

**PENGARUH PEMBERIAN OLAHRAGA SENAM KEBUGARAN  
DENGAN TINGKAT *DYSMENORRHEA* PADA SISWI KELAS 2  
MADRASAH MU'ALLIMAAT MUHAMMADIYAH  
YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan pada  
Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan Ilmu Kesehatan di Sekolah Tinggi

Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah

Yogyakarta



**Disusun oleh :**

Nama : Eri Haria Ningsih

NIM : 060201096

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA**

**2010**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN OLAHRAGA SENAM KEBUGARAN  
DENGAN TINGKAT *DYSMENORRHEA* PADA SISWI KELAS 2  
MADRASAH MU'ALLIMAT MUHAMMADIYAH  
YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

**Disusun oleh :**

Nama : ERI HARIA NINGSIH

NIM : 060201096



Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal : 10 Agustus 2010

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Warsiti'.

Warsiti S.Kp., M.Kep., Sp.Mat

## KATA PENGATAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh*

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan hidayah-Nya sehingga Iman dan Islam tetap terjaga.

Berkah dan rahmat Allah serta pertolongan Nyalah sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Olahraga Senam Kebugaran Dengan Tingkat *Dysmenorrhea* Pada Siswi Kelas 2 Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta” bisa diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini di ajukan untuk memenuhi salah satu syarat akademik untuk mencapai derajat Sarjana keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta, dalam penulisan skripsi ini penulis mendapat bimbingan, saran serta bantuan dari berbagai pihak oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Warsiti, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat. selaku pejabat ketua di STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta sekaligus sebagai dosen pembimbing saya.
2. Ery Khusnal, MNS, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta.
3. Yuli Isnaeni, S.Kep., M.Kep., Sp.Kom. selaku koordinator penyusunan skripsi di STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta.
4. Drs. Sugiyanto, M.Kes selaku dosen penguji II yang telah memberikan masukan yang berarti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Teman-teman STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta dan khususnya teman-teman kelas yang telah membantu dan memberikan motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini terselesaikan.
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu penulis mengharap saran, kritik yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini memberikan manfaat sebanyak-banyaknya.

*Wassalamua'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh*

(Eri Haria Ningsih)

**Pengaruh pemberian olahraga senam kebugaran dengan tingkat *dysmenorrhea* pada siswi kelas 2 Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010<sup>1</sup>**  
**Eri Haria Ningsih<sup>2</sup>, Warsiti<sup>3</sup>**

**INTISARI**

Kejadian *dysmenorrhea* di dunia sangat besar. Keluhan remaja dan wanita *dysmenorrhea* seperti siksaan rutin yang dihadapi setiap bulan, sakit kram, nyeri, dan ketidaknyamanan lainnya berkaitan dengan menstruasi. Siswa akan bolos sekolah, banyak istirahat dirumah, serta prestasinya akan menjadi menurun pada setiap siswi yang mengalami *dysmenorrhea*. Olahraga senam kebugaran merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkatan nyeri *dysmenorrhea*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga senam kebugaran dengan tingkat *Dysmenorrhea* pada siswi kelas 2 Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2010. Jenis penelitian *Pre-Eksperimen* dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest*. Variabel bebasnya olahraga senam kebugaran dan tingkat *dysmenorea* sebagai variabel terikat. Tehnik pengambilan sampel *Non Probability Sampling* dengan tehnik *purposive sampling*. Analisa data menggunakan *Paired sample t-test*.

Hasil dari penelitian ini diperoleh adanya tingkat *dysmenorrhea* sebelum olahraga senam kebugaran pada siswi kelas 2 memiliki rata-rata nilai sebesar 6,6 dengan tingkat *dysmenorrheal* berat, sedangkan tingkat *dysmenorrhea* sesudah olahraga senam kebugaran memiliki rata-rata nilai sebesar 6,6 dengan tingkat *dysmenorrheal* sedang. Terdapat pengaruh olahraga senam kebugaran dengan tingkat *dysmenorrhea* pada siswi kelas 2 Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2010. Saran bagi responden diharapkan menerapkan olahraga senam kebugaran sebagai teknik distraksi dan rileksasi bagi siswi yang memungkinkan merasa lebih rileks sehingga tingkat *dysmenorea* dapat berkurang.

Kata kunci : olahraga, senam kebugaran, tingkat *dysmenorea*  
Kepustakaan : 18 Buku, 3 Internet, 2 Skripsi  
Jumlah Halaman : 62 Halaman, 4 Tabel, 6 Gambar

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa PPN-PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen STIKES 'Aisyiyah

# THE EFFECTS OF FITNESS WITH THE GYMNASTICS AT THE LEVEL OF DYSMENORRHEA OF THE FEMALE STUDENTS OF CLASS 2 MADRASAH MU'ALLIMAAT MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA IN 2010<sup>1</sup>.

Eri Haria Ningsih<sup>2</sup>, Warsiti<sup>3</sup>

## ABSTRACT

The incidence of *dysmenorrhea* in the world is very big. female adolescents Complaints *dysmenorrhea* such as routine torture faced by every month, cramping pain, pain, and other discomforts associated with menstruation. Gymnastics fitness is one factor that can affect the level of pain *dysmenorrhea*. This study aimed to investigate the influence of fitness gymnastics with a level *Dysmenorrhea* in female students of Class 2 Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta in 2010. Kind of the research are *Pre-Experiment* with the design of *One-Group Pretest-posttest*. The independent variable levels of fitness and gymnastics symptoms as dependent variable. The interpretation sampling using *Non-Probability* Sampling Techniques with *purposive sampling* technique. Data analysis using *Paired sample t-test*.

The results of this study was obtained prior to the existence of *dysmenorrhea* level gymnastics fitness on female students of Class 2 has an average value of 6.6 by weight *dysmenorrheal* level, while the level of *dysmenorrhea* after fitness gymnastics have an average value of 6.6 with a level *dysmenorrheal* medium. There are the influence of fitness with the gymnastics *dysmenorrhea* level in female students of Class 2 Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta in 2010. Suggestions for the respondents expected to implement a fitness gymnastics as distraction and relaxation techniques for enabling female students to feel more relaxed so that levels can be reduced *dysmenorrhoea*

Keywords : sports, gymnastics, *fitness*, level *symptom*  
Bibliography : 18 books (2001 – 2009), 3 internets, 2 skripsi  
Number of Pages : xiv, 62 pages, 4table, 6 figures

---

<sup>1</sup> Title of Graduating Paper

<sup>2</sup> Student of Nursing Department, 'Aisyiyah School of Health Sciences

<sup>3</sup> Lecturer, 'Aisyiyah School of Health Sciences

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Perkembangan biologis, psikologis, dan sosial lebih menonjol pada masa ini (Kaplan dan Sadock, 1997). Masa ini merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik yang lebih cepat, sekaligus kematangan seksual (Sugiyanto, 2006).

Tanda nyata dari pematangan seksual yaitu *menarche* atau menstruasi pertama yang terjadi antara usia sepuluh sampai enam belas tahun (Wiknjosastro, 2006). Setiap wanita sehat yang tidak sedang hamil dan belum menopause akan mendapat menstruasi pada setiap bulannya. Pada sistem reproduksi perempuan mengalami serangkaian perubahan siklik teratur yang dikenal dengan siklus menstruasi. Sebagian besar wanita mengalami menstruasi setiap 25-35 hari dengan median panjang 28 hari (Spain & Baxter, 2000).

Nyeri pada saat menstruasi (*dysmenorrhea*) adalah nyeri yang bersifat *cramping* (dipuntir-puntir) dibagian bawah perut, pinggang bawah, bahkan paha, ini merupakan gejala yang menyebabkan perempuan pergi ke tenaga kesehatan untuk konsultasi dan pengobatan (Wiknjosastro, 2006). Karena gangguan ini bersifat subjektif, berat atau intensitas sukar dinilai. Walaupun frekuensi *dysmenorrhea* cukup tinggi dan gangguan ini sudah lama dikenal, namun sampai sekarang patogenesisnya belum dapat dipecahkan dengan memuaskan (Sarwono, 2005).

Kebanyakan dari wanita dalam masa menstruasi mengalami nyeri haid. Rasa nyeri haid merupakan keluhan ginekologi yang paling umum. Rasa nyeri saat haid tidak diketahui secara pasti kaitannya dengan penyebabnya, namun ada beberapa faktor dapat mempengaruhi yaitu ketidakseimbangan hormon, nutrisi, olahraga, dan faktor psikologis. Rasa nyeri tersebut dapat

merupakan gangguan primer atau merupakan gangguan sekunder dari berbagai jenis penyakit (Hembing, 2006).

Nyeri haid yang disebabkan gangguan primer cukup sering terjadi, biasanya timbul setelah dimulainya menstruasi pertama dan sering kali hilang setelah hamil atau meningkatnya umur wanita. Kemungkinan penyebabnya merupakan hasil dari peningkatan sekresi hormon prostaglandin yang menyebabkan peningkatan kontraksi uterus, jenis sakit haid ini banyak menyerang remaja dan berlangsung sampai dewasa. Nyeri biasanya merupakan nyeri di garis tengah perut, tepat diatas tulang kemaluan. Nyeri terasa hilang timbul, tajam dan bergelombang. Biasanya mengikuti gerak rahim dan dapat menjalar kearah pinggang belakang. Selain rasa nyeri, dapat pula disertai mual, muntah, sakit kepala, mudah tersinggung atau depresi, diare, dan pada beberapa wanita dapat pula mengalami pingsan (Hembing, 2006).

*Dysmenorrhea* sekunder terjadi karena adanya kelainan atau penyakit dalam tubuh dan biasanya terjadi pada usia dewasa. *Dysmenorrhea* sekunder merupakan hal yang perlu penanganan lebih lanjut jika ternyata berhubungan dengan gejala suatu penyakit yang dapat berupa gangguan dirahim seperti tumor fibroid, endometriosis, infeksi panggul atau akibat penggunaan alat kontrasepsi dalam rahim (Riyanto, 2002).

Sebanyak 16% wanita yang mengalami nyeri *dysmenorrhea*, tidak bisa diatasi dengan obat-obatan antispasmodik, dan memerlukan istirahat kerja. Diperkirakan 42% tenaga kerja adalah wanita. Sehingga jika dihitung dari jumlah tenaga kerja dan jam kerja yang hilang, kemungkinan jutaan jam kerja dalam setahun hilang begitu saja akibat dari keluhan *dysmenorrhea* (Hembing, 2006). Wanita dengan *Dysmenorrhea* mempunyai lebih banyak hari libur kerja dan prestasinya kurang baik disekolah daripada wanita yang tidak mengalami *dysmenorrhea* (Hacker dan Moore, 2001).

Kejadian *dysmenorrhea* di dunia sangat besar. Keadaan nyeri haid ini mengenai 60-70 % dari wanita yang mengalami menstruasi (Rayburn dan Carey, 2001). Rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami nyeri saat menstruasi. Di amerika, prosentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara itu di Indonesia diperkirakan mencapai 55% wanita tersiksa oleh rasa nyeri saat menstruasi ([http://www.info\\_sehat.com](http://www.info_sehat.com), 2006).

Keluhan para remaja, *dysmenorrhea* seperti siksaan rutin yang harus mereka hadapi setiap bulan. Bahkan banyak wanita berpendapat, rasa nyeri yang dirasakan setiap kali menstruasi itu lebih menyakitkan daripada melahirkan seorang bayi. Tindakan medis seperti pergi ke tenaga kesehatan atau mengonsumsi obat-obat analgetik (penghilang rasa sakit) merupakan upaya mereka mengatasi rasa sakit yang dialaminya setiap bulan. Hal tersebut merupakan bukti bahwa *dysmenorrhea* sangat mengganggu dan meresahkan para perempuan ([www.bkkbn.go.id](http://www.bkkbn.go.id), 2007).

Banyak kejadian *dysmenorrhea* membutuhkan perhatian untuk menanggulangnya. Menurut Mahendra (2001) senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*). Dengan berbagai kegiatannya, seseorang yang terlibat senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, kelenturannya, koordinasi, kelincahan, serta keseimbangannya. Dengan melakukan olahraga juga dapat merangsang produksi endorpin dari otak. Endorpin merupakan hormon yang dihasilkan oleh kelenjar pituitari yang dapat memberikan perasaan tenang dan daya tahan kepada perasaan nyeri (Jonathan & Kathleen, 2006). Endorpin pun juga dapat dihasilkan pada saat bergembira. Jika kita melakukan olahraga dengan gembira kadar endorpin dapat ditingkatkan, sehingga perasaan nyeri akan berkurang.

Pada wanita yang *dysmenorrhea* akan mengeluh dengan kram, nyeri, dan ketidaknyamanan lainnya berkaitan dengan menstruasi. Olahraga adalah merupakan salah satu faktor yang dapat

mempengaruhi tingkatan nyeri dysmenorrhea itu sendiri. Dengan melakukan olahraga ringan seperti senam, jalan kaki atau bersepeda 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 (Hembing, 2006). Tidak hanya itu, melihat olahraga banyak sekali manfaatnya bagi kesehatan tubuh.

Selama ini pemerintah Indonesia pun telah memberikan perhatian yang cukup besar pada masalah kesehatan wanita. Bagi pelajar Indonesia, perhatian pemerintah dalam bidang kesehatan ini diwujudkan dengan dilaksanakannya Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di setiap sekolah atau instansi pendidikan terkait. Keputusan bersama Menteri Pendidikan Nasional no. I/U/SKB/2003, Menteri Kesehatan No. 1067/MENKES/VII/2002, Menteri Agama No.MA/230 A/2003, Menteri dalam Negeri No.26 Tahun 2003 tentang Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah. Tujuannya adalah meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dengan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat dan derajat kesehatan peserta didik maupun warga belajar serta menciptakan lingkungan yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya. Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah dilaksanakan melalui tiga program pokok yaitu Pendidikan Kesehatan, Pelayanan Kesehatan dan Pembinaan Lingkungan Kehidupan Sekolah Sehat. Didalam program UKS ini terdapat berbagai macam usaha pelayanan kesehatan untuk para siswa, karyawan, guru, dan berbagai pihak termasuk civitas akademik. Program UKS ini juga telah dilaksanakan di MA Mu'allimaat Yogyakarta.dalam program UKS ini telah dilakukan berbagai penyuluhan, salah satunya yaitu penyuluhan tentang *dysmenorrhea* untuk seluruh siswi. Begitu pula dengan Bimbingan

Konseling (BK) MA Mu'allimaat Yogyakarta juga ikut berperan dalam memberikan penyuluhan tentang *dysmenorrhea* untuk seluruh siswi.

Studi pendahuluan berupa wawancara dan pengambilan data yang dilakukan tanggal 14 Desember 2010 Di MA Mu'allimaat Yogyakarta Tahun Pelajaran 2009-2010 didapatkan 96 (56%) dari jumlah penderita *dysmenorrhea* datang ke UKS dan BK untuk melakukan pemeriksaan dan permohonan dispensasi. Gejala yang dirasakan berupa nyeri abdomen, nyeri pada punggung, badan terasa lemas dan malas untuk beraktivitas, sehingga saat haid diantara siswi ada yang tidak mengikuti mata pelajaran dan ada yang sampai tidak masuk sekolah. Selama ini upaya yang dilakukan pihak sekolah adalah memberikan asam mefenamat sebagai pengurang rasa nyeri, memberikan dispensasi istirahat di ruang UKS. Jika rasa nyeri tidak berkurang juga maka, siswi diijinkan untuk istirahat di rumah. Dari studi pendahuluan tanggal 14 Desember 2009 di MA Mu'allimaat Yogyakarta dari 175 siswi kelas 2 MA Mu'allimaat Yogyakarta terdapat 96 (56%) siswi yang mengalami *dysmenorrhea* yang berbeda-beda, Dilihat dari jumlah tersebut, angka nyeri *dysmenorrhea* di MA Mu'allimaat Yogyakarta masih tergolong tinggi, maka permasalahan ini perlu dilakukan perhatian khusus dan penanganan yang efektif.

Berdasarkan permasalahan tersebut penulis tertarik lebih lanjut untuk mengetahui adakah "Pengaruh Pemberian Olahraga Senam Kebugaran Dengan Tingkat *Dysmenorrhea* Pada Siswi Kelas 2 Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2010"

Tujuan Penelitian ini adalah :

1. Tujuan Umum

Diketuainya Pengaruh Olahraga Senam Kebugaran Dengan Tingkat *Dysmenorrhea* Pada Siswi Kelas 2 Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2010.

## 2. Tujuan Khusus

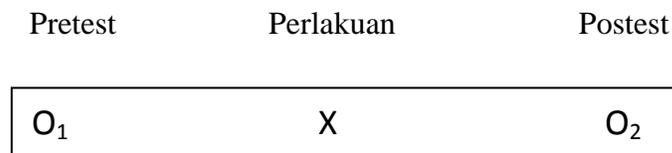
- a. Diketuainya tingkatan *dysmenorrhea* pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan.
- b. Diketuainya tingkatan *dysmenorrhea* pada kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini tergolong dalam penelitian eksperimen, yaitu untuk menilai pengaruh pemberian “olahraga senam kebugaran” dengan tingkat *dysmenorrhea*.

Desain penelitian ini menggunakan *Pre-Eksperimen* dengan rancangan penelitian *One-Group Pretest-Posttest*. Rancangan penelitian ini dimana tidak ada kelompok pembandingan (kontrol) tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (Pretest) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program) (Notoatmodjo, 2002).

Rancangan ini dapat diilustrasikan sebagai berikut :



Gambar 5. Desain Penelitian

Keterangan :

O<sub>1</sub> : Tingkat *dysmenorrhea* pada siswi kelas 2 MA sebelum diberikan perlakuan senam

X : Perlakuan pemberian senam

O<sub>2</sub> : Tingkat *dysmenorrhea* pada siswi kelas 2 MA setelah diberikan perlakuan senam

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Mu'allimaat Yogyakarta, yang beralamatkan di Jalan Suronatan, kelurahan Notoprajan, Kecamatan Ngampilan Kota Yogyakarta. Madrasah Mu'allimaat sama halnya seperti pondok pesantren, berdiri sejak tahun 1923. Madrasah Mu'allimat merupakan naungan dari Muhammadiyah, yang dicetuskan oleh KH. Ahmad Dahlan, yang merupakan salah satu sekolah yang didirikannya.

Madrasah Mu'allimaat sama halnya seperti sekolah-sekolah pada umumnya, hanya saja disini lebih ditekankan dan diprioritaskan tentang Aqidah dan Akhlak, karena diharapkan siswa yang keluar dari Madrasah Mu'allimaat mempunyai budi pekerti yang baik dan mempunyai semangat serta motivasi yang tinggi. Meskipun demikian Madrasah Mu'allimat mempunyai sarana yang lengkap seperti perpustakaan yang luas, ruang UKS yang memadai, asrama, serta

gedung Aula yang biasa dipakai untuk ruang pertemuan dan acara besar di Madrasah Mu'allimaat.

Kurikulum pendidikan disanapun sama halnya seperti sekolah-sekolah yang lainnya, pelajaran-pelajaran umum seperti : Matematika, Bahasa Indonesia, Fisika, Kimia, Biologi, olahraga, dll. Namun disini pelajaran olahraga tidak begitu diperhatikan, dilihat dari tempat olahraga yang tidak ada, dan tidak semua kelas yang mempunyai pelajaran olahraga.

## 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Karakteristik responden tentang pengaruh olahraga senam kebugaran dengan tingkat dysmenorrhea pada siswi kelas 2 berdasarkan pada umur. Karakteristik responden berdasarkan umur adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur**

Umur	Frekuensi	Persentase
11 Tahun	4	22,2%
12 Tahun	13	72,2%
13 Tahun	1	5,6%
Jumlah	18	100,0%

Sumber : Data Primer 2010

Berdasarkan tabel karakteristik responden berdasarkan umur dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelas eksperimen yang berumur 12 tahun yaitu sebanyak 13 orang (72,2%), sedangkan paling sedikit responden yang berusia 13 tahun sebanyak 1 orang (5,6%).

### 3. Deskripsi Hasil Data Pre Test – Post Test Penelitian

Hasil analisis data penelitian tingkat *dysmenorrhea* pre test-post test olahraga senam kebugaran diuraikan dengan deskriptif sebagai berikut:

**Tabel 4.2 Deskripsi Pre Test-Post Test**

Tingkatan <i>Dysmenorrhea</i>	Pre Test		Post Test	
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
Ringan	1	5,6%	3	16,7%
Sedang	7	38,9%	15	83,3%
Berat	10	55,6%	0	
Total	18	100%	18	100%

Sumber: Data primer yang diolah, 2010

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa tingkat *dysmenorrhea* pre test sebagian besar merasakan tingkat *dysmenorrhea* berat sebanyak 10 orang (%), sedangkan tingkat *dysmenorrhea* post test mengalami perubahan yakni tidak ada yang mengalami tingkat *dysmenorrhea* berat, sebagian besar mengalami *dysmenorrhea* tingkat sedang sebanyak 15 orang (%).

### 4. Analisis Prasyarat Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data menggunakan uji t, akan dilakukan analisis prasyarat yaitu uji normalitas. Uji normalitas diujikan pada masing-masing variabel penelitian yaitu data pre test dan data post test. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan analisis *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dan untuk perhitungannya menggunakan bantuan komputer.

Hasil uji normalitas untuk masing-masing variabel penelitian disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 4.3 Rangkuman Hasil Uji Normalitas**

Variabel	N	Sig	Ket
Pre Test olahraga senam kebugaran	18	0,430	Normal
Post Test olahraga senam kebugaran	18	0,278	Normal

Sumber: Data primer diolah, 2010

Berdasarkan Tabel 4.3 hasil uji normalitas variabel penelitian dapat diketahui bahwa variabel penelitian yaitu data pre test mempunyai nilai signifikansi sebesar 0,430, dan data post test mempunyai nilai signifikansi sebesar 0,278. Semua variabel mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel data pre test dan data post test dalam penelitian berdistribusi normal.

##### **5. Uji Hipotesis Perbedaan Tingkat *Dysmenorrhea***

Hipotesis dalam penelitian berbunyi ada pengaruh olahraga senam kebugaran dengan tingkat *Dysmenorrhea* pada siswi kelas 2 Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta dilakukan dengan teknik analisis *paired t test* untuk menganalisis sama subjek dan teknik analisis tersebut dilakukan dengan menggunakan komputer.

Pada tabel Paired Samples Test akan dihasilkan nilai *t* hitung dan nilai signifikansi. Jika nilai tersebut kurang dari taraf signifikansi yang ditentukan misalnya 5% (0,05), maka data tersebut terdapat pengaruh antara sebelum olahraga senam kebugaran dengan data sesudah olahraga senam kebugaran, sebaliknya jika nilai signifikansinya lebih dari atau sama dengan 5% maka tidak terdapat pengaruh antara sebelum olahraga senam kebugaran dengan data sesudah olahraga senam kebugaran. Rangkuman hasil uji *paired t test* dalam penelitian untuk mengetahui ada tidaknya

pengaruh olahraga senam kebugaran dengan tingkat dysmenorrhea pada siswi kelas 2 Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel: 4.4 Hasil Uji Paired T Test**

Variabel	Rata-rata	N	Sig	t hitung	Ket
Sebelum olahraga senam kebugaran	6,5	18	0,000	9,994	Signifikan
Sesudah olahraga senam kebugaran	4,4				

Sumber: Data primer yang telah diolah.

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata data tingkat *dysmenorrhea* sebelum olahraga senam kebugaran sebesar 6,5. sedangkan rata-rata data tingkat *dysmenorrhea* sesudah olahraga senam kebugaran sebesar 4,4. Rata-rata data tingkat *dysmenorrhea* sesudah olahraga senam kebugaran lebih baik dibanding dengan rata-rata data tingkat *dysmenorrhea* sebelum olahraga senam kebugaran mengalami penurunan sebesar -2,1.

Nilai t hitung yang diperoleh dari hasil uji *paired t test* sebesar 9,994; dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, hal ini menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,00 < 0,05$ ), sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal itu menunjukkan bahwa ada pengaruh olahraga senam kebugaran dengan tingkat *Dysmenorrhea* pada siswi kelas 2 Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta.

## B. Pembahasan

### 1. Tingkatan *dysmenorrhea* sebelum olahraga senam kebugaran pada siswi kelas 2 Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat *dysmenorrhea* sebelum olahraga senam kebugaran sebesar 6,5. Sesuai skala penilaian numerik (*numerical rating scale*, NRS) yang dapat digunakan untuk menilai nyeri dismenorea dengan menggunakan skala 0-10. Skala numerik ini skala yang paling efektif untuk mengkaji intensitas nyeri *dysmenorrhea* sebelum dan setelah intervensi. Hasil rata-rata tingkat *dysmenorrhea* sebelum olahraga senam kebugaran sebesar 6,5 yang angkanya mendekati 7, hal ini menunjukkan tingkat *dysmenorrhea* yang dirasakan siswi kelas 2 madrasah Mu'allimat dalam kategori nyeri berat.

*Dysmenorrhea* merupakan nyeri *cramping* (dipuntir-puntir) dibagian bawah perut, pinggang bawah, bahkan sampai paha, nyeri haid ini demikian hebatnya, sehingga memaksa penderita untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaan atau kegiatan sehari-harinya untuk beberapa jam atau bahkan beberapa hari (Wiknjosastro, 2006). Hal ini sesuai dengan nyeri berat yang dirasakan siswi kelas 2 madrasah, nyeri berat yang terjadi pada saat menstruasi dapat mengganggu aktivitas siswi dalam proses belajar mengajar, tidak jarang juga karena tingkat *dysmenorrhea* yang berat sampai mengakibatkan siswi pingsan di dalam kelas.

Tingkat *dysmenorrhea* dapat terjadi karena faktor-faktor yang memiliki peranan penting sebagai penyebab dari *dysmenorrhea* antara lain; faktor kejiwaan,

faktor ini biasanya dialami gadis yang secara emosional tidak stabil dan yang tidak mendapatkan penerangan yang baik tentang proses menstruasi, sehingga mudah timbul *dysmenorrhea*. Faktor konstitusi seperti anemia juga dapat mempengaruhi timbulnya *dysmenorrhea* karena dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Faktor obstruksi canalis servikalis diderita oleh wanita dengan uterus dalam hiperantefleksi sehingga dapat terjadi stenosis servikalis, akan tetapi hal ini sekarang tidak dianggap sebagai faktor penting penyebab *dysmenorrhea*. Faktor endokrin mempunyai hubungan dengan tonus otot dan kontraktilitas otot usus. Jika jumlah prostaglandin yang dilepaskan kedalam peredaran darah berlebihan, dapat mengakibatkan *dysmenorrhea*. Faktor alergi juga mampu menjadi penyebab nyeri setelah memperhatikan adanya asosiasi antara *dysmenorrhea* dengan urtikaria, migrain atau asma bronchiale yang diduga akibat alergi toksin haid.

Seseorang yang mengalami nyeri akan berdampak pada aktivitasnya sehari-hari. Khususnya siswi kelas 2 madrasah mu'allimaat yang memiliki tingkat *dysmenorrhea* sebelum olahraga kebugaran dalam tingkat nyeri berat. Secara tidak langsung siswi tersebut akan terganggu pemenuhan kebutuhan individual seperti belajar, membaca, dan berkarya, selain itu juga akan berpengaruh pada aspek interaksi social yang dapat berupa menghindari percakapan dengan orang yang ada disekitarnya, menarik diri dari pergaulan teman-temannya karena nyeri yang dirasa, dan menghindari kontak langsung dengan siswa atau jajaran guru karyawan yang ada di lingkungan sekolah.

Apabila *dysmenorrhea* tidak segera diatasi, maka akibatnya akan mengganggu aktivitas sehari-hari, mengganggu pola tidur menjadi kurang nyenyak dan tenang, nafsu makan menurun sehingga dapat mengakibatkan sakit, interaksi dengan orang lain menjadi terganggu karena siswi tersebut tidak akan konsentrasi pada saat berkomunikasi dengan orang lain, siswi tersebut akan fokus dengan rasa nyeri yang sedang dialaminya, gerakan fisik yang terbatas dan kurang leluasa karena menahan *dysmenorrhea*, dan aktivitas sekolah dalam proses belajar atau aktivitas produktif lainnya akan menjadi lambat atau santai, sehingga hasil yang diperoleh baik berupa prestasi belajar atau hasil yang lainnya kurang maksimal.

## **2. Tingkatan *dysmenorrhea* sesudah olahraga senam kebugaran pada siswi kelas 2 Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat *dysmenorrhea* sesudah olahraga senam kebugaran sebesar 4,4. Rata-rata data tingkat *dysmenorrhea* sesudah olahraga senam kebugaran lebih baik dibanding dengan rata-rata data tingkat *dysmenorrhea* sebelum olahraga senam kebugaran mengalami penurunan sebesar -2,1. Sesuai dengan skala numerik pengukuran tingkat *dysmenorrhea* yang menunjukkan angka 4,4 dalam kategori nyeri tingkat sedang.

Tingkat *dysmenorrhea* sesudah olahraga senam kebugaran lebih baik dibanding dengan rata-rata data tingkat *dysmenorrhea* sebelum olahraga senam kebugaran mengalami penurunan rasa nyeri yang mulanya nyeri berat menjadi nyeri sedang, hal ini terbukti olahraga senam kebugaran yang dilakukan oleh siswi mempunyai manfaat yang berarti untuk mengurangi tingkat *dysmenorrhea* yang dialami siswi kelas 2 madrasah mu'allimaat.

Tingkat dysmenorrhea yang sering dialami remaja putri setelah melakukan olahraga senam kebugaran mengalami penurunan menjadi nyeri sedang. *Dysmenorrhea* merupakan nyeri haid yang terjadi menjelang atau selama haid yang mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga terpaksa harus berhenti bekerja atau kegiatan proses belajar untuk mendapatkan penanganan dari tenaga kesehatan atau penenangan dengan cara istirahat.

Kebanyakan dari wanita dalam masa menstruasi mengalami nyeri haid. Rasa nyeri haid merupakan keluhan ginekologi yang paling umum. Rasa nyeri saat haid tidak diketahui secara pasti kaitannya dengan penyebabnya, namun ada beberapa faktor dapat mempengaruhi yaitu ketidakseimbangan hormon, nutrisi, olahraga, dan faktor psikologis. Rasa nyeri tersebut dapat merupakan gangguan primer atau merupakan gangguan sekunder dari berbagai jenis penyakit (Hembing, 2006).

Banyak kejadian *dysmenorrhea* membutuhkan perhatian untuk menanggulangnya. Menurut Mahendra (2001) senam merupakan kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*). Dengan berbagai kegiatannya, seseorang yang terlibat senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, kelenturannya, koordinasi, kelincahan, serta keseimbangannya. Dengan melakukan olahraga juga dapat merangsang produksi endorphin dari otak. Endorphin merupakan hormon yang dihasilkan oleh kelenjar pituitari yang dapat memberikan perasaan tenang dan daya tahan kepada perasaan nyeri (Jonathan & Kathleen, 2006). Endorphin pun juga dapat dihasilkan pada saat bergembira. Jika kita melakukan olahraga dengan gembira kadar endorphin dapat ditingkatkan, sehingga perasaan nyeri akan berkurang.

Senam merupakan latihan olahraga yang bertujuan untuk mendapatkan kesegaran jasmani, yaitu kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari seperti proses belajar dengan gampang fokus konsentrasi, tanpa merasa lelah yang berlebihan pada saat beraktivitas maupun setelah beraktivitas, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak yang tidak terencana. Hal ini berarti olahraga senam kebugaran yang dilakukan siswi akan dapat membantu mengurangi nyeri yang dirasakan sehingga apabila tingkat *dysmenorrhea* menurun menjadi sedang, siswi akan mampu berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar, manfaat yang akan diperoleh berhubungan dengan prestasi belajar yang maksimal.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Suparti (2007) dengan judul “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada siswi SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta”. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini dengan menggunakan uji statistik *Paired Sample t-test* adalah adanya pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri haid.

### **3. Pengaruh olahraga senam kebugaran dengan tingkat *Dysmenorrhea* pada siswi kelas 2 Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta.**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh olahraga senam kebugaran dengan tingkat *dysmenorrhea* pada siswi kelas 2 Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta, hal ini dibuktikan dengan nilai *t* hitung yang diperoleh dari hasil uji *paired t test* sebesar 9,994; dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. hal ini berarti adanya olahraga senam kebugaran memiliki peran

yang penting dalam mempengaruhi tingkat *dysmenorrhea* siswi kelas 2 Madrasah Mu'allimaat.

Pada wanita yang *dysmenorrhea* akan mengeluh dengan rasa sakit yang dideritanya seperti kram, nyeri di perut maupun dada, dan ketidaknyamanan lainnya berkaitan dengan menstruasi. Olahraga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkatan *dysmenorrhea* yang dialami siswi kelas 2 madrasah. Dengan melakukan olahraga ringan seperti senam, jalan kaki atau bersepeda pada saat sebelum dan selama haid, hal tersebut dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa *dysmenorrhea* dapat teratasi atau berkurang. Tidak hanya itu, olahraga itu sendiri memiliki banyak manfaatnya bagi kesehatan tubuh secara jasmaniah (fisik) maupun lahiriah (mental).

Senam umum olahraga dan latihan perengangan otot-otot ligament sekitar rongga panggul, agar aliran darah di rongga panggul lancar. Selain itu juga didukung dari gaya hidupnya, yakni misalnya dengan kebiasaan makanan berserat. Bila perlu boleh sekali-kali diberi obat pencahar. Penderita dianjurkan tetap melakukan aktivitasnya sehari-hari. Pemberian obat anti sakit, kadang-kadang saja diperlukan.

Latihan-latihan senam dapat membuat menstruasi teratur dan mengurangi kejang-kejang ketika menstruasi, karena sirkulasi darah di dalam uterus menjadi lebih baik dan ambang rasa sakit menjadi lebih tinggi. Latihan-latihan olahraga juga dapat menyebabkan Endorphin dalam badan, suatu penghilang rasa sakit

alamiah yang terdapat dalam badan, yang demikian dapat menghilangkan rasa-rasa kurang enak karena menstruasi.

Untuk mengatasi problem ini dapat dilakukan satu seri latihan yang dirancang untuk meningkatkan kondisi otot. Membebaskan rasa sakit dalam jangka panjang tergantung pada peningkatan kondisi otot yang menuntut waktu dan usaha yang konsisten. Itu sebabnya latihan ini harus teratur untuk membangun otot menjadi lebih baik. Olahraga senam yang dilakukan selama kurang lebih selama 20 menit untuk 3 kali dalam seminggu merupakan kegiatan minimum. Sedangkan olahraga yang mempunyai hasil lebih baik dilakukan selama 30-45 menit untuk 4 kali dalam seminggu (Jonathan & Kathleen, 2006). Olahraga senam kebugaran ini di desain untuk membebaskan dan mengkondisikan otot agar berfungsi secara baik saat menstruasi. Serta merangsang otak untuk mengeluarkan endorphin penghilang nyeri alami tubuh, sehingga nyeri *dysmenorrhea* akan berkurang.

Senam kebugaran yang dilakukan dalam penelitian ini adalah senam kebugaran Indonesia Jaya. Yang terdiri dari 3 tahapan: tahap pemanasan, tahap inti, dan tahap pendinginan. Disertai dengan musik pengiring senam tersebut dengan menggunakan musik cha-cha, jive, hip hop, dangdut, dan sebagainya. Jenis musik tersebut dapat dipakai disemua bagian dari senam kebugaran.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mawati (2003) dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi dengan Tingkat *Dysmenorrhea* pada Wanita Usia 12-15 tahun, kelas 1-3 yang menderita *Dysmenorrhea* di Madrasah Mu'allimaat

Muhammadiyah Yogyakarta”. Metode yang digunakan non eksperimen, dengan pendekatan waktu *crosssectional* dengan menggunakan desain korelasi sedangkan cara pengambilan sampelnya menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan adanya Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi dengan Tingkat *Dysmenorrhea* pada Wanita Usia 12-15 tahun, kelas 1-3 yang menderita *Dysmenorrhea* di Madrasah Mu'allimaat Yogyakarta.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang berjudul “Pengaruh pemberian olahraga senam kebugaran dengan tingkat *dysmenorrhea* pada siswi kelas 2 Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010” pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkatan *dysmenorrhea* sebelum olahraga senam kebugaran pada siswi kelas Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta memiliki rata-rata nilai sebesar 6,5 (38,9%) yang sesuai skala numerik menunjukkan tingkat nyeri berat.
2. Tingkatan *dysmenorrhea* sesudah olahraga senam kebugaran pada siswi kelas 2 Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta memiliki rata-rata nilai sebesar 4,4 (22,8%) yang sesuai skala numerik menunjukkan tingkat nyeri sedang.

3. Ada pengaruh olahraga senam kebugaran dengan tingkat *Dysmenorrhea* pada siswi kelas 2 Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2010.

## B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan penelitian diatas, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi pihak Sekolah dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan meningkatkan pelayanan kesehatan terhadap para siswi khususnya pada siswi kelas 2 madrasah agar dapat menurunkan tingkat *dismenorrhea* yang dialami dengan cara lebih diaktifkan kegiatan olahraga senam kebugaran.
2. Bagi para siswi dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat diterapkan sebagai teknik distraksi dan rileksasi bagi siswi yang memungkinkan merasa lebih rileks sehingga tingkat *dismenorrhea* dapat berkurang.
3. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya menambah jumlah sampel penelitian agar dapat digeneralisasikan tidak hanya terbatas pada Sekolah tertentu. Pengumpulan dalam penelitian ini hanya menggunakan metode panduan wawancara, penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah metode pengumpulan data, seperti metode kuesioner, lembar observasi, sehingga dapat memberikan informasi yang lebih akurat dan mendalam terkait dengan pengaruh olahraga senam kebugaran dalam menurunkan tingkat *dismenorrhea* pada siswi. Peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang mempengaruhi tingkat *dysmenorrhea* antara lain seperti aktivitas, penatalaksanaan *dysmenorrhea*, istirahat, nutrisi, dan ansietas.