

# Hubungan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Mahasiswi Tingkat 1 Akademi Keperawatan Pemkab Ngawi

Oleh : Siti Maimunah S.Kep.,Ns dan Endri Eka Yanti,S.Kep.,Ns

## ABSTRAK

**Latar belakang :** Setiap remaja putri memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda. Dismenorea merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha. Olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri yang disebabkan akibat dismenorea.

**Tujuan :** Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara olahraga dengan dismenorea pada mahasiswi tingkat 1 AKPER Pemkab Ngawi

**Metode :** Desain yang digunakan adalah korelasi yaitu menghubungkan antara 2 variabel.

Dengan mengambil data menggunakan tehnik purposive sampling . Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswi tingkat 1 AKPER Pemkab Ngawi TA 2015-2016 yang berjumlah 60 responden dengan metode cross sectional. Data dipeoleh melalui angket kemudian data tersebut dianalisa dengan menggunakan teknik uji Chi-Square.

**Hasil :** Dari hasil Uji Chi Square didapatkan nilai  $P = 0,000/P < 0,05$  artinya ada hubungan antara olahraga dengan dismenorea dengan nilai koefisien kontingensi  $\rho = 0,707$  atau ada hubungan tingkat yang sangat kuat antara responden yang tidak aktif berolahraga yang mengalami dismenorea dan responden yang aktif berolahraga yang tidak mengalami dismenorea pada mahasiswi tingkat 1 AKPER Pemkab Ngawi. Dikarenakan dengan keaktifan seseorang melakukan olahraga maka ia tidak mengalami dismenorea ketika menstruasi. Sebaliknya bila mereka tidak pernah melakukan olahraga kemungkinan akan mengalami dismenorea ketika menstruasi tiap bulannya.

**Kesimpulan :** Dari hasil uji Chi Square didapatkan bahwa ada hubungan antara olahraga dengan kejadian dismenorea Mahasiswa putri tingkat 1 AKPER Pemkab Ngawi

**KATA KUNCI :** olahraga, menstruasi, dismenorea dan mahasiswa putri

## PENDAHULUAN

Setiap remaja putri memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda beda. Sebagian remaja putri mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan berupa dismenorea. Dismenorea merupakan nyeri perut bagian bawah yang

terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha (Badziad, 2003). Ada berbagai macam cara untuk mengurangi dismenorea diantaranya kompres hangat, relaksasi, pijatan dan olahraga ringan. Olahraga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi dismenorea yaitu dengan memperhatikan frekuensi olahraga tiap minggu. Latihan latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenorea seperti

senam dan jalan kaki. Olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Dari hasil penelitian (Sumodarsono, 2002), ternyata dismenorea lebih sedikit terjadi pada olahragawati dibandingkan wanita yang tidak melakukan olahraga.

Angka kejadian dismenorea didunia sangat besar. Rata rata lebih dari 50 % perempuan di setiap dunia mengalaminya. Dari hasil penelitian, di Amerika persentase kejadian dismenorea sekitar sekitar 60 %, swedia 72 % dan di Indonesia 55 %. Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa dismenorea dialami oleh 30%-50% wanita usia reproduksi dan 10%-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga. Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder ( Alvin, 2008 ). Di Surabaya didapatkan 1,07%-1,31% dari jumlah penderita dismenorea ( Harunriyanto, 2008 ). Di asrama, program studi kebidanan Metro Surabaya berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Paramita pada bulan Mei tahun 2008, dari 197 mahasiswa didapatkan 121 orang (61,4%) mengalami dismenorea, terdiri dari 57 baik tingkat I (28,93%), tingkat II 13(6,60%) dan tingkat III sebanyak 51(25,89%). Dari hasil data awal tanggal Nopember 2015 sebanyak 10 mahasiswa putri tingkat II AKPER PEMKAB NGAWI didapatkan 6 orang diantaranya mengalami dismenorea pada saat menstruasi karena jarang berolahraga.

Masalah yang ditimbulkan oleh dismenorea pada remaja putri adalah gangguan pada diri penderita, dan juga keluarganya. Setiap kegiatan atau aktifitas sehari hari terganggu. Sedangkan bagi mahasiswa putri menjadi masalah yang perlu diperhatikan karena dikaitkan dengan peningkatan absensi sekolah pada remaja yang menyebabkan rendahnya nilai akademik akibat dari dismenorea. Pada penelitian lain Anderson di Swedia, 30%

mahasiswi sebuah universitas di Swedia menunjukkan menurun prestasi akademiknya dikarenakan meningkatnya absensi mahasiswi yang mengalami dismenorea, sebaliknya waktu mereka tersita untuk mengurangi nyeri yang dialaminya.

Olahraga secara teratur sebelum dan selama menstruasi dapat mengurangi dismenorea jika rasa nyeri belum juga hilang bisa diberikan obat anti peradangan non-steroid (misalnya ibuprofen, naproksen dan asam mefenamat). Obat ini akan sangat efektif jika mulai diminum 2 hari sebelum menstruasi dan dilanjutkan sampai hari 1-2 menstruasi. Selain dengan obat-obatan, rasa nyeri juga bisa dikurangi dengan: istirahat yang cukup, relaksasi, pemijatan, yoga, kompres hangat di daerah perut. Pengobatan medis yang dapat dilakukan untuk nyeri haid karena gangguan primer dapat dilakukan dengan pemberian obat analgesik. Sedangkan untuk gangguan sekunder cara mengatasinya harus diketahui secara pasti apa penyebabnya, sehingga dapat diambil langkah-langkah medis yang tepat.

Berdasar latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan antara olahraga dengan kejadian dismenore mahasiswa tingkat 1 Akper Pemkab Ngawi.

## **BAHAN DAN METODE**

Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional* yang mencakup semua jenis penelitian yang pengukuran variabel variabelnya dilakukan hanya satu kali pada satu saat, peneliti mencari hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung dengan melakukan pengukuran sesaat. Tidak semua subyek harus diperiksa pada hari ataupun saat yang sama, baik variabel bebas maupun variabel tergantung dinilai hanya satu kali saja. Penelitian ini dilakukan di kampus AKPER PEMKAB NGAWI, pada tanggal Januari- Pebruari 2016. Populasi yang digunakan adalah mahasiswi tingkat 1 AKPER PEMKAB

NGAWI yang berjumlah 60 orang. Sampel yang digunakan berjumlah 55 orang dengan kriteria sampel yaitu mahasiswa putri tingkat 1 yang menempuh pendidikan di AKPER PEMKAB NGAWI, mahasiswi tingkat 1 yang paham tentang masalah kesehatan dan mahasiswi tingkat 1 yang memahami tentang masalah menstruasi. Sampel dihitung berdasarkan rumus  $n$ . Pada penelitian ini pemilihan sampling dilakukan dengan memilih sampel atau purposive sample dilakukan dengan cara mengambil subyek didasarkan adanya tujuan tertentu.

Pada penelitian ini variabel independennya adalah olahraga sedangkan variabel dependennya adalah terjadinya dismenorea. Olahraga diartikan sebagai gerak badan agar sehat atau sebuah aktifitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan (sejahtera jasmani dan rohani ) manusia itu sendiri yaitu Seberapa sering melakukan olahraga dalam 1 minggu. Kriteria penilaian berdasarkan jumlah jawaban, dimana jawaban tersebut dibedakan menjadi 3 nilai yaitu 1 sampai 3 mulai dari tidak aktif sampai aktif. Kemudian ditafsirkan dengan skala kuantitatif, dikatakan positif apabila hasil jumlah frekuensi sama dengan 2 sedang negatif bila nilai sama dengan 1.

Sedangkan dismenorea adalah nyeri menstruasi menjelang atau selama menstruasi, pada remaja putri atau mahasiswa putri tingkat 1 AKPER PEMKAB NGAWI, sedangkan yang dimaksud remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak kanak menuju masa dewasa ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan sosial, dan mahasiswa merupakan sebuah panggilan untuk orang yang sedang menjalani pendidikan di sebuah perguruan tinggi. Yang meliputi nyeri perut bagian bawah saat menstruasi, saat mengalami nyeri perut bagian bawah, solusi untuk mengatasi nyeri perut bagian bawah ketika menstruasi, dampak dari nyeri perut bagian bawah ketika menstruasi. Penilaian terhadap terjadinya dismenore dibagi

menjadi 2 yaitu pernyataan positif dan negatif dimana masing-masing pernyataan diberikan skor nilai dari 1 sampai 4 mulai dari tidak pernah sampai selalu. Kemudian nilai diperoleh dari humlah rata-rata skor kelompok, dimana dikatakan positif apabila jumlah rata-rata skor nilai lebih dari sama dengan jumlah rata-rata skor kelompok, sedangkan negatif apabila jumlah skor nilai kurang dari sama dengan jumlah rata-rata skor kelompok.

## HASIL

### Karakteristik responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Di Akper Ngawi Pada Bulan Pebruari 2016**

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
18 tahun	25	45,4
19 tahun	20	36,6
20 tahun	5	9,1
21 tahun	5	9,1
Tingkat Nyeri		
Ringan	20	36,4
Sedang	30	54,5
Berat	5	9,1
Kejadian		
Dismenorea	51	92,7
Tidak dismenorea	4	7,3
Olahraga		
Aktif	4	7,3
Kurang aktif	30	54,6
Tidak olahraga	21	38,2

Dari tabel 1 didapatkan hasil penelitian terhadap 55 responden bahwa hampir setengahnya berusia 18 tahun sebanyak 25 (45,4%), sedangkan sebagian

kecil berusia 21 tahun sebanyak 5 responden (9,1%). Sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 30 (54,5%) sedangkan sebagian kecil mengalami nyeri berat sebanyak 5 (9,1%). Mayoritas responden mengalami dismenorea sebanyak 51 (92,7%) sedangkan yang tidak mengalami

dismenorea sebanyak 4 (7,3%). Berdasarkan keaktifan olahraga sebagian besar kurang aktif berolahraga sebanyak 30 (54,6%) dan hampir setengahnya tidak aktif berolahraga sebanyak 21 (38,2%) sedangkan yang aktif berolahraga hanya 4 (7,3%).

**Tabel 2. Distribusi frekuensi Hubungan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Mahasiswa Putri Tingkat 1 AKPER Pemkab Ngawi Pebruari 2016**

Olahraga	Dismenorea				Jumlah	
	Positif		Negatif			
	N	%	n	%	N	%
Aktif	2	3,63	2	3,63	4	7,27
Kurang aktif	15	27,27	15	27,27	30	54,54
Tidak aktif	15	27,27	6	10,9	21	38,18
Jumlah	32	58,18	23	41,8	55	100

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil uji Chi Square dengan nilai Asymp. Sign = 0,000 Taraf nyata = 0,05 dan Koefisien kontingensi = 0,707.

## BAHASAN

### Hasil data Mahasiswa putri tingkat 1 AKPER Pemkab Ngawi yang melakukan olahraga.

Dari hasil penelitian terhadap 55 mahasiswa putri tingkat 1 AKPER Pemkab Ngawi didapatkan bahwa sebagian besar kurang aktif berolahraga (54,6%) dan hampir setengahnya tidak aktif olahraga sebanyak (38,2%) sedangkan yang aktif berolahraga hanya (7,3%). Hal ini disebabkan olahraga dapat meningkatkan daya tahan tubuh dengan melakukan olahraga secara teratur bisa mempengaruhi beberapa hormon yang ada didalam tubuh misalnya hormon serotonin atau adrenalin dimana kedua hormon ini termasuk hormon yang bisa meningkatkan daya tahan tubuh kita (Helen 2008). Menurut peneliti dengan rajin melakukan olahraga minimal 1 kali tiap minggu dapat mencegah terjadinya dismenorea.

### Data terjadinya dismenorea pada Mahasiswa Putri Tingkat 1 AKPER Pemkab Ngawi

Dari hasil penelitian terhadap 55 responden didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa putri AKPER Pemkab Ngawi mengalami dismenorea (92,73%) dan hanya sebagian kecil yang tidak mengalami dismenorea(7,27%). Dengan rincian yang mengalami dismenorea ringan sebanyak (36,7%) dismenorea sedang (54,5%) dan dismenorea berat (9,1%). Hal ini disebabkan menurut Sarwono (2008) dismenorea terjadi akibat beberapa faktor diantaranya faktor kejiwaan, para gadis yang secara emosional tidak stabil akan mudah menyebabkan timbulnya dismenorea selain itu menurut peneliti faktor keturunan juga dapat menyebabkan dismenorea jika seseorang itu tidak pernah melakukan olahraga.

### Hasil analisa data hubungan olahraga dengan kejadian dismenorea Mahasiswa putri tingkat 1 AKPER Pemkab Ngawi

Dari hasil penelitian dari tabel 1 didapatkan bahwa dari 55 responden sebagian besar responden 51 responden (92,73%) mengalami dismenorea karena tidak aktif berolahraga dan hanya 4 responden (7,27%) yang tidak mengalami dismenorea karena aktif berolahraga.

Dari hasil uji chi square test didapatkan nilai  $P = 0,000/P < 0,05$  artinya ada hubungan antara olahraga dengan dismenorea dengan nilai koefisien kontingensi  $\rho = 0,707$  atau ada hubungan tingkat yang sangat kuat antara responden yang tidak aktif berolahraga yang mengalami dismenorea dan responden yang aktif berolahraga yang tidak mengalami dismenorea.

Hal ini disebabkan karena responden yang mengalami dismenorea tidak aktif mengikuti kegiatan olahraga sehingga sistem peredaran darah dalam tubuh mereka tidak berjalan lancar sehingga ketika menstruasi akan mengalami nyeri di perut bagian bawah. Dengan berolahraga hormon dalam tubuh akan bekerja dengan aktif seperti beberapa hormon yang ada di dalam tubuh, misalnya adrenalin atau serotonin, dimana kedua hormon ini termasuk hormon yang bisa meningkatkan daya tahan tubuh kita.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul hubungan olahraga dengan kejadian dismenorea Mahasiswi Tingkat 1 AKPER Pemkab Ngawi dari 55 responden dapat disimpulkan bahwa : hampir sebagian besar responden sebanyak 51 responden tidak aktif berolahraga. Responden yang tidak berolahraga mengalami dismenorea 92,72%. Dari hasil uji Chi Square didapatkan bahwa ada hubungan antara olahraga dengan kejadian dismenorea Mahasiswa putri tingkat 1 AKPER Pemkab Ngawi. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa sebagian besar responden yang terdiri dari 55 responden mahasiswa putri tingkat 1

AKPER Pemkab Ngawi tidak aktif berolahraga dan mengalami dismenorea, diharapkan untuk lebih menyadari bahwa pentingnya menjaga kebugaran tubuh dengan aktif berolahraga minimal 1 kali setiap minggu untuk mencegah terjadinya dismenorea, aerta diharapkan untuk seluruh mahasiswa menjaga kebugaran fisik dengan berperan aktif mengikuti kegiatan olahraga yang telah diadakan di kampus AKPER Pemkab Ngawi setiap minggunya.

## RUJUKAN

1. Badziad Ali, dkk (2003). *Endrokinologi Ginekologi*, Jakarta : Kelompok Study Endrokinologi Reproduksi Indonesia. Hal 17
2. Prawiroharjo S.(2008). *Ilmu Kandungan*, Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo. Hal : 204
3. Varney Helen, dkk (2002). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*, Jakarta : EGC, Hal : 171
4. Jones L Derek .(2002) *Dasar Dasar Obstetri dan Ginekologi*, Jakarta : Hipokrates. Hal : 205
5. Taber Ben-Zion, M.D (2004). *Kedaruratan Obstetri dan Ginekologi*, Jakarta : Hipokrates. Hal : 205
6. <http://www.chace=WOUREocuZI:id.wikipedia.org> diunduh pada tanggal 12 Januari 2016 pukul 19.00WIB
7. <http://www.geocithies.com/universitySumbar/artikel/art6.html> diunduh pada tanggal 12 Januari 2016 pukul 16.00WIB
8. Hidayat A.(2007) *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*, Jakarta : Salemba Medika. Hal : 37
9. Sastroasmoro (2002) *Dasar Dasar Metodologi Penelitian Klinis*, Jakarta : Salemba Medika. Hal : 97

10. Arikunto S.(2006) *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Renika Cipta. Hal : 115
11. Nursalam. (2008) *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian*

- Ilmu Keperawatan* Jakarta : Salemba Medika. Hal : 90
12. Ismail S. (2002) *Dasar dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta : Binarupa Aksara. Hal : 112