

DISMENOREA DAN OLAHRAGA PADA REMAJA DI SMK MUHAMMADIYAH 1 TAMAN

Sri Mukhodim Faridah Hanum¹⁾, Titin Eka Nuriyanah²⁾

Program Studi D III Kebidanan FIKES Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

email: smfhanum@gmail.com

Program Studi D III Kebidanan FIKES Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

email: titinnut@yahoo.co.id

ABSTRAK

Dismenorea adalah menstruasi yang sangat menyakitkan, terutama terjadi pada perut bagian bawah dan bagian punggung serta biasanya terasa seperti kram. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 21 Juni 2015 di Dusun Urangagung, Desa Sumberejo, Sidoarjo sebagian besar remaja putri mengalami dismenorea yaitu sebanyak 70%. Tujuan penelitian mengetahui hubungan olahraga dengan kejadian dismenorea. Metode penelitian Survey Analitic dengan Pendekatan Cross Sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas X SMK Muhammadiyah 1 Taman sebanyak 37 responden dari 40 populasi. Sampling menggunakan Probability dengan Simple Random Sampling dengan cara lotre. Data dikumpulkan dengan kuisisioner tertutup dan kemudian dilakukan uji statistik Exact Fisher dengan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh remaja putri di SMK Muhammadiyah 1 Taman melakukan olahraga secara tidak teratur dan hampir seluruhnya mengalami dismenorea. Uji Exact Fisher didapat $P = 0,028$, maka H_0 ditolak artinya ada hubungan antara olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMK Muhammadiyah 1 Taman. Simpulan penelitian ini menunjukkan ada hubungan olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMK Muhammadiyah 1 Taman. Saran bagi para remaja putri agar teratur berolahraga untuk mengurangi nyeri pada saat dismenorea.

Kata kunci: Olahraga, Remaja Putri, Dismenorea.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a painful menstruation, mainly in the lower abdomen and the back, and usually feels like cramping. Based on preliminary studies were carried out on June 21, 2015 in the hamlet Urangagung, Sumberejo village, Sidoarjo mostly teenage girls experience dysmenorrhea is as much as 70%. This study aimed to sports relationship with the incidence of dysmenorrhea. The method of analytical survey research with Cross Sectional approach. The sample in this study is teenage girls of a class X SMK Muhammadiyah 1 Taman girls by 37 respondents from 40 populations. Use Probability sampling with Simple Random Sampling by means of a lottery. Data were collected by questionnaire is closed and Fisher's Exact statistical test with $\alpha = 0,05$. The result showed nearly all girls in SMK Muhammadiyah 1 Taman did not exercise regularly and almost all of which dysmenorrhea. Obtained Fisher's Exact test $P = 0,028$, then H_0 is rejected is meaning there is a sports relationship with the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls in SMK Muhammadiyah 1 Taman. The conclusions indicate of there is a sports relationship with the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls in SMK Muhammadiyah 1 Taman. Advice for teenage girls that regular exercise to reduce pain during dysmenorrhea.

Keywords: Sport, Girls, Dysmenorrhea.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa, yakni usia 10-19 tahun adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut pubertas (Widyastuti, 2009).

Pubertas pada perempuan mulai pada umur 8-14 tahun dan berlangsung kurang lebih selama 4 tahun. Awal pubertas dipengaruhi oleh bangsa, iklim, gizi dan kebudayaan. Kejadian penting dalam pubertas ialah pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, perubahan psikis dan menstruasi pertama (*menarche*) (Waryana, 2010).

Pada saat menstruasi, pada sebagian perempuan ada yang mengalami gangguan menstruasi. Gejala-gejala dari gangguan menstruasi dapat berupa payudara yang melunak, puting susu yang nyeri, bengkak, dan mudah tersinggung. Beberapa wanita mengalami gangguan yang cukup berat seperti sakit kepala, sakit pada bagian tengah perut, gelisah, letih, hidung tersumbat, ingin menangis, dan kram yang disebabkan oleh kontraksi otot-otot halus rahim (*dismenorea*) (Maulana, 2009).

Angka kejadian *dismenorea* didunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami *dismenorea*. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh *dismenorea* (Marmi, 2013).

Berdasarkan jenisnya *dismenorea* dapat diklasifikasikan menjadi 2 yaitu *dismenorea* primer dan sekunder. *Dismenorea* primer yaitu nyeri menstruasi yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genitalia, sedangkan *dismenorea*

sekunder yaitu nyeri menstruasi yang disebabkan oleh kelainan ginekologi seperti salpingitis kronika, endometriosis, adenomiosis uteri, stenosis servitis uteri dan lain-lain (Wiknjosastro, 2012). *Dismenorea* banyak menyerang wanita muda, namun *dismenorea* yang sering terjadi pada wanita muda adalah *dismenorea* primer (Proverawati, 2009).

Zat kimia yang bernama prostaglandin dinyatakan dapat meningkatkan *dismenorea*. Prostaglandin adalah salah satu senyawa kimia dalam darah yang mengatur beberapa aktivitas tubuh termasuk aktivitas rahim. Bila kadar prostaglandin berlebih, maka kontrak rahim pada masa menstruasi bertambah sehinggajadi nyeri yang hebat. Nyeri bisa semakin bertambah karena disamping stres, kurang berolahraga dan gizi yang tidak seimbang, penyebab lain timbulnya nyeri yang luar biasa adalah penyakit seperti endometriosis dan tumor padarahim (Marmi, 2013).

Angka kejadian *dismenorea* tipe primer di Indonesia adalah sekitar 50-75% wanita yang masih menstruasi sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder. Di Surabaya didapatkan 1,07% - 1,31% dari jumlah penderita *dismenorea* datang ke bagian kebidanan (Iqvita, 2010).

Salah satu cara yang efektif untuk mencegah *dismenorea* adalah dengan cara melakukan olahraga. Beberapa latihan fisik dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah. Olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi *dismenorea*. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan endorpin. Endorpin dihasilkan di otak dan susunan syaraf

tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman (Harry, 2007).

Kejadian dismenorea akan meningkat pada wanita yang kurang melakukan olahraga, sehingga ketika wanita mengalami dismenorea, oksigen tidak dapat disalurkan ke pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi. Bila wanita teratur melakukan olahraga, maka wanita tersebut dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat permenit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi. Hal itu akan menyebabkan terjadinya penurunan kejadian dismenorea dengan teratur berolahraga (Tjokronegoro, 2005).

Wanita yang melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30-60 menit setiap 3-5 kali per minggu dapat mencegah terjadinya dismenorea. Setiap wanita dapat sekedar berjalan-jalan santai, *jogging* ringan, berenang, senam maupun bersepeda sesuai dengan kondisi masing-masing (Manuaba, 2010).

Dari hasil survei awal yang dilakukan tanggal 21 juni 2015 di Dsn. Urangagung Ds. Sumberejo, Sidoarjo dari wawancara 20 remaja, yang mengalami dismenorea di dapatkan 14 orang atau 70% pernah mengalami dismenorea dan sisa 6 orang atau 30% tidak pernah mengalami dismenorea. Data di atas menunjukkan bahwa masih banyak kejadian dismenorea pada remaja di Desa Sumberejo, sementara dismenorea memiliki dampak buruk bagi remaja.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Survey Analitik*.

Sedangkan pengumpulan datanya dilakukan secara *Cross Sectional*

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X yang sudah menstruasi di SMK Muhammadiyah 1 Taman, yang jumlahnya sebanyak 40 siswi, sedangkan sampel berjumlah 37 siswi dengan teknik pengambilan sampel secara *Probability tipe Simple Random Sampling* dengan teknik lotre.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan melakukan olahraga meliputi : cara olahraga (berjalan-jalan santai, *Jogging* ringan, Berenang, senam, bersepeda) dan waktu meliputi : minimal 30 – 60 menit dan dilakukan 3 – 5 kali dalam satu minggu, dan menilai dismenorea menggunakan data primer yang dikumpulkan dengan kuesioner tertutup.

Rekapitulasi data di sajikan dalam table frekuensi dan table silang kemudian di lakukan uji "Exact Fisher",

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2015 sampai Oktober 2015

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Keteraturan Olahraga Pada Remaja Putri di SMK Muhammadiyah 1 Taman

Olahraga	Jumlah	Persentase
Teratur	8	21,6
Tidak Teratur	29	78,4
Total	37	100

Tabel 2. Distribusi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di SMK Muhammadiyah 1 Taman.

Kejadian Dismenorea	Jumlah	Persentase
Dismenorea	29	78,4
Tidak Dismenorea	8	21,6
Total	37	100

Tabel 3. Distribusi Klasifikasi Dismenorea Pada Remaja Putri di SMK Muhammadiyah 1 Taman

Tingkat Keparahan Dismenorea	Jumlah	Persentase
Ringan	15	51,7
Sedang	10	34,5
Berat	4	13,8
Total	29	100

Tabel 4. Hubungan Keteraturan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di SMK Muhammadiyah 1 Taman

Keteraturan Olahraga	Kejadian Dismenorea				Jumlah
	Dismenorea		Tidak Dismenorea		
	n	%	n	%	
Teratur	3	37,5	5	62,5	8 (100%)
Tidak Teratur	23	79,3	6	20,7	29 (100%)
Total	26	70,3	11	29,7	37 (100%)

P = 0,028

Hasil Penelitian

Olahraga

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan hampir seluruh remaja putri kelas di SMK Muhammadiyah 1 Taman melakukan olahraga tetapi tidak teratur yaitu sebanyak 29 siswi (78,4%) sedangkan yang teratur sebanyak 8 siswi (21,6 %)

Kejadian Dismenorea

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruh remaja putri mengalami dismenorea yaitu 29 (78,4 %) sedangkan pada table 3 menunjukkan bahwa dari 29 remaja yang dismenorea terdapat 51.7 % mengalami dismenorea ringan, 34,5% dismenorea sedang dan 13,8 % dismenorea berat

Olahraga dan Kejadian Dismenorea

Berdasarkan Tabel 4 di peroleh bahwa remaja putri yang mengalami dismenorea hampir seluruhnya melakukan olahraga secara tidak teratur yaitu sebanyak 23 siswi (79,3%) daripada remaja putri yang melakukan olahraga secara teratur sebanyak 3 siswi (37,5%). Dari hasil perhitungan yang telah dilakukan dengan uji *Exact Fisher* tentang hubungan olahraga dengan kejadian dismenorea didapat $P < 0,05$ dimana $P = 0,028$, maka H_0 ditolak artinya ada hubungan antara olahraga dengan kejadian dismenorea.

Pembahasan

1. Keteraturan Olahraga Pada Remaja Putri di SMK Muhammadiyah 1 Taman

Berdasarkan tabel 4.2. dapat diketahui bahwa hampir seluruh remaja

putri melakukan olahraga tetapi tidak teratur sebanyak 29 siswi (78,4%). Faktor yang menyebabkan banyaknya remaja putri tidak melakukan olahraga secara teratur adalah waktu, karena mereka harus membagi waktu untuk sekolah, menyelesaikan tugas dan istirahat. Kemungkinan ketika remaja putri memiliki waktu luang, mereka akan menggunakannya untuk beristirahat dari rutinitasnya.

Menurut Stevanus (2008) ada beberapa alasan orang tidak melakukan olahraga secara teratur, 2 diantaranya yaitu alasan waktu dan juga biaya. Waktu menjadi penyebab yang kuat, khususnya dikalangan masyarakat yang sibuk. Padahal, pada saat yang sama yang bersangkutan sering menghabiskan waktu berjam-jam ditempat hiburan tanpa merasa kehilangan waktu. Biaya juga sering dijadikan alasan karena adanya anggapan bahwa olahraga yang serius memerlukan peralatan yang harganya tidak murah. Padahal banyak olahraga yang tidak memerlukan alat dan tempat tertentu. Hal inilah yang bisa menjadikan orang enggan berolahraga secara teratur.

2. Kejadian Dismenorea Pada Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Taman

Berdasarkan tabel 4.3. menunjukkan bahwa hampir seluruh remaja putri mengalami dismenorea yaitu sebanyak 29 siswi (78,4%). Remaja putri yang mengalami dismenorea kemungkinan disebabkan karena faktor usia yang menunjukkan sebagian besar remaja putri berusia 15 tahun. Menurut Wiknjosastro (2007), dismenorea primer terjadi beberapa waktu setelah menarache biasanya setelah 12 bulan atau lebih, oleh karena siklus-siklus menstruasi pada bulan – bulan pertama setelah menarache berjenis anovulator yang tidak disertai

dengan rasa nyeri. Tetapi dismenorea yang dialami oleh remaja putri SMK Muhammadiyah 1 Taman adalah dismenorea ringan.

Pembagian klasifikasi dismenorea diperoleh berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Manuaba (2005), yaitu dismenorea dikatakan ringan apabila berlangsung beberapa saat dan dapat melanjutkan aktivitas sehari-hari. Dismenorea dikatakan sedang apabila memerlukan obat penghilang rasa nyeri tanpa perlu meninggalkan kerjanya dan dismenorea dikatakan berat apabila memerlukan istirahat beberapa hari dan dapat disertai sakit kepala, sakit pinggang, diare, dan rasa tertekan.

4.2.1. Hubungan Faktor Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Taman

Dari hasil perhitungan yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Exact Fisher* tentang hubungan keteraturan melakukan olahraga dengan kejadian dismenorea didapat $P < 0,05$ dimana $P = 0,028$, maka H_0 ditolak artinya ada hubungan keteraturan olahraga dengan kejadian dismenorea.

Hal ini sesuai dengan teori Sofia (2013) yang menyebutkan bahwa adanya hubungan kebiasaan olahraga terhadap kejadian dismenorea dapat disebabkan karena olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Remaja yang jarang berolahraga memiliki kemungkinan resiko 1,2 kali lebih besar mengalami dismenorea daripada remaja yang sering berolahraga.

Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan endorpin. Endorpin adalah neuropeptide yang dihasilkan oleh tubuh

pada saat rileks/tenang. Endorpin dihasilkan di otak dan sumsum syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorpin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi (Harry, 2007).

Sesuai dengan teori *Endorfin-Enkefalin* mengenai pemahaman mekanisme nyeri adalah ditemukannya reseptor opiate di membran sinaps dan kornu dorsalis medulla spinalis. Terdapat tiga golongan utama *peptide opioid endogen*, yaitu golongan enkefalin, beta-endorpin, dan dinorfin. Beta-endorpin yang dikeluarkan saat olahraga sangat efektif untuk mengurangi rasa nyeri (Sofia,2013).

Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar beta-endorpin empat sampai lima kali dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar beta-endorpin. Ketika seseorang melakukan olahraga, maka beta-endorpin akan keluar

dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan beta-endorpin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Harry, 2007). Sehingga olahraga akan efektif dalam mengurangi masalah nyeri terutama saat dismenorea.

Menurut Tjokronegoro (2005), kejadian dismenorea akan meningkat dengan urangnya berolahraga, sehingga ketika terjadi dismenorea oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah yang saat ini mengalami vasokonstriksi sehingga menimbulkan timbulnya rasa nyeri, tetapi apabila seseorang teratur melakukan olahraga maka dia dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat permenit sehingga oksigen tersampaikan pada pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi. Hal ini akan menyebabkan menurunnya kejadian dismenorea.

DAFTAR PUSTAKA

- Iqvita. *Dismenore*. Dalam <https://iqvita.wordpress.com/2010/06/06/dismenorreadiakses> tanggal 3 Juli 2015 jam 10.15 WIB
- Manuaba, Ida Bagus Gede. 2005. *Kapita Selekta penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan KB*. Jakarta: EGC
- Manuaba, Ida Bagus Gede. 2009. *Ilmu Kebidanan, Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC
- Manuaba, Ida Bagus Gede. 2010. *Ilmu Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC
- Marmi. 2013. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Maulana, HDJ. 2009. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: EGC
- Prawirohardjo, S. 2008. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Proverawati, A dan Misaroh. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama PenuhMakna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sarwono. 2010. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Stevanus. 2008. *The Weight Book*. Jakarta: PT. Triexs Trimacindo
- Tjokronegoro, E. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT.Rajagrafindo Persada