

**HUBUNGAN OLAHRAGA DENGAN TINGKAT DISMENOREA PADA SISWI  
KELAS II MTS DI ASRAMA SITI AISYAH MADRASAH MUALLIMAAT  
MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
TAHUN 2009<sup>1</sup>**

Ifah Fakhriyani<sup>2</sup>, Retno Mawarti<sup>3</sup>

**INTISARI**

Lebih dari 50% wanita yang menstruasi mengalami *dismenorea*, dan 10%nya mengalami gejala hebat sehingga menjadi faktor penyebab terbanyak absen-nya para wanita pada jam kerja atau sekolah, dan memaksa penderita untuk beristirahat atau pergi ke dokter untuk konsultasi dan melakukan pengobatan. Tujuan penelitian ini diketahui hubungan olahraga dengan tingkat dismenorea pada siswi kelas II MTS di asrama Siti Aisyah Madrasah Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2009

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif, pendekatan waktu *cross sectional*. Populasi penelitian ini siswi kelas II MTS Madrasah Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta yang tinggal di asrama Siti Aisyah berjumlah 79 siswi. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling* didapatkan jumlah sampel 40 orang. Analisis data menggunakan Uji Kendall Tau.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang melakukan frekuensi dan tempo olah raga yang kurang sebanyak 17 orang (42,5%) dan mengalami dismenorea sedang sebanyak 31 orang (77,5%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $\tau$  sebesar 0,475 dengan taraf signifikansi 0,001

Kesimpulannya secara statistik ada hubungan yang signifikan dengan tingkatan sedang antara olahraga dengan tingkat dismenorea pada siswi kelas II MTS di asrama Siti Aisyah Madrasah Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2009. Saran bagi siswi Madrasah Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta agar meningkatkan aktifitas olahraga secara rutin dan teratur sehingga dapat mengurangi nyeri haid.

Kata kunci : olahraga, dismenorea

---

<sup>1</sup> Judul Karya Tulis Ilmiah

<sup>2</sup> Mahasiswa STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

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

## PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi mencakup tiga periode yaitu pre reproduksi, reproduksi dan pasca reproduksi. Ciri khas kedewasaan seorang wanita ditandai dengan adanya perubahan siklik pada alat reproduksi atau alat kandungan sebagai persiapan untuk kehamilan, yaitu dengan datangnya menstruasi yang terjadi dalam beberapa siklus (Wiknjosastro, 1999). Setiap bulan secara periodik wanita normal akan mengalami menstruasi, yaitu meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya pembuahan pada sel telur yang matang oleh sperma. Peristiwa ini wajar dan alami sehingga dapat dipastikan bahwa semua wanita yang normal pasti akan mengalami proses tersebut. Walau begitu pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya dismenorea atau nyeri haid ([www.kesrepro.info](http://www.kesrepro.info), 21 agustus 2008).

Menurut data dari berbagai negara, angka kejadian nyeri haid di dunia sangat besar, lebih dari 50% wanita mengalaminya. Di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenorea*, dan 10-15% diantaranya mengalami *dismenorea* berat, di Swedia Andersch dan Railson mendapatkan angka angka kejadian *dismenorea* pada wanita berumur 19 tahun mencapai 72,42%, angka kejadian *dismenorea* secara menyeluruh di Indonesia sampai saat ini belum diketahui. Tapi di Surabaya dijumpai sekitar 1,07 – 1,31% jumlah kunjungan penderita *dismenorea* di rumah sakit. Angka ini tidak menggambarkan keadaan yang sebenarnya karena tidak semua penderita *dismenorea* datang berobat ([www.info-sehat.com](http://www.info-sehat.com), 21, agustus 2008). Di Asrama Siti Aisyah Madrasah Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta didapatkan 50% siswi mengalami *dismenorea*.

*Dismenorea* atau nyeri haid adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi saat menstruasi. *Dismenorea* menyebabkan nyeri perut bagian bawah yang biasa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Biasanya gangguan ini mencapai puncaknya pada umur 17-25 tahun, dan berkurang atau bahkan sembuh setelah wanita tersebut menikah. Keadaan ini yang umum banyak mengganggu wanita-wanita pada berbagai tingkat usia, khususnya usia remaja yang umumnya masih berstatus sebagai pelajar.

Di Indonesia, perhatian pemerintah dalam bidang kesehatan untuk pelajar ini diwujudkan dengan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Dengan dilaksanakannya program UKS ini akan sangat membantu untuk memberikan penanganan awal pada masalah *dismenorea*. Program UKS ini juga telah dilaksanakan di Madrasah Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta. Dalam program UKS ini telah dilakukan berbagai penyuluhan, salah satunya yaitu penyuluhan tentang *dismenorea* untuk seluruh siswi. Begitu pula dengan Badan Konseling (BK) Madrasah Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta juga ikut berperan dalam memberikan penyuluhan tentang *dismenorea* untuk seluruh siswi.

*Dismenorea* menjadi satu masalah tersendiri yang banyak dialami kaum wanita. Bahkan lebih dari 50% wanita yang menstruasi mengalami *dismenorea*, dan 10%nya mengalami gejala hebat sehingga hal tersebut menjadi faktor penyebab terbanyak absen-nya para kaum wanita pada jam kerja atau sekolah, dan memaksa penderita untuk beristirahat atau pergi ke dokter untuk konsultasi dan melakukan pengobatan, untuk beberapa jam atau beberapa hari (Anik, 2005)

Keadaan seperti itu akan membawa dampak negatif baik bagi

remaja maupun wanita yang sudah bekerja. Karena dengan absennya seorang remaja dari sekolah maka akan mempengaruhi proses dan prestasi belajar. Proses belajar akan terhambat dan siswa tersebut akan tertinggal dari temen-temennya sehingga dapat menyebabkan prestasi belajar yang kurang baik. Sedangkan bagi wanita yang sudah bekerja akan mengganggu terhadap proses bekerja dan menurunkan frekuensi bekerja sehingga akan mempengaruhi hasil dari pekerjaannya tersebut. Hasil pekerjaan tidak optimal dan tidak memuaskan.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 30 Oktober 2008 di Madrasah Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta tepatnya di asrama Siti Aisyah diketahui, bahwa siswi mengikuti olahraga sesuai jadwal yang telah ditetapkan dari sekolah yaitu satu kali dalam dua minggu, namun secara individu para siswi sering melakukan olahraga minimal satu kali dalam seminggu yaitu pada hari libur. Selain itu dari hasil studi pendahuluan diketahui bahwa dari 95% siswi yang telah mendapat menstruasi terdapat 50% siswi mengalami *dismenorea*. Dari studi pendahuluan yang dilakukan, ternyata banyak siswi yang meninggalkan kelas saat kegiatan belajar-mengajar berlangsung yang disebabkan karena nyeri haid atau *dismenorea*. Oleh sebab itu penulis akan melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan olahraga dengan tingkat *dismenorea* pada siswi kelas II MTS di asrama Siti Aisyah Madrasah Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode survey analitik, yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi kemudian melakukan analisis korelasi.

Pendekatan waktu yang digunakan yaitu *Cross Sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (Notoatmojo, 2002: 145-146).

Rancangan atau desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi yaitu penelitian atau penelaahan hubungan antara dua variabel pada suatu situasi atau sekelompok subyek. Hal ini dilakukan untuk melihat hubungan antara gejala satu dengan gejala yang lain, atau variabel satu dengan variabel yang lain (Arikunto, 2002: 142).

Populasi dari penelitian ini adalah siswi kelas II MTS Madrasah Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta yang tinggal di asrama Siti Aisyah yang berjumlah 79 siswi. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2006:61). Responden yang digunakan yaitu dengan memilih siswi yang sudah mengalami menstruasi dan pernah mengalami nyeri haid atau *dismenorea*. Jadi jumlah sampel yang didapat adalah 40 orang.

Alat pengumpulan data yang digunakan untuk variabel olahraga adalah kuesioner. Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang disusun dengan baik, sudah matang dimana responden hanya memberikan jawabannya atau tanda-tanda tertentu (Notoadmodjo, 2002). Bentuk kuesioner yang digunakan adalah closed ended yaitu dengan jawaban yang sudah ditentukan dan tidak diberi kesempatan untuk memberikan jawaban lain.

Alat yang digunakan untuk pengambilan data yaitu menggunakan Skala Analog Visual (Visual Analog Scale, VAS) merupakan suatu garis lurus yang mewakili intensitas nyeri yang terus menerus dan memiliki alat

pendeskripsi verbal pada setiap ujungnya. Derajat nyeri pada nyeri haid dinilai dengan mempergunakan Skala Analog Visual (SAV) atau Visual Analog Scale (VAS). Menurut Andresch dan Milson cit Baziard (1999:75), Skala Analog Visual (SAV) dapat dikategorikan sebagai berikut:

- a. Skor 0 : tidak nyeri
- b. Skor 1-3 : nyeri haid ringan
- c. Skor 4-6 : nyeri haid sedang
- d. Skor 7-10 : nyeri haid berat

Tabel 1  
Skala Analog Visual

0	10
Tidak Nyeri	Nyeri Paling Hebat

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah kolerasi *Kendal Tau* ( $\tau$ ). teknik ini digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel atau lebih, bila datanya berbentuk ordinal (Sugiyono, 2006: 237).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

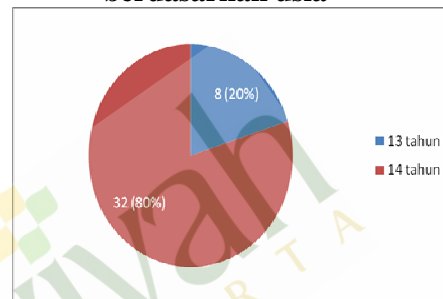
Hubungan <sup>SEHAT</sup> olahraga dengan tingkat dismenorea pada siswi kelas II MTS di asrama Siti Aisyah Madrasah Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2009

Hasil uji statistik memberikan kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan dengan tingkatan sedang antara olahraga dengan tingkat dismenorea pada siswi kelas II MTS di asrama Siti Aisyah Madrasah Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2009.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa responden yang melakukan olahraga dengan frekuensi dan tempo sedang dan kurang sama-sama mengalami dismenorea sedang. Dismenorea sedang yang dialami oleh responden disebabkan oleh aktifitas responden dalam berolah raga. Hasil penelitian ini mendukung teori yang

dikemukakan oleh Sumosardjuno (1988) yang menjelaskan bahwa latihan-latihan olahraga sangat menguntungkan, karena disamping mengurangi rasa sakit juga dapat meringankan juga mencegah terjadinya *dismenorea*. Olahraga yang sedang-sedang saja atau bahkan cukup berat baik sekali dianjurkan untuk mengurangi penderitaan pada wanita yang mengalami *dismenorea*.

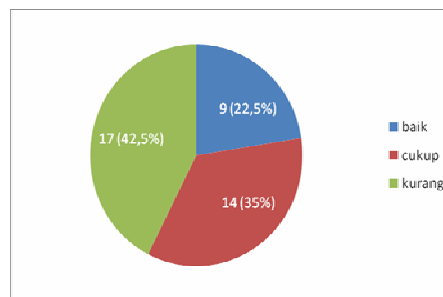
Karakteristik responden berdasarkan usia



Gambar 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Gambar 3. menunjukkan bahwa responden paling banyak berusia 14 tahun yaitu 32 orang (80%).

### Frekuensi, dan tempo olahraga yang dilakukan oleh siswi kelas II MTS di Asrama Siti Aisyah Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2009

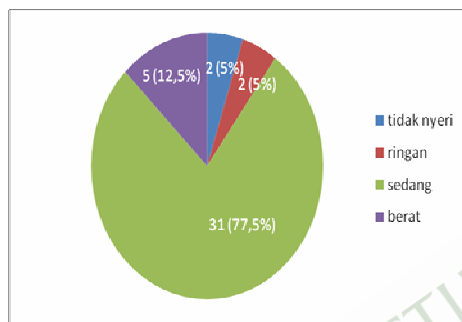


Gambar 4. Frekuensi dan Tempo Olahraga Yang Dilakukan Oleh Siswi Kelas II MTS di Asrama

Siti Aisyah Madrasah Mu'allimaat  
Muhammadiyah Yogyakarta

Gambar 4. menunjukkan bahwa responden yang paling banyak mempunyai frekuensi dan tempo olah raga yang kurang yaitu sebanyak 17 orang (42,5%).

**Tingkat dismenorea pada siswi kelas II MTS di Asrama Siti Aisyah Madrasah Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2009**



Gambar 5. Tingkat Dismenorea Pada Siswi Kelas II MTS di Asrama Siti Aisyah Madrasah Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta

Gambar 5. menunjukkan bahwa responden yang paling banyak mengalami dismenorea sedang yaitu sebanyak 31 orang (77,5%).

**Hubungan olahraga dengan tingkat dismenorea pada siswi kelas II MTS di asrama Siti Aisyah Madrasah Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2009**

Tabel 4.1. menunjukkan bahwa responden yang paling banyak melakukan olah raga dengan frekuensi dan waktu yang cukup dan kurang serta mengalami nyeri haid sedang yaitu sebanyak 13 orang (32,5%) sedangkan responden yang paling sedikit melakukan olahraga dengan

frekuensi dan waktu yang cukup serta mengalami nyeri haid berat yaitu sebanyak 1 orang (2,5%). Hasil uji statistik memberikan kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan dengan tingkatan sedang antara olahraga dengan tingkat dismenorea pada siswi kelas II MTS di asrama Siti Aisyah Madrasah Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2009.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa responden yang melakukan olahraga dengan frekuensi dan tempo sedang dan kurang sama-sama mengalami dismenorea sedang. Dismenorea sedang yang dialami oleh responden disebabkan oleh aktifitas responden dalam berolah raga. Hasil penelitian ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Sumosardjuno (1988) yang menjelaskan bahwa latihan-latihan olahraga sangat menguntungkan, karena disamping mengurangi rasa sakit juga dapat meringankan juga mencegah terjadinya *dismenorea*. Olahraga yang sedang-sedang saja atau bahkan cukup berat baik sekali dianjurkan untuk mengurangi penderitaan pada wanita yang mengalami *dismenorea*.

Adanya perbedaan aktifitas olahraga namun menghasilkan akibat yang sama yaitu mengalami dismenorea sedang, dapat disebabkan karena adanya perbedaan kualitas dalam melakukan olahraga. responden yang melakukan olahraga dengan frekuensi dan tempo cukup mungkin hanya sekedar jalan-jalan atau lari-lari setiap pagi di hari libur. Responden yang melakukan aktifitas olahraga kurang dan mengalami dismenorea sedang dapat disebabkan karena olahraga yang dilakukan tergolong sedang atau berat seperti senam atau beladiri sehingga membutuhkan lebih

banyak gerak. Menurut Lubis (2001), secara umum, olahraga dan latihan peregangan otot-otot dan ligament sekitar rongga panggul, agar aliran darah di rongga panggul lancar. Pada banyak kejadian, 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 dan latihan-latihan olahraga dapat menyebabkan Endorphin dalam badan, yaitu suatu penghilang rasa sakit alamiah yang terdapat dalam badan, yang demikian dapat menghilangkan rasa kurang enak karena menstruasi. Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang pernah dilakukan oleh Yuniarti (2007) dengan judul “Pengaruh Pemberian senam menjelang menstruasi terhadap tingkat kejadian dismenorea pada siswi kelas II Madrasah Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh pemberian senam menjelang menstruasi dengan tingkat kejadian *dismenorea* pada siswi kelas II MA Madrasah Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2007.

Penelitian ini menemukan adanya seorang responden (2,5%) yang melakukan olahraga dengan frekuensi dan tempo sedang namun mengalami *dismenorea* berat. Kejadian tersebut kemungkinan dapat disebabkan oleh faktor obstruksi kanalis servikalas, faktor endokrin atau karena dalam melakukan olahraga, responden tersebut kurang bersungguh-sungguh sehingga gerakan otot-ototnya pun kurang mantap dan kurang menegang. Menurut Rodwell, et al, (1984), untuk membebaskan rasa sakit dalam jangka panjang tergantung pada peningkatan kondisi otot yang

menuntut waktu dan usaha yang konsisten. latihan ini mesti dilakukan sekurang-kurangnya empat kali seminggu, maka setelah tiga bulan maka penderita mempunyai harapan lepas dari rasa sakit atau setidaknya berkurang. Latihan ini di desain untuk membebaskan dan mengkondisikan otot agar berfungsi benar saat menstruasi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Responden yang paling banyak mempunyai frekuensi dan tempo olahraga yang kurang yaitu sebanyak 17 orang (42,5%).

Responden yang paling banyak mengalami tingkat *dismenorea* sedang yaitu sebanyak 31 orang (77,5%). Hasil uji statistik memberikan kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan dengan tingkatan sedang antara olahraga dengan tingkat *dismenorea* pada siswi kelas II MTS di asrama Siti Aisyah Madrasah Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2009.

### Saran

Bagi siswi Madrasah Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta. Agar meningkatkan aktifitas olahraga secara rutin dan teratur sehingga dapat mengurangi nyeri haid yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Hal ini sesuai dengan pendapat Syaifudin (1999) yang mengatakan bahwa Penerapan pola hidup sehat dapat membantu dalam upaya menangani gangguan menstruasi khususnya *dismenorea*. yang termasuk dalam pola hidup sehat salah satunya yaitu dengan olahraga secara teratur

## DAFTAR PUSTAKA

- Admin cit Ningrum, E, R., 2005. *Menstruasi Dan Penanganan Dismenorea*. <http://www.fkuii.com/News/artike>. diakses 14 November 2008
- Agus, W., 2003. *Olahraga*. [www.pjnhk.go.id](http://www.pjnhk.go.id), diakses tanggal 18 November 2008
- Anonim., 2007. [www.kalbe.co.id](http://www.kalbe.co.id), diakses tanggal 25 Oktober 2008
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi VI*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arif. 2007. *Pengertian Olahraga*. [www.blogspot.com](http://www.blogspot.com). Diakses tanggal 25 Oktober 2008
- Arifin, S., 2001. *Nyeri haid*. [www.ipin4u.esmartstudent.com](http://www.ipin4u.esmartstudent.com), diakses tanggal 18 November 2008
- Azwar, M., 2002. *Pengertian Olahraga*. [www.geraksehat.wordpress.com](http://www.geraksehat.wordpress.com). diakses tanggal 18 November 2008
- Baziad, A. 2004. *Nyeri Haid*. [www.kesrepro.com](http://www.kesrepro.com), diakses tanggal 18 November 2008
- Bobak, Jensen., 2004. *Keperawatam Maternitas Edisi 4*. Jakarta: EGC
- Depkes, RI. 2001. *Kesehatan Reproduksi*, <http://www.kespro.info.co.id>, diakses tanggal 21 Agustus 2008
- Hacker, Moor., 2001. *Essensial Obstetri dan Genikologi, Edisi 2*. Jakarta : Hipokrates
- Hembing., 2007. *Mengatasi Gangguan Haid Secara Alami*, <http://www.yunieniez.blogspot.com>, diakses tanggal 20 Noveber 2008
- Lubis. 2001. *Manfaat Olahraga*. <http://www.hanyawanita.com>, diakses tanggal 14 Agustus 2008
- Manuaba, IBG. 1999. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, Dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC
- \_\_\_\_\_, IBG. 1999. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Arcan
- \_\_\_\_\_, 2001. *Kapita Selecta Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi Dan KB*. Jakarta : EKG
- Mansjoer. 2002. *Kapita Selecta Kedokteran, Edisi ke 3*. Jakarta: Mediak Aescularis
- Notoatmodjo, S. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta : Rineka Cipta
- \_\_\_\_\_. 2003. *Pengantar Pendidikan dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prawirohardjo, S. 1999. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Riyanto, Harun. 2006. *Mengatasi Nyeri Haid*. [www.Yastoki.or.id](http://www.Yastoki.or.id). diakses tanggal 25 Oktober 2008
- Rudi, H. 2005. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. <http://www.kespro.co.id>. diakses tanggal 18 Oktober 2008

- Sardjono, Abdullah. 1981. *Olahraga*.  
[www.geraksehat.com](http://www.geraksehat.com). Diakses  
tanggal 18 November 2008
- Sunaryo. 2004. *Psikologi Untuk  
Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Sumosardjuno. 1989. *Olahraga dan  
Dismenorea*. Jakarta: Rineka  
Cipta
- Sumampouw. 2004. *Komponen  
Olahraga*.  
[http://www.Geraksehat.Wordpres.c  
om](http://www.Geraksehat.Wordpres.com). Diakses tanggal 20 November  
2008
- Sugiyono. 2006, *Statistika untuk  
Penelitian*, Bandung: Alfabeta
- Syaifuddin, Aip. 2000. *Belajar Aktif  
Pendidikan Jasmani dan  
Kesehatan SMP*. Jakarta:  
Grasindo
- Syaifudin, Bari. 1999. *Pelayanan  
Kesehatan Maternal dan  
Noenatal*. Jakarta: Yayasan Bina  
Pustaka
- Widjanarko. 1999. *Seksualitas Remaja*,  
Yogyakarta : PKK UGM
- Wijayakusuma. [www.blogspot.com](http://www.blogspot.com).  
Diakses tanggal 25 Oktober 2008
- Wiknjosastro. 1999. *kesehatan  
Reproduksi*, Jakarta : Rineka  
Cipta