasiaan hasil penelitian yang terkait privasi responden.

HASIL

Hasil pengumpulan data yang diperoleh dari pengisian kuisisioner oleh 80 responden disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian disajikan dalam tabel yang meliputi: distribusi kebiasaan olahraga ringan, kejadian dismenore serta hasil analisis hubungan kebiasaan olahraga ringan dengan kejadian dismenore.

1. Kebiasaan Olahraga Ringan pada Siswi SMA

Tabel 1 Distribusi Kebiasaan Olahraga Ringan pada Siswi SMA

Olahraga Ringan	Frekuensi	Presentase (%)
Rutin	53	66,3%
Tidak Rutin	27	33,8%
Total	80	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dijelaskan bahwa dari 80 responden penelitian, sebanyak 53 orang (66,3%) responden rutin melakukan olahraga ringan. Selain itu, sisanya sebanyak 27 orang (33,8%) tidak rutin melakukan olahraga ringan.

2. Kejadian Dismenore pada Siswi SMA

Tabel 2 Distribusi Kejadian Dismenore pada Siswi SMA

Kejadian Dismenore	Frekuensi	Presentase (%)
Dismenore	15	38,3%
Tidak Dismenore	65	66,2%
Total	80	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa dari total 80 responden pada penelitian, terdapat sebanyak 15 orang (38,3%) siswi yang mengalami dismenore dan sisanya sebanyak 65 orang (66,2%) tidak mengalami dismenore.

3. Tabulasi Silang Hubungan Kebiasaan Olahraga Ringan dengan Kejadian Dismenore

Tabel 3 Tabulasi Silang

	Tidak Rutin		Rutin		Total	
		%		%		%
Dismenore	4	8	11	16	15	24
Tidak Dismenore	23	26	42	50	65	76
Total	27	34	53	66	80	100

Rutin melakukan kegiatan olahraga ringan dapat mencegah dismenore yang dibuktikan dari tabel 3 menunjukkan hasil bahwa siswi yang tidak dismenore sebanyak 65 orang dan siswi yang dismenore sebanyak 24 orang. Sedangkan siswi yang rutin melakukan olahraga ringan sebanyak 53 orang dan yang tidak rutin sebanyak 27 orang. Terlihat dari hasil tabel 3 yang menunjukkan bahwa mayoritas siswi yang tidak dismenore dan rutin melakukan olahraga ringan.

Tabel 4 Hasil Uji *Chi-Square* Dari Hubungan Kebiasaan Olahraga Ringan Dengan Kejadian Dismenore

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	58.212 ^a	42	.049
N of Valid Cases	80		

Hasil uji *Chi-square* diatas menunjukkan hasil nilai Sig. (2-sided) $p = 0,049$ ($p < 0,050$) Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga ringan dengan kejadian dismenore pada siswi SMA.

PEMBAHASAN

Kebiasaan olahraga ringan pada penelitian ini sebagaimana ditunjukkan pada tabel 1 bahwa lebih dari separuh responden (66,3%) rutin melakukan olahraga ringan. Olahraga dapat meningkatkan mekanisme stimulasi adrenoreseptor yang berperan mempercepat aliran darah, dengan demikian kadar hormon prostaglandin sebagai kemoreseptor nyeri akan berkurang (Akbar, 2014). Secara teori, olahraga yang dianggap benar dan teratur harus memenuhi kriteria frekuensi tiga sampai lima kali seminggu agar ketahanan atau stamina seseorang tetap stabil (Palar, Wongkar & Ticoalu, 2015). Sebagaimana hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden rutin melakukan olahraga ringan diasumsikan peneliti sebagai kebiasaan yang sesuai dengan kriteria olahraga benar dan teratur. Dalam jadwal pembelajaran di sekolah secara umum terdapat

pelajaran olahraga yang mewajibkan siswi untuk berolahraga di sekolah. Diluar kegiatan sekolah, sebagian besar siswi terbiasa untuk berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki, serta melakukan olahraga ringan lainnya seperti jogging dan bersepeda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswi SMA tidak mengalami dismenore, namun masih terdapat sejumlah 15 orang (33,8%) mengalami dismenore. Pada wanita remaja yang secara emosional tidak stabil, dismenorea primer mudah saja terjadi. Faktor konstitusi erat kaitannya dengan faktor psikis, faktor ini dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri (Astuti, 2018). Kejadian dismenore bisa dipengaruhi oleh faktor psikis yang bergantung pada usia, wanita yang masih dalam usia remaja 12-24 tahun akan menerima banyak stresor dari berbagai aspek seperti pendidikan, keluarga, dan ekonomi. Remaja wanita biasanya tidak bisa menyelesaikan masalahnya sendiri dan lebih memilih untuk menghindari masalah tersebut sehingga menimbulkan stres yang dapat memicu terjadinya dismenore.

Kejadian dismenore yang dialami oleh responden dalam penelitian ini dimungkinkan karena pola hidup tidak sehat dan kebiasaan yang buruk seperti jarang berolahraga, pola makan yang tidak teratur, jarang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi, kurang beraktivitas atau lebih sering berbaring di tempat tidur, dan sering makan makanannya fast food sehingga sirkulasi darah tidak lancar,

produksi oksigen menurun dan produksi hormon yang terganggu.

Hasil penelitian sebagaimana tabel 3 menunjukkan bahwa siswi yang melakukan olahraga ringan secara teratur tidak mengalami dismenore. Olahraga seperti jalan sehat, berlari, bersepeda, ataupun berenang pada saat sebelum dan selama menstruasi dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga dismenore dapat teratasi atau berkurang (Safitri, 2015). Kebiasaan olahraga rutin pada mayoritas responden penelitian ini didapatkan dari hasil pengumpulan data bahwa responden melakukan olahraga ringan minimal 3 kali dalam seminggu. Kebiasaan rutin melakukan olahraga ringan akan meningkatkan produksi hormon endorphin di otak yang akan menjadi penawar rasa sakit atau nyeri secara alami dalam tubuh.

Wanita yang rutin melakukan olahraga dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali per menit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, karena aliran pembuluh darah lancar sehingga hal tersebut akan menyebabkan terjadinya penurunan kejadian dismenore dengan teratur berolahraga (Nurlaily, 2016). Zat kimia yang bernama prostaglandin dinyatakan dapat meningkatkan dismenore. Prostaglandin adalah salah satu senyawa kimia dalam darah yang mengatur beberapa aktivitas tubuh termasuk aktivitas rahim (Akbar, 2014). Sehingga dalam penelitian ini adanya hubungan olahraga ringan dengan kejadian dismenore dimungkinkan

karena dengan berolahraga, maka hormone endorfin dan serotonin pada tubuh remaja putri akan meningkat. Dengan demikian kondisi kontraksi pada uterus saat menstruasi yang menimbulkan sensasi nyeri dan ketidaknyamanan menjadi berkurang bahkan hilang.

Teori terdahulu terkait dismenore menjelaskan bahwa pengobatan yang paling utama untuk mengurangi bahkan menghilangkan dismenore berupa dilatasi servik, hal ini juga bahkan didukung banyaknya bukti bahwa derajat dismenore akan berkurang setelah melahirkan (Cahyaningtyas & Wahyuliati, 2007). Kejadian dismenore pada siswi merupakan dismenore primer yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya stress. Kondisi tersebut menyebabkan penurunan aliran darah pada uterus. Penurunan aliran darah uterus yang terjadi berkepanjangan dapat juga menimbulkan gejala pegal-pegal yang bervariasi intensitasnya serta kontinyu. Namun, pada orang yang secara rutin melakukan olahraga dengan benar 3-5 kali seminggu serta durasi 15-60 menit, berkeringat dan bernafas dalam, maka akan tercapai dilatasi pembuluh darah. Dilatasi tersebut meningkatkan aliran darah ke seluruh organ dalam tubuh termasuk uterus. Aliran darah yang meningkat mendukung pelepasan hormone yang menimbulkan respon rileks. Sehingga kegiatan olahraga rutin dapat memberikan efek meringankan ataupun mencegah dismenore.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pembahasan, maka kesimpulan penelitian ini adalah kebiasaan olahraga ringan berhubungan dengan kejadian dismenore. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi yang rutin melakukan olahraga ringan sebanyak 53 orang (66,3%) dan yang tidak rutin melakukan olahraga ringan sebanyak 27 orang (33,8%). Sejumlah 11 siswi dari 53 orang yang rutin melakukan olahraga ringan mengalami dismenore, sedangkan 42 lainnya tidak mengalami dismenore. Disisi lain, sejumlah 4 siswi dari total 27 siswi yang tidak berolahraga mengalami dismenore, sisanya 23 orang siswi tidak mengalami dismenore. Hasil uji *Chi-square* menunjukkan nilai Sig. (2-sided) $p = 0,049$ ($p < 0,050$) sehingga disimpulkan terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga ringan dengan kejadian dismenore pada siswi SMA.

SARAN

Perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut terkait seberapa efektif olahraga ringan dapat mencegah adanya dismenore dengan melakukan perbandingan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, namun tetap mengutamakan tindakan atau perlakuan yang tidak memperparah kondisi dismenore pada siswi. Hasil penelitian juga dapat dijadikan sebagai dasar untuk pihak tim kesehatan sekolah lebih memperbanyak kegiatan olahraga rutin sebagai upaya mengurangi kejadian dismenore pada siswinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ammar. (2016). Faktor risiko dismenore primer pada wanita usia subur di kelurahan plosa Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 37-49.
- Astuti, G. A. K. R. W. (2018). *Hubungan kebiasaan olahraga ringan, kebiasaan mengkonsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Bintang Persada di Denpasar* (Skripsi). Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, Bali.
- Bahri, A. A., Afriwardi & Yusrawati. (2015). Hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore pada mahasiswa pre-klinik Program Study Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun Ajaran 2012-2013. *Universitas Andalas Padang*, 4(3), 815-821. Retrived from <http://jurnal.fk.unand.ac.id>.
- Cahyati, P. L., & Wahyuliati, T. (2007). Pengaruh olahraga terhadap derajat nyeri dismenore pada wanita belum menikah. *Mutiara Medika*, 7(2), 120-126.
- CDC. (2011). Healthy Weight it's not a diet, it's a lifestyle. Retrived from: http://www.cdc.gov/healthyweight/physical_activity/index.html.
- Djaali. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Dorlan's Medical Dictionary. (2007). Aerobic Exercise. Retrived from : <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/exercise>.
- Herdianti, K. A., Wardana, N. G. & Karyama, I. N. M. (2019). Hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore primer pada mahasiswa pre-klinik Program Study Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Ajaran 2017. *Bali Anatomy Journal (BAJ)*, 2(1), 25-29. DOI: 10.36675/baj.v2i1.23.
- Husdarta & Kusmaedi N. (2010). *Pertumbuhan dan perkembangan Peserta Didik. (Olahraga dan Kesehatan)*. Bandung: Alfabeta.
- Ismail, Nawari. (2015). *Metodologi penelitian untuk studi islam*. Yogyakarta: Samudra Biru.
- Kostania, G. (2015). *Modul asuhan kebidanan kehamilan*. [Available from Poltekkes Surakarta to enrolled student).
- Kusmiran. E. (2013). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusumaningtyas D.N. (2011). *Pengaruh latihan aerobik*

- intensitas ringan dan sedang terhadap penurunan presentase lemak badan [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah, Surakarta.*
- Larasati T.A., & Alatas F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. *Majority*, 5(3), 79-84.
- Margono, S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Marmi. (2013). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Nugroho, T dan Utama I.B. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nurlaily, E. Z., (2016). Hubungan Antara Status Gizi Dan Kerutinan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Majority*, 5(3), 77-82.
- Nurma, D. A. (2018). Hubungan stres dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Strata-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Tahun Ajaran 2018. *Universitas Sriwijaya Palembang*. 4-5. Retrieved from [://repository.unsri.ac.id/](http://repository.unsri.ac.id/).
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, H. R. S. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *e-Biomedik (eBm)*. 3(1);316-21.
- Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Primayanti, A. A. (2017). Hubungan kebiasaan olahraga aerobik terhadap dismenore primer pada mahasiswi 18-24 tahun Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika*, 6(12), 127-130.
- Putri, R. C. (2019). *Hubungan antara status gizi, riwayat keluarga, dan rutinitas olahraga dengan kejadian dismenore* (Skripsi). Universitas Muhammadiyah, Pontianak.
- Rimbawati, Y. & Muniroh. (2019). Hubungan kebiasaan olahraga, status gizi dan anemia dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Aisyiyah Medika* 4(1). 78-91. <http://doi.org/10.36729/jam.v4i1.235>.
- Safitri. (2015). "Volume 1 No 1 – 201Lppm3.Bsi.Ac.Id/Jurnal IJSE –Indonesian Journal on Software Engineering.". *IJSE – Indonesian Journal on Software Engineering*, 1(1): 1–10.

- Saguni, F. C. A., Madianang, A., Masi, G. (2013). Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar remaja putri di SMA Kristen 1 Tomohon. *Universitas Sam Ratulangi*. 1(1). 1-6. DOI: <http://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>.
- Syaiful, Y., (2018). Abdominal Stretching Exercise Menurunkan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1): 2-5.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tariandini, N. M. E. (2018). *Hubungan pola konsumsi fast food dan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja di SMA Dwijendra Denpasar* (Skripsi). Politeknik Kemenkes Denpasar, Bali.
- Tristiana, A. (2017). *Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada santri di Pondok Pesantren X di Kabupaten Bogor* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Bogor.
- Wulandari, A., Hasanah, O., Woferst, R. (2018). Gambaran kejadian manajemen dismenore pada remaja putri di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa*
- Universitas Riau*, 5(2), 468-476. Retrieved from <http://www.researchgate.net/publication/337647300>.