

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT
DISMENORE PADA SISWI KELAS XII
SMK NEGERI 2 GODEAN SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
NUR ANNISA LULI
1610201206**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT DISMENORE PADA SISWI KELAS XII SMK NEGERI 2 GODEAN SLEMAN YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
NUR ANNISA LULI
1610201206

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan
pada Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : DRS SUGIYANTO, AMK., M.Kes
14 September 2020 15:05:31



HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT DISMENORE PADA SISWI KELAS XII SMK NEGERI 2 GODEAN SLEMAN

YOGYAKARTA¹

Nur Annisa Luli², Sugiyanto³

ABSTRAK

Latar belakang: Salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami oleh remaja perempuan adalah dismenore. Dampak dari dismenore dapat berupa gangguan pada kehidupan sehari-hari yang menyebabkan absen sekolah dan kurang konsentrasi karena menyebabkan seseorang menjadi lemas dan tidak bertenaga. Faktor yang mempengaruhi dismenore salah satunya yaitu aktivitas fisik.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada siswi kelas XII SMK Negeri 2 Godean.

Metode penelitian: Desain penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Subjek penelitian adalah siswi kelas XII yang mengalami dismenore dengan sampel 51 responden, dengan variabel bebas aktivitas fisik dan variabel terikat tingkat dismenore. Pengambilan data menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescence* (PAQ-A) dan kuesioner Dismenore. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Kendall Tau*.

Hasil penelitian: Menunjukkan bahwa Aktivitas Fisik dengan kategori rendah sebanyak 25 responden (49,0%), sedangkan Tingkat Dismenore dengan kategori pada tingkat sedang sebanyak 24 responden (47,1%). Hasil analisis *Kendall Tau* didapatkan nilai *p.value* 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar -0,616 menunjukkan keeratan hubungan kuat.

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada siswi kelas XII SMK Negeri 2 Godean.

Saran: Disarankan siswi yang mengalami dismenore dapat lebih mengatur waktu dalam hal aktivitas di sekolah, mengikuti kegiatan disekolah secara aktif dan melakukan pola hidup sehat seperti olahraga teratur, minum air minimal 8 gelas sehari, makan makanan bergizi dan istirahat yang cukup.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Dismenore, dan Remaja

Kepustakaan: 23 Buku, 9 Jurnal, 8 Skripsi, 7 Artikel

Jumlah Halaman: 70 Halaman, 13 Tabel, 2 Gambar, 15 Lampiran

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Asiyiyah Yogyakarta

³ Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Asiyiyah Yogyakarta

**THE RELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND
DYSMENORRHEA LEVEL IN CLASS XII STUDENTS
AT SMK NEGERI 2 GODEAN, SLEMAN,
YOGYAKARTA¹**

Nur Annisa Luli², Sugiyanto³

ABSTRACT

Background: One of the most common menstrual disorders experienced by female adolescents is dysmenorrhea. The impact of dysmenorrhea can be in the form of disturbances in daily life that cause absenteeism from school and lack of concentration. It is because dysmenorrhea can lead a person to become weak and unpowered. One of the factors that influence dysmenorrhea is physical activity.

Objective: This research aims to determine the relation of physical activity with the level of dysmenorrhea in class XII students at SMKN (State Vocational High School) 2, Godean.

Methods: This research employed descriptive research design with cross sectional time approach. The subject of the research was class XII students who experienced dysmenorrhea with a sample of 51 respondents. The independent variable was physical activity and the dependent variable was dysmenorrhea level. The data was collected using the Physical Activity Questionnaire for Adolescence (PAQ-A) questionnaire and the dysmenorrhea questionnaire. The data was analyzed using the Kendall Tau test.

Results: The result showed that there were 25 respondents (49.0%) who had physical activity with a low category and there were 24 respondents (47.1%) who had dysmenorrhea level with a moderate category. Kendall Tau analysis results obtained p-value 0,000 with a correlation coefficient of -0.616, indicating a close relationship.

Conclusion: There is a significant relation between physical activity and the level of dysmenorrhea in class XII students at SMK Negeri 2 Godean.

Suggestion: The students who experience dysmenorrhea are suggested to be able manage their time better in terms of activities at school, such as actively participate in school activities and carry out healthy lifestyles such as exercising regularly, drinking at least 8 glasses of water a day, eating nutritious food and having enough rest.

Keywords : Physical Activity, Dysmenorrhea, Adolescents

References : 23 Books, 9 Journals, 8 Undergraduate Theses, 7 Articles

Pages : 72 Pages, 13 Tables, 2 Pictures, 15 Appendices

¹ Title

² Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Asiyiyah Yogyakarta

³ Lecturer of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Asiyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk yang tumbuh dan berkembang, salah satu tahap pertumbuhan dan perkembangannya adalah masa remaja. Remaja merupakan suatu masa kehidupan individu dimana terjadi eksplorasi psikologis untuk menemukan identitas diri (Kusmiran, 2011).

Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa ini sering disebut dengan masa pubertas. Para ahli merumuskan bahwa istilah pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa, terutama perubahan alat reproduksi (Depkes, 2010). Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial (Dewi, 2012).

Menurut World Health Organization (WHO)(2014) remaja adalah produk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Perbedaan definisi tersebut menunjukkan bahwa tidak ada kesepakatan universal mengenai batasan kelompok usia remaja. Namun begitu, masa remaja itu diasosiasikan dengan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini sering disebut dengan pubertas. Namun demikian, menurut beberapa ahli, selain istilah pubertas digunakan juga istilah *adolescence*. Para ahli mengatakan bahwa istilah pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik secara bentuk maupun biologis yang terjadi yaitu dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, terutama perubahan alat reproduksi (Tarwo, et al., 2010).

Pada masa remaja terjadi proses pematangan sistem organ reproduksi, pematangan sistem organ reproduksi laki-laki biasanya ditandai dengan pematangan testis yang akan memproduksi sperma, sedangkan untuk proses pematangan organ reproduksi perempuan ditandai dengan lepasnya lapisan endometrium dari dinding rahim apabila tidak dibuahi oleh sperma. Lapisan endometrium akan keluar melalui *vagina* berupa gumpalan darah kotor selama 3-7 hari yang disebut darah

menstruasi atau haid (Anugroho & Wulandari, 2011). Keluhan-keluhan yang sering muncul pada saat menstruasi adalah mudah tersinggung, gelisah, sukar tidur, gangguan konsentrasi, payudara mengalami pembesaran dan gangguan yang berkenaan dengan masa haid berupa nyeri haid atau dismenorea (Manuaba I. B., 2009).

Permasalahan nyeri haid adalah permasalahan yang sering dikeluhkan saat perempuan datang ke dokter atau tenaga kesehatan yang berkaitan dengan haid. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan (Anugroho & Wulandari, 2011).

Gangguan nyeri haid tidak boleh didiamkan karena dapat berdampak serius. Dampak yang terjadi jika nyeri haid (dismenore) tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, gelisah, depresi, retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan tidak terdeteksi, ektopik pecah, kista pecah, perforasi rahim dari IUD dan infeksi. Gangguan yang umumnya terjadi pada perempuan saat menstruasi adalah darah menstruasi yang sangat banyak (menorrhagia) dan timbul rasa sakit saat menstruasi (dismenore) (Pribakti, 2012).

Tingginya angka kejadian dismenore pada remaja kurang mendapat perhatian dari diri sendiri dan masyarakat, karena remaja hanya menerima rasa sakit itu sebagai hal yang wajar. Padahal dismenore dapat menyebabkan seseorang menjadi lemas tidak bertenaga, pucat, kurangnya konsentrasi, sehingga berdampak negatif pada kegiatan sehari-hari dan bahkan menjadi salah satu alasan tersering wanita tidak melakukan aktifitas (sekolah, kerja, dan lain-lain). Dismenore cenderung terjadi lebih sering dan lebih hebat, pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan. Rasa nyeri dismenore memberikan dampak negatif pada kualitas hidup penderita serta status ekonomi diri sendiri penderita dan keluarganya, terganggu aktivitas sehari-hari, ketinggalan mata pelajaran atau kuliah, endometrosis, gangguan psikologis (Khotimah & Kimantoro, 2014).

Menurut data dari WHO (2013) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore

dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Sebuah penelitian di Inggris bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut absen 1-3 hari setiap bulannya karena menderita dismenore (Anugroho, 2015).

Menurut Proveranti & Misaroh (2012) kejadian dismenore di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara lain di dunia yaitu terdiri dari 72,89% dismenore primer dan 27,11% dismenore sekunder dan angka kejadian dismenore berkisar 45-95% di kalangan perempuan usia produktif. Berdasarkan data di Yogyakarta angka kejadian dismenore yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52%.

World Health Organization (WHO) tahun 2018 mengemukakan bahwa secara global, perempuan (84%) memiliki persentase kurangnya aktivitas fisik yang lebih tinggi daripada laki-laki (78%). Persentase perempuan yang lebih tinggi ini, akibat kurangnya aktivitas fisik pada waktu luang dan penerapan gaya hidup malas bergerak, ketika dirumah maupun saat bekerja. Perempuan di Indonesia memiliki gaya hidup kurang gerak atau memiliki intensitas aktivitas fisik dalam kategori rendah (Diana, Yuliana, Yasmin, & Hardiansyah, 2017).

Kurangnya aktivitas fisik akan menurunkan distribusi oksigen dalam sirkulasi sistemik, sehingga meningkatkan persepsi seseorang terhadap nyeri, termasuk dismenorea. Perempuan yang aktif secara fisik, dilaporkan kurang mengalami dismenorea dan berolahraga sekurang-kurangnya satu kali seminggu, dapat mengurangi nyeri perut bawah (Lestari, Citrawati, & Hardani, 2018).

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi dalam pasal 11 dijelaskan bahwa pemerintah menerapkan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja bertujuan untuk mempersiapkan remaja agar menjalani kehidupan reproduksi sehat dan bertanggung jawab. Dalam hal ini pemerintah berupaya untuk meningkatkan kualitas Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Termasuk kualitas dalam memberikan informasi kesehatan remaja dan pelayanan konseling di semua tempat pelayanan kesehatan.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMK Negeri 2 Godean, Sleman, Yogyakarta pada tanggal 17 Oktober 2019. Wawancara dilakukan terhadap 10 orang siswi dan 7 dari 10 orang siswi mengalami dismenore setiap menstruasi sehingga menyebabkan siswi-siswi tersebut tidak mengikuti pelajaran dan harus beristirahat di UKS dan 3 orang lainnya tidak mengalami dismenore saat menstruasi.

Wawancara juga dilakukan kepada 7 orang yang mengalami dismenore tersebut, 6 diantaranya mengatakan merasakan dismenore yang sangat sakit sampai pusing dan pingsan kemudian dibawa ke UKS untuk beristirahat. Serta 1 orang merasakan dismenore tidak terlalu sakit atau dalam tingkat dismenore sedang namun dengan adanya dismenore membuat siswi tersebut terganggu pelajarannya, menjadi tidak fokus karena harus menahan sakit yang disebabkan oleh dismenore.

Berdasarkan data dari usaha kesehatan sekolah (UKS) setiap bulan terdapat 82 siswi yang sering datang ke UKS dengan keluhan nyeri haid atau dismenore. Dismenore ini disebabkan kurangnya aktivitas fisik seperti olah raga karena padat nya jadwal pelajaran dan banyaknya tugas yang harus dikerjakan, dan terlebih kelas XII difokuskan untuk menghadapi Ujian Nasional (UN) sehingga membuat siswi kurang beristirahat dan tidak sempat untuk melakukan olah raga dan aktivitas fisik lainnya.

Didapatkan juga aktivitas fisik siswi di SMK N 2 Godean selain ada mata pelajaran olahraga yang dilakukan setiap 1 minggu sekali dihari yang berbeda di masing-masing kelas, ketika waktu luang atau jam istirahat siswi hanya duduk-duduk sambil bermain handphone atau sambil bercerita, adapun yang pergi ke kantin untuk makan siang serta tiduran di kelas.

Wawancara juga dilakukan kepada masyarakat yang mengatakan bahwa nyeri haid atau dismenore dapat hilang dengan sendirinya sehingga ketika timbul nyeri haid maka hanya dibiarkan saja gangguan tersebut. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada siswi kelas XII SMK Negeri 2 Godean, Sleman, Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif korelasi. Penelitian ini dengan pendekatan *cross sectional*. Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis *Kendall's Tau* untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada siswi kelas XII SMK Negeri 2 Godean, Sleman, Yogyakarta dengan jumlah sampel 51 responden dan teknik pengambilan sampel menggunakan *Propotionate Random Sampling*. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis univariat

a. Karakteristik responden

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	Frekuensi	%
1.	Usia		
	a. 16 Tahun	1	2,0
	b. 17 Tahun	26	51,0
	c. 18 Tahun	23	45,1
	d. 19 Tahun	1	2,0
	Total	51	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa menurut usia, sebageian besar responden berada pada usia 17 tahun sebanyak 26 responden (51,0%), responden yang berada pada usia 18 tahun sebanyak 23 responden (45,1%), sedangkan responden berada pada usia 16 tahun sebanyak 1 responden (2,0%) dan responden pada usia 19 tahun sebanyak 1 responden (2,0%).

Setiap tahap usia perkembangan tentunya setiap individu memiliki karakteristik pertumbuhan yang berbeda-beda. Perkembangan tidak hanya diartikan dengan pertumbuhan yang semakin membesar melainkan didalamnya terkandung serangkain perubahan yang berlangsung secara terus menerus seperti perubahan fisik, psikologis, dan mental (Prawirohardjo, 2011).

Pada rentan usia tersebut responden berada pada tahap sekolah, dimana tahap ini seorang siswa akan melalui berbagai macam kegiatan atau aktivitas di sekolah sehingga hal tersebut tidak luput dari tekanan baik tekanan fisik, psikis, dan mental. Adanya tekanan fisik

seperti merasa lelah karena melakukan berbagai aktivitas di sekolah membuat siswa tidak lagi mempunyai minat untuk melakukan olahraga karena tidak ada waktu dan terlanjur lelah dengan kegiatan di belajar disekolah sehingga menjadi malas.

Pada usia remaja 13-18 tahun sebagian besar kurang melakukan aktivitas fisik karena remaja masa sekarang lebih banyak menghabiskan waktunya dengan *gadget*. Waktu istirahat disekolah tidak lagi digunakan untuk bermain di lapangan melainkan memilih untuk bermain dengan *gadget* masing-masing. Padatnya jam sekolah juga membuat siswa kekurangan waktu untuk melakukan aktivitas fisik seperti olahraga kecuali pada saat jam pelajaran pendidikan jasmani.

Semakin tua usia perempuan maka lebih sering mengalami menstruasi sehingga leher rahim juga bertambah lebar. Dengan demikian, kejadian dismenore pada usia tua jarang ditemukan (Smeltzer & Bare, 2002 dalam Rahmani, 2014). Teori ini didukung oleh penelitian dari Puspita (2018) yang dilakukan pada wanita usia subur di Desa Ngestiharjo Dusun Sumberan Yogyakarta. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden yang mengalami dismenore sebagian besar berusia <20 tahun yaitu sebanyak 35 responden (100,0%), sedangkan pada rentang usia yang lebih tua usia 20-30 tahun sebanyak 32 (78,0%) responden. Berdasarkan uji statistik diperoleh hasil yaitu terdapat hubungan antara usia dengan dismenore. Hal ini berarti usia responden mempunyai kontribusi untuk terjadi dismenore.

b. Aktivitas Fisik pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean, Sleman, Yogyakarta

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean

No.	Aktivitas Fisik	Frekuensi	%
1.	Sangat Rendah	16	31,4
2.	Rendah	25	49,0
3.	Sedang	5	9,8
4.	Tinggi	4	7,8
5.	Sangat Tinggi	1	2,0
	Jumlah	51	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa sebagian besar Siswi kelas XII yang mengalami dismenore di SMK Negeri 2 Godean melakukan aktivitas fisik rendah yaitu sebanyak 25 responden (49,0%) sedangkan Siswi kelas XII yang melakukan aktivitas fisik sangat rendah sebanyak 16 responden (22,6%), dan yang melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 5 responden (9,8%), serta yang melakukan aktivitas fisik tinggi sebanyak 4 responden (7,8%) dan yang melakukan aktivitas fisik sangat tinggi sebanyak 1 reponden (2,0%).

Aktivitas fisik rendah adalah kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*). Contoh: berjalan kaki, duduk, les di sekolah, les di luar sekolah, nonton TV, aktivitas bermain playstation, bermain komputer, belajar di rumah, dan duduk santai (Summaryoto & Nopembri, 2017).

Ada beberapa faktor seseorang melakukan aktivitas fisik salah satunya yaitu faktor individu seperti pengetahuan dan presepsi tentang hidup sehat, motivasi, kesukaan berolahraga, harapan tentang keuntungan melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik. Orang yang memiliki pengetahuan dan presepsi yang baik terhadap hidup sehat akan melakukan aktivitas fisik tersebut terhadap kesehatan. Apalagi orang yang mempunyai motivasi dan harapan untuk mencapai kesehatan optimal, akan terus melakukan aktivitas fisik sesuai dengan anjuran kesehatan (Wati, Arifandi, & Prastiwi, 2017).

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti didapatkan bahwa responden ketika pada waktu luang atau waktu istirahat selain makan siang adalah duduk di dalam kelas atau diluar kelas sambil bercerita, membaca buku, duduk sambil bermain *handphone*, jalan santai untuk ke kantin dan tidur-tiduran didalam kelas. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa responden setelah mengisi kuesioner, yaitu malas duduk-duduk saja, adapun karena tidak punya waktu untuk berolahraga.

Hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisis kuesioner yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengisi pada pertanyaan hal apa yang dilakukan ketika waktu luang yaitu hanya bersantai, adapun sebagian besar responden yang melakukan olahraga namun

hanya sekali dalam seminggu, kemudian untuk aktivitas yang dilakukan adalah sebagian besar memilih untuk bersantai daripada melakukan olahraga.

Dilihat dari kegiatan sekolah sendiri telah melakukan program kegiatan *ektrakurikuler* dimana siswa-siswi wajib mengikuti kegiatan tersebut, namun yang terjadi siswa-siswi mengikuti kegiatan tersebut tetapi tidak rutin mengikuti jadwal yang sudah ditentukan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari, Citrawati, & Hardini (2018) yang berjudul Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan *dismenorea* pada mahasiswi fakultas kesehatan UPN “veteran” Jakarta didapati sebagian besar responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah sebanyak 45 responden (64,3%).

c. Tingkat Dismenore Pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean, Sleman, Yogyakarta

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Tingkat Dismenore Pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean

No.	Tingkat Dismenore	Frekuensi	%
1.	Ringan	5	9,8
2.	Sedang	24	47,1
3.	Berat	22	43,1
	Jumlah	51	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa sebagian besar Siswi kelas XII yang melakukan aktivitas fisik di SMK Negeri 2 Godean mengalami dismenore (47,1%) sedangkan Siswi kelas XII yang mengalami dismenore berat sebanyak 22 responden (43,1%), dan yang mengalami dismenore ringan sebanyak 5 responden (9,8%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari, Citrawati, & Hardani (2018) dimana didapatkan hasil bahwa responden yang mengalami dismenorea derajat sedang sebanyak 39 responden (55,7%). Namun hasil peneltian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ade (2019) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore ringan yaitu 42 responden (56,7%).

Tingkat dismenore sedang adalah dismenore yang mengganggu partisipasi remaja berupa aktivitas dan biasanya dapat disertai dengan beberapa gejala sistemik, memerlukan obat untuk mengurangi rasa sakit atau nyeri. Biasanya berlangsung hingga hari ke 2-3 menstruasi. Beberapa keluhan yang dirasakan pada saat dismenore yaitu nyeri pinggang dan aktivitas sehari-hari terganggu serta menurunnya konsentrasi (Neinstein, 2009).

Wawancara yang dilakukan peneliti oleh beberapa responden juga mengatakan bahwa responden ketika menstruasi sering mengalami dismenore dimulai dari hari pertama sampai hari ke tiga menstruasi dan membuat aktivitas sehari-hari terganggu sehingga memerlukan obat pengurang rasa nyeri pada saat dismenore. Adapun responden yang sampai pusing dan pingsan ketika dismenore karena nyeri yang tak terhankan dan harus dibawa ke UKS sekolah. Hal ini sesuai dengan hasil jawaban dari pengisian kuesioner dismenore pada saat penelitian.

Hasil analisis kuesioner juga menunjukkan sebagian besar responden menjawab ya pada item kuesioner nomor 2,4,5,6 dan 10 yang mana berdasarkan kisi-kisi kuesioner tingkat dismenore pada nomor-nomor tersebut merupakan tanda dan gejala yang menunjukkan tingkat dismenore kategori sedang.

Berdasarkan surat Al-Baqarah (2) ayat 222 yang artinya, *“Mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah, ‘Haid itu adalah gangguan.’ Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haid; dan janganlah kamu mendekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sungguh, Allah menyukai orang-orang yang tobat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri.”*

Maksud dari surat Al-Baqarah ayat 222 adalah haid mengakibatkan gangguan dari fisik maupun psikis wanita juga terhadap pria. Secara fisik munculnya gejala *premenstrual* yang disebut dismenore dilanjutkan dengan keluarnya darah haid dan mengakibatkan gangguan jasmani.

2. Analisis bivariat

a. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Dismenore Pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean.

Tabel 4.4

Hasil Tabulasi Silang antara Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Dismenore Pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean

Aktivitas fisik	Tingkat dismenore								P valu e	R hitu ng
	Ringan		Sedang		Berat		total			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Sangat rendah	0	0	3	18,8	13	81,3	16	100		
Rendah	0	0	7	68,0	8	32,0	25	100		
Sedang	0	0	4	80,0	1	20,0	5	100		
Tinggi	4	20	0	0	0	0	4	100	0,000	-0,616
Sangat tinggi	1	100	0	0	0	0	1	100		
	5	9,8	24	47,1	22	43,1	51	100		

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa semua responden yang melakukan aktivitas fisik sangat rendah mengalami dismenore dengan tingkat berat sebanyak 13 responden (81,3%) dan 3 responden (18,8%) dengan tingkat sedang. Dari aktivitas fisik rendah mengalami dismenore dengan tingkat sedang sebanyak 17 responden (68,0%) dan 8 responden (32,0%) dengan tingkat berat. Dari aktivitas fisik sedang mengalami dismenore dengan tingkat sedang sebanyak 4 responden (80,0%) dan 1 responden (20,0%) dengan tingkat berat. Dan dari aktivitas fisik tinggi mengalami dismenore dengan tingkat ringan sebanyak 4 responden (20,0%), sedangkan dari aktivitas fisik sangat tinggi mengalami dismenore dengan tingkat ringan sebanyak 1 responden (100,0%).

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa responden yang melakukan aktivitas rendah sebanyak 17 responden (68,0%) mengalami dismenore dengan tingkat sedang hingga berat, dan dari aktivitas tinggi sebanyak 4 responden (20,0%) mengalami dismenore dengan tingkat ringan. Siswi – siswi yang melakukan aktivitas rendah dikarenakan padatnya jadwal pelajaran dan banyaknya tugas yang harus dikerjakan, dan terlebih kelas XII difokuskan untuk menghadapi Ujian Nasional (UN) sehingga membuat siswi tidak ada waktu untuk olahraga atau aktivitas fisik lainnya dan ketika ada waktu luang digunakan untuk beristirahat

dengan bersantai dan adapun yang mengakutkan malas berolahraga.

Hasil uji korelasi *Kendall's Tau* antara aktivitas fisik dengan tingkat dismenore dapat diperoleh nilai p yaitu 0,000 (<5%) maka dapat disimpulkan bahwasanya ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada siswi kelas XII SMK Negeri 2 Godean. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,616 menunjukkan kekuatan hubungan adalah kuat karena berada pada interval 0,60-0,799. Hal ini menandakan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan terhadap tingkat dismenore yang di alami oleh siswi kelas XII SMK Negeri 2 Godean.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara responden yang melakukan aktivitas fisik rendah dan responden yang melakukan aktivitas fisik tinggi dimana responden yang melakukan aktivitas fisik rendah cenderung mengalami dismenore dengan tingkat sedang, sebaliknya responden yang melakukan aktivitas fisik tinggi cenderung mengalami dismenore dengan tingkat ringan.

Aktivitas fisik merangsang produksi berbagai bahan kimia dalam otak seperti memicu sekresi endorfin, yaitu molekul-molekul protein hasil produksi beta-lipotropin yang ditemukan di kelenjar pituitari, yang akan meningkatkan ambang batas nyeri sehingga menurunkan sensitivitas terhadap nyeri atau relaksasi dan berhubungan dengan perasaan bahagia. Berolah raga dan banyak bergerak akan memperlancar aliran darah dan tubuh akan terangsang untuk memproduksi endorfin yang bekerja mengurangi rasa sakit dan menimbulkan rasa gembira (Sumaryoto & Nopembri, 2017).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Lestari, Citrawati, & Hardani (2018) menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan dismenorea. Setelah dilakukan uji alternatif *Mann Whitney*, didapatkan bahwa responden dengan tingkat aktivitas fisik rendah, cenderung lebih berisiko mengalami dismenore yang lebih berat. Selain itu juga, aktivitas fisik yang rutin dapat memperbaiki sistem kerja pembuluh darah sehingga dapat mengurangi keluhan nyeri dan meningkatkan kesegaran jasmani (Febriati, 2016). Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa semakin rutin seseorang melakukan

aktivitas fisik maka dapat mengurangi dismenore.

Olahraga merupakan salah satu manajemen non farmakologis yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis. Penelitian ini didukung oleh penelitian Sopfia, Muda, & Jenadi (2013) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Ade (2019) dimana responden dengan kebiasaan olahraga kurang aktif lebih banyak mengalami dismenore yaitu 42 responden (56.8%). Terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer ($p=0,003$).

Hasil ini sejalan dengan penelitian dari Sirat, Hiswani, & Jemadi, (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore. Ketika seseorang melakukan olahraga, tubuh akan memproduksi hormon endorfin. Hormon endorfin dihasilkan di sistem saraf pusat yaitu di otak dan sumsum tulang belakang. Hormon ini membuat seseorang merasa nyaman dan juga dapat menurunkan kadar stres dan secara tidak langsung juga menurunkan rasa nyeri saat menstruasi.

Namun hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Pundati, Sistiarani, & Haryadi (2016) yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore dengan hasil ($p = 0,998$) dengan sebanyak 29 responden yang melakukan olahraga rutin namun mengalami dismenore, hal ini dikarenakan beberapa faktor lain yaitu responden mengalami stres dan memiliki lama menstruasi ≤ 7 hari yang dapat menyebabkan dismenore.

Hasil penelitian ini secara umum menunjukkan mayoritas siswi-siswi yang mengalami dismenore dengan tingkat sedang dan berat dan sebagian kecil mengalami dismenore tingkat ringan. Siswi-siswi yang mengalami dismenore tingkat ringan memiliki budaya bahwa melakukan aktivitas fisik seperti olahraga rutin merupakan hal yang sangat penting dilakukan daripada hanya bermalas-malasan atau bersantai. Siswi-siswi yang mengalami dismenore sedang dan berat menilai bahwa melakukan aktivitas fisik yang rutin atau berolahraga aktif dapat dilakukan setelah tuntutan sosial atau tugas telah selesai

dikerjakan sehingga menjadi malas karena seluruh waktu telah digunakan untuk mengerjakan tugas dan tuntutan sosial sehingga tidak sempat melakukan aktivitas fisik atau olahraga.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Aktivitas fisik pada siswi kelas XII SMK Negeri 2 Godean sebagian besar pada aktivitas fisik kategori rendah yaitu sebanyak 25 responden (49,0%), sedangkan dengan kategori sangat rendah yaitu sebanyak 16 responden (22,6%), kemudian dengan kategori sedang yaitu sebanyak 5 responden (9,8%) dan kategori tinggi sebanyak 4 responden (7,8%) serta kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 1 responden (2,0%).
2. Tingkat dismenore pada siswi kelas XII SMK Negeri 2 Godean sebagian besar pada dismenore dengan tingkat sedang yaitu sebanyak 24 responden (47,1%), sedangkan dismenore dengan tingkat berat yaitu sebanyak 22 responden (43,2%), dan dengan tingkat ringan yaitu sebanyak 5 responden (9,8%)
3. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada siswi kelas XII SMK Negeri 2 Godean dengan nilai keeratan hubungan kuat karena nilai koefisien korelasi $-0,616$ dan $p.value < 0,000 (< 5\%)$.

Saran

1. Bagi Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean
Diharapkan siswi-siswi yang mengalami dismenore dapat lebih mengatur waktu dalam hal aktivitas di sekolah, mengikuti kegiatan disekolah secara aktif dan membuat jadwal olahraga rutin serta memiliki motivasi untuk melakukan pola hidup sehat seperti olahraga teratur, minum air putih minimal 8 gelas sehari, makan makanan bergizi dan istirahat cukup sehingga diharapkan dapat mengurangi dismenore yang dirasakan saat menstruasi.
2. Bagi Kepala SMK N 2 Godean
Diharapkan untuk menyesuaikan jadwal sekolah dengan banyaknya penugasan sekolah, sehingga siswa-siswi

memiliki waktu untuk melakukan aktivitas fisik yang lainnya.

Hasil penelitian ini juga di harapkan dapat dipergunakan sebagai gambaran dan pembelajaran bagi SMK Negeri 2 Godean untuk memberikan motivasi dan dukungan pada siswa-siswi dalam melakukan aktivitas fisik agar dapat menurunkan tingkat dismenore yang dialami siswi-siswi supaya dapat menjalani pembelajaran dengan baik, kemudian menyediakan sarana penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi remaja, terutama pada masalah gangguan menstruasi yaitu dismenore atau nyeri haid, dan memantau para siswa-siswi yang tidak mengikuti olahraga secara aktif serta membuat bimbingan konseling oleh guru BK atau bagian pengelola UKS sekolah secara individu tentang memahami secara positif kesehatan reproduksi remaja dan faktor-faktor apa saja yang bisa menyebabkan dismenore.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk mengembangkan ranah penelitian seperti tidak hanya menghubungkan satu faktor, namun dapat menghubungkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat dismenore pada remaja serta bisa menggunakan desain penelitian selain *cross sectional* seperti desain penelitian secara *kohort* agar hasil penelitian lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, U. S. (2019). *Faktor - faktor yang Berhubungan dengan kejadian Disminore Primer di Pondok Pesantren Al-Imdad Yogyakarta*. Yogyakarta: UniverAnugroho, D. (2015). *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta: Andi
- Anugroho, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI.
- Depkes. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Dewi, H. E. (2012). *Memahami*

- perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Edisi ke 3. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Diana, R., Yuliana, I., Yasmin, G., & Hardiansyah. (2017). Faktor risiko kegemukan pada wanita dewasa Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 1-8.
- Febriati, L. D. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada mahasiswi prodi D III kebidanan fakultas ilmu kesehatan universitas respati yogyakarta tahun 2015. *Jurnal Medika Respati*, 12-20.
- Khotimah, H., & Kimantoro. (2014). Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap Menghadapi Dismenore Kelas XI di SMA 7 Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*. Volume 2 no. 3, 136-140.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardani, N. (2018). Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswi FK UPN "Veteran" Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 48-58.
- Manuaba, I. B. (2009). *Memahami Kesehatan reproduksi wanita edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Neinstein. (2009). *Adolescent Health Care: A Practical Guide Fifth Edition*. Philadelphia: Lippinoh Williams and Wilkins.
- Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu Kandungan*
- Pribakti. (2012). *Tips dan Trik Merawat Organ Intim*. Jakarta: Sagung Seto.
- Proveranti, & Misaroh. (2012). *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pundati, T. M., Sistiarani, C., & Haryadi, B. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. *Jurnal Kesmas Indonesia*, Volume 8 No 1, 40-48.
- Sirat, D. S., Hiswani, & Jemadi. (2015). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Siswi SMA Negeri 2 Medan. *jurnal.usu.ac.id*.
- Sopfia, F., Muda, S., & Jenadi. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada siswi smk negeri 10 medan. *Jurnal Gizi, Kesehatan Reproduksi, dan Epidemiologi*, 1-10.
- Sumaryoto, & Nopembri, S. (2017). *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Tarwo, Aryani, R., Nuraini, A., Miradwiyana, B., Tauchid, N. S., Aminah, S., . . . Chairani, R. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wati, L. R., Arifandi, M. D., & Prastiwi, F. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Dysmenorhea Primer Pada Remaja. *Journal Of Issues in Midwifery Volume 3, No. 3*, 618-623.

WHO. (2014, september 26). *Info Datin Reproduksi Remaja*. Retrieved from Depkes.go.id: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi1zOu58dblAhWmgUsFHQW4APkQFjACegQIABAC&url=http%3A%2F%2Fwww.depkes.go.id%2Fdownload.php%3Ffile%3Ddownload%2Fpusdatin%2Finfodatin%2Finfodatin%2520reproduksi%2520remaj>

