

**HUBUNGAN PERSEPSI OLAHRAGA YANG DILAKUKAN DENGAN
KEJADIAN DISMENOREA PRIMER PADA MAHASISWA
DI ASRAMA STIKESA 'AISYIYAH YOGYAKARTA 2012¹**

Nadhofah², Umu Hani Edi Nawangsih³

Abstract: To examine the correlation between exercise done perception with the incident of primary dysmenorrhea on students in the residence stikes 'aisyiyah yogyakarta 2012. 71 students in the residence stikes 'aisyiyah Yogyakarta with the criteria have experienced menstruation, menstrual pain, has not chronic illnesses and has not asthma were asked to complete self report questionnaires. Test the validity of the product moment that shows the valid values, and reliability testing with the alpha cronbach $r_{count} > r_{table}$ so that the table point was reliable, the test statistic using *kendall tau* correlation. This survey study findings revealed that there is a significant correlation between exercise done perception with the incident of primary dysmenorrhea on students in the residence stikes 'aisyiyah yogyakarta 2012 ($\tau = 0.369$; $p = 0,001$).

Kata kunci : Olahraga, Kejadian Dismenorea Primer

PENDAHULUAN

Perempuan adalah makhluk yang memiliki keunikan. Keunikan yang dimiliki perempuan sekaligus menimbulkan masalah kesehatan dan psikologis yang cukup khas.

Masalah itu mulai dari lahir, anak-anak, remaja, dewasa, hingga manula. Pada umumnya masalah hormonal pada endometrium karena tidak terjadinya kehamilan (Indarti, 2004: 13). ketidaknyamanan fisik saat menstruasi yaitu dismenorea. Dismenorea merupakan nyeri pada saat menstruasi. Nyeri perut ini berasal dari kram rahim, dapat disertai dengan rasa mual, muntah, diare dan kram, sakit seperti kolik diperut (Indarti, 2004: 1; Mustika, 2009: 16).

kesehatan yang dialami kaum perempuan berkaitan erat dengan organ kewanitaannya diantaranya adalah masalah menstruasi (Indarti , 2004: 1). Menstruasi adalah pendarahan secara periodik dan terjadi menurut siklusnya dari dalam rahim yang menggambarkan

Menurut penelitian lebih dari 50% wanita pernah mengalami gangguan menstruasi. Hampir seluruh perempuan di dunia mengalami nyeri haid atau sering dikenal dengan dismenorea, bahkan 15% diantaranya mengalami nyeri yang sangat hebat (Aulia, 2009: 89; Kasdu, 2005: 11). Sebagian masyarakat khususnya perempuan

¹Judul Karya Tulis

²Mahasiswa Program Studi Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

menganggap bahwa kejadian adalah hal yang biasa. Bahkan, banyak masyarakat yang belum memahami dismenorea itu sendiri.

Peran bidan dalam menghadapi masalah tersebut dapat diwujudkan melalui tugasnya dalam memberikan pelayanan kepada para perempuan. Pemberian pelayanan ini dapat diimplementasikan dengan mengkaji status dan kebutuhan perempuan itu sendiri, menentukan diagnosa dan kebutuhan pelayanan serta memberikan tindakan sesuai prioritas kebutuhan, salah satunya lebih dari 50% mahasiswa tidak memiliki waktu secara individu untuk melakukan olahraga.

Mengingat dari permasalahan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan keteraturan olahraga dengan kejadian dismenorea primer yang terjadi pada mahasiswa di lingkungan asrama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei analitik. Pendekatan waktu yang digunakan adalah *Cross*

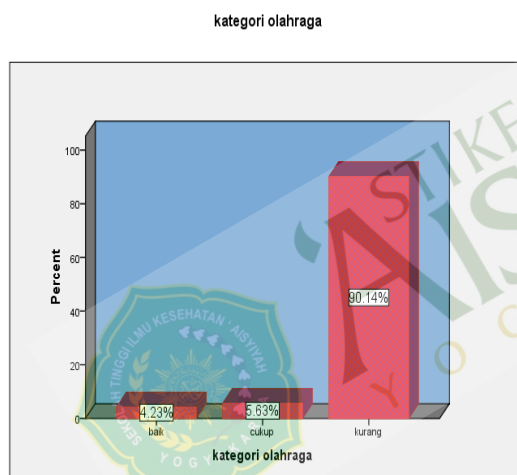
dismenorea atau nyeri saat haid dengan penyuluhan yang didalamnya terdapat unsur psikososial dan spiritual (IBI, 2003: 114).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 26 september 2011 pada mahasiswa di Asrama STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta dari 35 mahasiswa dengan rata-rata umur 18-22 tahun didapat 26 mahasiswa mengalami kejadian dismenorea yang pada akhirnya sampai mengganggu aktivitas mereka termasuk perkuliahan. Selain itu dari hasil studi pendahuluan diketahui bahwa *Sectional*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa di Asrama Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta bidang studi kebidanan dan keperawatan semester 1, 3, 5 dan 7 dengan jumlah 102 mahasiswa. Teknik pengumpulan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* berjumlah 71 dengan kriteria mahasiswa yang sudah mengalami menstruasi dan pernah mengalami nyeri haid khususnya dismenorea primer, tidak memiliki penyakit menahun dan tidak memiliki penyakit alergi seperti asma.

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah angket berupa kuisioner yang dibuat oleh peneliti untuk variabel persepsi olahraga yang dilakukan sedangkan untuk kejadian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapat hasil sebagai berikut:

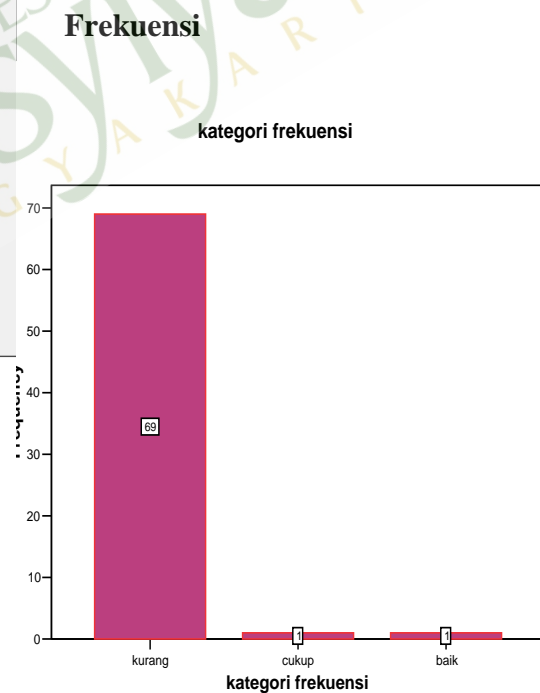


Gambar 3.
Diagram Batang Persepsi Olahraga Yang Dilakukan Mahasiswa Asrama Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta 2012

Gambar 3. Menunjukkan bahwa olahraga yang dilakukan responden sebagian besar masuk dalam kategori olahraga kurang yaitu sebanyak 64 mahasiswa (90.1%), 4 mahasiswa (5.6%) katagori olahraganya cukup dan 3 mahasiswa

dismenorea primer dengan menggunakan Skala Analog Visual (SAV). Pengukuran uji validitas dilakukan pada siswi di Asrama SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta dengan kriteria yang sama dengan **Persepsi Olahraga Yang Dilakukan**

(4.2%) dengan katagori olahraga baik.

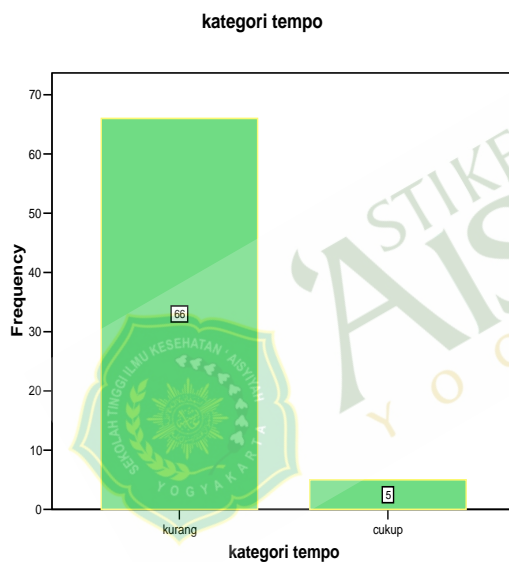


Gambar 4.
Diagram Frekuensi Olahraga

Gambar 4. Menunjukkan bahwa frekuensi olahraga yang

dilakukan responden sebagian besar masuk dalam kategori frekuensi olahraga kurang yaitu sebanyak 69 mahasiswa (97.2%), 1 mahasiswa (1.4%) katagori frekuensi olahraganya cukup dan 1 mahasiswa (1.4%) dengan katagori frekuensi olahraga baik.

Tempo

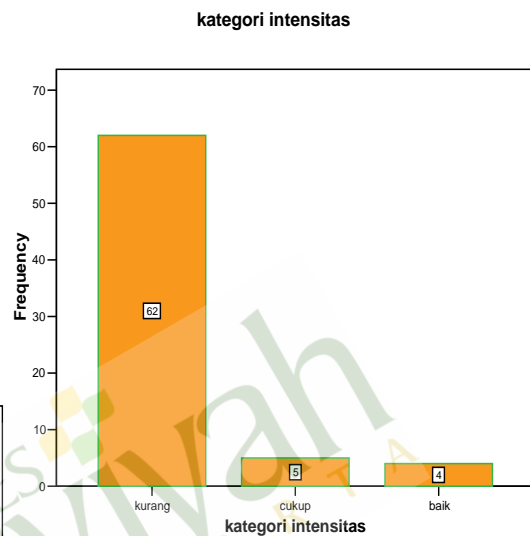


Gambar 5.
Diagram Batang Tempo Olahraga

Gambar 4. Menunjukkan bahwa tempo olahraga yang dilakukan responden sebagian besar masuk dalam kategori tempo olahraga kurang yaitu sebanyak 66 mahasiswa (93%), dan 5 mahasiswa

(7%) dengan katagori tempo olahraga cukup.

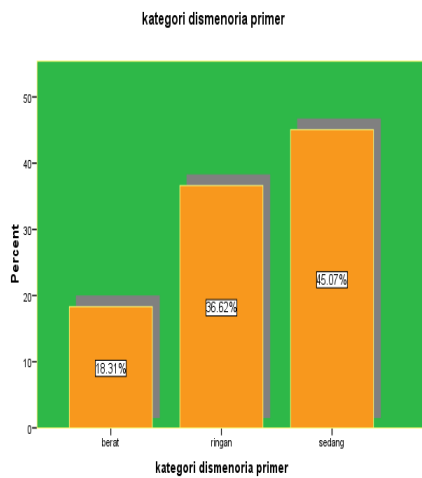
Intensitas



Gambar 6.
Diagram Batang Intensitas Olahraga

Gambar 4. Menunjukkan bahwa intensitas olahraga yang dilakukan responden sebagian besar masuk dalam kategori intensitas olahraga kurang yaitu sebanyak 62 mahasiswa (87.3%), 5 mahasiswa (7%) katagori intensitas olahraganya cukup dan 4 mahasiswa (5.6%) dengan katagori intensitas olahraga baik.

Kejadian dismenorea primer



Gambar 7.
Diagram Batang Kejadian
dismenorea primer

Gambar 7. Menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kejadian dismenorea primer dengan sifat nyeri yang sedang sebanyak 32 mahasiswa (45.1%), 26 mahasiswa (36.6%) mengalami dismenorea primer ringan dan 13 mahasiswa (18.3%) mengalami dismenorea primer berat

Tabel. 3
Tabulasi Silang Hubungan Persepsi Olahraga Yang Dilakukan Dengan
Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Di Asrama Stikes
'Aisyiyah Yogyakarta 2012

Olahraga	baik		cukup		kurang		jumlah	
Dismenorea primer	f	%	f	%	f	%	f	%
berat	0	0	0	0	13	18.3	13	18.3
Sedang	0	0	0	0	32	45.1	32	45.1
ringan	3	4.2	4	5.6	19	26.8	26	36.6
Jumlah	3	4.2	4	5.6	64	90.1	71	100

Sumber: data primer 2012

Tabel 3. Menunjukkan bahwa responden dengan katagori persepsi olahraga yang dilakukan baik mengalami kejadian dismenorea primer ringan sebanyak 3 responden (4.2 %), 0 responden (0%) katogori

persepsi olahraga yang dilakukan cukup dengan kejadian dismenorea primer sedang, dan 13 responden (18.3%) kategori persepsi olahraga yang dilakukan kurang dengan kejadian dismenorea primer berat.

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi *Kendal tau* menunjukkan nilai korelasi antara persepsi olahraga yang dilakukan dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswa di Asrama Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta sebesar .369 dengan nilai p (taraf signifikansi) sebesar 0.001. Untuk menentukan hipotesis ditolak atau diterima maka besar nilai p dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (0,05). Jika p lebih besar dari 0,05 maka hipotesis ditolak dan jika p lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p lebih kecil dari 0,05 ($0.001 < 0,05$). Dengan demikian hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan persepsi olahraga yang dilakukan dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswa di Asrama Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta 2012.

Persepsi Olahraga Yang Dilakukan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi olahraga yang dilakukan responden sebagian besar masuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 64 mahasiswa (90.1 %), 4

mahasiswa (5.6%) katagorinya cukup dan 3 mahasiswa (4.2%) dengan kategori baik sebagaimana diperlihatkan pada gambar 3.

Hasil penelitian juga menyebutkan bahwa 4 mahasiswa (5.6%) katagori persepsi olahraganya cukup dan 3 mahasiswa (4.2%) dengan katagori baik, hal itu dapat dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman yang dimiliki responden mengenai komponen penting dalam melakukan olahraga, seperti frekuensi, tempo dan intensitas olahraga yang dilakukan. Dari hasil penelitian sendiri diketahui bahwa tiga komponen penting dari olahraga yang dilakukan dalam kategori kurang dengan frekuensi kategorinya kurang sebesar 97.2% cukup 1.4% baik 1.4%, tempo kategori kurang sebesar 93% cukup 7%, dan intensitas kategori kurang sebesar 87.3% cukup 7 % dan baik 5.6%. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa pemahaman yang kurang mengenai tiga komponen penting olahraga akan mempengaruhi olahraga yang dilakukan seseorang.

Kejadian dismenorea primer

Hasil penelitian menyebutkan bahwa responden mengalami kejadian dismenorea primer dengan sifat nyeri yang sedang sebanyak 32 mahasiswa (45.1%), 26 mahasiswa (36.6%) mengalami kejadian dismenorea primer ringan dan 13 mahasiswa (18.3%) mengalami kejadian dismenorea primer berat seperti yang ditunjukkan pada gambar 4. Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar responden mengalami kejadian dismenorea primer sedang.

Hasil penelitian juga menyebutkan 13 mahasiswa (18.3%) mengalami kejadian dismenorea primer berat, hal itu bisa disebabkan karena kurangnya pemahaman yang mendalam tentang dismenorea. Kurangnya pemahaman dan informasi mengenai nyeri haid menyebabkan seseorang tidak memiliki acuan yang luas mengenai upaya untuk pencegahan dismenorea, padahal gejala-gejala yang ditimbulkan dari dismenorea primer yang dialami tersebut akan berakibat seperti adanya rasa malas melakukan sesuatu sehingga mengganggu aktivitas (Shadine, 2009: 88). Selain

itu dismenorea yang tidak diatasi secara adekuat mempunyai efek yang membahayakan di luar ketidaknyamanan yang disebabkan sehingga berakibat pada kualitas hidup yang tidak baik (Mustika, 2009: 13; Prawirohardjo, 2008: 229).

Hubungan persepsi olahraga yang dilakukan dengan kejadian dismenorea primer

Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa responden dengan kategori persepsi olahraga yang dilakukan baik mengalami kejadian dismenorea primer ringan sebanyak 3 responden, 0 responden dengan kategori persepsi olahraga yang dilakukan cukup dengan kejadian dismenorea sedang, dan 13 responden kategori persepsi olahraga yang dilakukan kurang dengan kejadian dismenorea primer berat sebagaimana ditunjukkan pada tabel 3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan kejadian dismenorea primer ringan adalah responden dengan kategori persepsi olahraga yang dilakukan yang baik, sedangkan responden yang mengalami kejadian dismenorea primer berat adalah responden

dengan kategori persepsi olahraga yang dilakukan kurang.

Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara persepsi olahraga yang dilakukan dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswa di Asrama Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta 2012. Hal ini membuktikan teori tentang hubungan olahraga seseorang dengan kejadian dismenorea primer, jika persepsi olahraga yang dilakukan baik maka secara otomatis seseorang tersebut memahami tiga komponen penting dari olahraga, sehingga olahraga yang dilakukanpun memiliki efek yang berarti bagi kesehatannya.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Nurlaela tahun 2008 dengan judul Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Sindrom Preamenstruasi. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan dengan kejadian sindrom premenstruasi. Kejadian sindrom premenstruasi pada wanita yang berolahraga lebih

rendah dibanding pada wanita yang tidak berolahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori persepsi olahraga kurang yaitu sebanyak 64 orang (90.1 %), sebagian besar responden mengalami kejadian dismenorea primer sedang sebanyak 32 orang (45.1 %) dari 71 responden dan hubungan yang signifikan antara persepsi olahraga yang dilakukan dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswa di Asrama Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta 2012.

SARAN

Pertama, bagi mahasiswa di Asrama STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta agar lebih meningkatkan lagi semangat untuk berolahraga, menambah pemahaman tentang olahraga serta komponen penting dalam olahraga, sehingga olahraga yang dilakukan dapat memberikan efek yang baik terhadap kesehatannya.

Kedua, bagi Asrama STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta diiharapkan di

Asrama STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta dapat menyediakan dan menambah fasilitas untuk olahraga misalnya lapangan olahraga, dan diharapkan lebih digerakkan lagi jam wajib untuk melakukan olahraga sebagai upaya mencegah dismenorea primer.

Ketiga, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian yang serupa yang menyangkut dengan kejadian dismenorea primer diharapkan lebih menggali faktor-faktor yang lain sehingga semakin banyak penelitian yang dilakukan maka hasilnya dapat digunakan untuk upaya menurunkan angka kejadian dismenorea primer.

DAFTAR PUSTAKA

Indarti, J. 2004. *Panduan Kesehatan Wanita*. Jakarta: Puspa Swara

Notoatmodjo. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan, Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta

Riwidikdo, H. 2009. *Statistik Untuk Penelitian Kesehatan Dengan Aplikasi Program R dan SPSS*. Yogyakarta: Pustaka Rihama

Shadine, M. 2009. *Penyakit Wanita*. Jakarta: KEEN BOOKS

Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian, Cetakan 16*. Bandung: Alfabeta

Walgito, B.2003.*Psikologi Sosial* . Yogyakarta : Penerbit Andi

Wijayanti, D. 2009. *Fakta Penting Seputar Kesehatan Reproduksi Wanita*, Cetakan I. Jogjakarta: BOOK MARKS