

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kebiasaan Olahraga dan Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas XII di SMA N 1 Mlati

Azamita Isnayanti^{1*}, Siti Istiyati, S.ST., M.Kes²

¹Azamita Isnayanti, 'Aisyiyah university of yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

²Siti Istiyati, S.ST., M.Kes, 'Aisyiyah university of yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

ABSTRACT

Dismenore merupakan nyeri di bagian perut bawah saat menstruasi. Hal ini dapat disertai dengan mual, muntah, sakit kepala, stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih yang berlebihan sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Maka dari itu, banyak upaya dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri haid yaitu dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Secara non farmakologis salah satunya dengan olahraga rutin seperti jogging, lari, bersepeda, berenang dan senam sebanyak 3-5 kali dalam seminggu. Salah satu cara untuk meningkatkan kebiasaan olahraga para remaja tersebut melalui pendidikan kesehatan. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kebiasaan olahraga dan nyeri haid pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental designs* dengan metode *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati yang mengalami nyeri haid sebanyak 50 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Data terdiri dari data primer. Skala nyeri menggunakan lembar *verbal descriptor scale*. Teknik analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon signed ranks test*. Hasil uji *Wilcoxon signed rank test* pada kedua variabel menunjukkan bahwa Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,000, karena nilai sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap kebiasaan olahraga dan nyeri haid pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati.

Keywords: Pendidikan kesehatan, olahraga, nyeri haid

ARTICLE INFO

Article history: 44 Reference

CORRESPONDING AUTHOR

Name : azamita isnayanti

Email:

azamitaisnayanti@gmail.com

Telp : 0895623426841

Address: Yogyakarta, Indonesia

Pendahuluan

Remaja didefinisikan sebagai periode perkembangan dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, biasanya antara usia 13 sampai 20 tahun (Potter & Perry, 2015). Sedangkan menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Prevalensi remaja perempuan di Indonesia menurut Survei Penduduk Antar Sensus 2022 sebanyak 22.176.543 juta (Badan Pusat Statistik, 2022). Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Aida, 2020). Menstruasi merupakan pendarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang (Kusmiran, 2012). Menstruasi yang terjadi merupakan peristiwa yang wajar dan alami walaupun pada kenyataannya banyak remaja yang mengalami gangguan menstruasi diantaranya yaitu adanya keluhan nyeri pada saat haid atau dismenore (Inddy & Sumarni, 2019).

Nyeri haid atau dismenore merupakan nyeri di bagian perut bawah saat menstruasi (Inddy & Sumarni, 2019). Dismenore diklasifikasikan menjadi dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi. Adapun tanda dan gejala dismenorea primer meliputi nyeri kepala, mual, muntah, nyeri abdomen bagian bawah, gejala ini mulai dirasakan beberapa jam setelah menstruasi dan memuncak ketika aliran darah yang keluar berat selama hari pertama atau hari kedua (Dawood, 2016). Puncak kejadian dismenore primer ini adalah pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa muda yaitu rentang usia 15 - 20 tahun. Sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri haid dengan adanya kelainan pada organ genital yang seringnya terjadi pada wanita berusia lebih dari 30 tahun (French, 2015).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2016, angka kejadian dismenore pada wanita adalah 1.769.425 (90%). Rata-rata, lebih dari 50% wanita di seluruh dunia menderita dismenore primer dan prevalensinya bervariasi di setiap negara (Lail, 2019). Penelitian yang dilakukan di Cairo menyatakan bahwa terdapat 93% wanita mengalami dismenore (Abdelbar M, et al, 2016). Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72% yang mengalami dismenore. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 70% remaja yang tersiksa oleh nyeri perut selama menstruasi (Proverawati & Maesaroh, 2019). Menurut Santoso, dismenore yang paling sering terjadi adalah dismenore primer dengan prevalensi cukup tinggi yaitu 60-75% pada remaja (Santoso, 2018). Di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta angka kejadian dismenore yang dialami remaja sebanyak 52 % (Preasetia, 2015).

Nyeri haid sangat berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami dismenore pada saat menstruasi membatasi aktivitas harian khususnya aktivitas belajar di sekolah. Jika seorang siswi mengalami dismenore, aktivitas belajar di sekolah terganggu dan tidak jarang hal ini membuat tidak masuk sekolah. Selain itu, seorang siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun pada saat proses belajar mengajar sehingga kinerja belajar akan menurun (Ningsih, 2013). Adapun faktor risiko dari dismenore primer antara lain menarche usia dini, stress, kebiasaan olahraga, indeks masa tubuh yang tidak normal dan lama menstruasi (Handayani & Rahayu, 2014). Kebiasaan olahraga dapat menurunkan kejadian dismenore primer karena pada saat melakukan olahraga, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorfin yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan bisa juga menimbulkan rasa nyaman (Tariandini, 2018). Salah satu faktor yang erat hubungannya dengan remaja adalah kebiasaan

olahraga. World Health Organization (WHO) menjelaskan para remaja jadi kurang bergerak karena terlalu lama memainkan gadget sehingga mengubah pola pergerakan remaja dan mendorong untuk duduk lebih banyak dan menjadi kurang aktif.

Kejadian nyeri haid akan meningkat dengan kurangnya olahraga sehingga ketika terjadi dismenore karena oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah dan di organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri sedangkan apabila seseorang teratur melakukan olahraga, maka dia dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat per menit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi (Herdianti, et al., 2019). Kebiasaan olahraga diukur berdasarkan rutinitas tiap minggu dan lamanya dalam melakukan olahraga. Berdasarkan ketetapan yang ditetapkan oleh departemen Kesehatan republik Indonesia (2013) frekuensi latihan olahraga dapat dilakukan 3-5 kali dalam seminggu.

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 disemua tempat pelayanan kesehatan. Pelayanan kesehatan ibu, Pelayanan kesehatan anak dan Pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana.

Peran bidan sangat berperan penting dalam masalah gangguan reproduksi terutama pada kejadian dismenore pada remaja. Yang telah diatur pada dalam Permenkes 28 Tahun 2017, bahwa Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1464/Menkes/Per/X/2010 tentang izin praktik bidan. Kewenangan dalam Pasal 25 ayat (1) huruf a tentang bidan dalam menjalankan praktik melakukan pembinaan peran serta masyarakat di bidang pelayanan Kesehatan ibu dan anak, anak usia sekolah dan remaja serta penyehatan lingkungan. Selain itu, bidan juga bisa memberikan konseling sesuai dengan wewenangnya kepada wanita khususnya remaja yang mengalami gangguan terhadap Kesehatan reproduksi (Permenkes RI, 2017). Bidan dapat memberikan informasi terkait dengan menstruasi dan gangguan-gangguan menstruasi, salah satunya dismenore bidan dapat memberikan edukasi mengenai dismenore atau nyeri haid, penyebab dismenore serta upaya penanganan dismenore melalui penyuluhan atau poster (Diana Putri & Nancy, 2021)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 5 Oktober 2022 di SMA N 1 Mlati kelas XII dengan metode wawancara dari 20 remaja putri yang mengalami nyeri haid sebanyak 18 orang (90%). Kejadian nyeri haid atau dismenore banyak dialami remaja putri kelas XII yang jarang olahraga. Dengan keadaan tersebut sangat mengganggu dalam melakukan aktivitas mereka sehari-hari.

Salah satu cara untuk meningkatkan kebiasaan olahraga para remaja tersebut melalui pendidikan kesehatan. Karena para anak remaja belum tahu bahwa olahraga secara rutin tiap minggunya dapat mengurangi nyeri haid. Pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif untuk kesehatan. Artinya pendidikan kesehatan berupaya agar masyarakat menyadari atau mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan mereka, bagaimana menghindari atau mencegah hal-hal merugikan kesehatan mereka dan kesehatan orang lain dan kemana seharusnya mencari pengobatan bilamana sakit (Notoatmodjo, 2014). Pendidikan kesehatan merupakan kumpulan pengalaman yang memberikan pengaruh baik kepada kebiasaan, sikap dan pengetahuan yang berhubungan dengan kesehatan individu, masyarakat ataupun negara (Machfoedz & surnyoni, 2014).

Dalam agama islam menstruasi dan nyeri haid merupakan peristiwa yang telah Allah tetapkan atas kaum wanita. Disebutkan dalam Al Quran surat Asy-Syu'araa : 80 yang artinya: *"Dan apabila aku sakit, Dia lah yang menyembuhkan penyakitku."* (Asy-Syu'araa:80). Ayat diatas menjelaskan bahwa setiap penyakit pasti ada obatnya dan bisa sembuh apabila kita berdoa kepada Allah dan memohon untuk diberi kesembuhan, maka atas izin-Nya, Allah akan menyembuhkan suatu penyakit tersebut. Namun selain berdoa tentunya juga dengan ada usaha yang merupakan faktor untuk sembuh dan menghilangkan suatu penyakit. Untuk itu sebagai umat yang bertaqwa kita tidak boleh mudah putus asa dalam mendapatkan rahmat Allah. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap kebiasaan olahraga dan nyeri haid pada remaja kelas XII di SMA N 1 Mlati.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan pre-eksperiment menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Desain ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Pendidikan Kesehatan terkait olahraga yang dapat mengurangi dismenore/nyeri haid (Jogging, berenang, bersepeda, lari, senam) yang dilakukan 3-5 kali dalam seminggu dengan durasi minimal 30 menit terhadap nyeri haid sebelum dan sesudah di lakukan intervensi. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok intervensi. Kelompok intervensi merupakan kelompok yang di tes (diteliti keadaan sebelum dan sesudah) pada desain ini pengukuran dilakukan dua kali, pengukuran pertama dilakukan di awal (pretest) sebelum adanya intervensi dan pengukuran kedua (posttest) dilakukan setelah intervensi (Notoatmodjo, 2014). Adapun desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut :



Keterangan :

- O1 : Observasi tingkat nyeri sebelum melakukan olahraga yang dapat mengurangi dismenore.
- X : Pemberian Pendidikan Kesehatan berupa penyuluhan olahraga yang dapat mengurangi dismenore (Jogging, berenang, bersepeda, lari, senam) yang dilakukan 3-5 kali dalam seminggu dengan durasi minimal 30 menit serta meminta para responden untuk melakukan tersebut.
- O2 : Observasi tingkat nyeri sesudah melakukan olahraga yang dapat mengurangi nyeri haid.

Variable Penelitian

1. Variabel bebas (Independent)
Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Pendidikan Kesehatan.
2. Variabel terikat (Dependent)
Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kebiasaan olahraga dan nyeri haid.
3. Variabel pengganggu
Variable pengganggu adalah variable yang mengganggu pengaruh atau hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Notoatmodjo, 2012). Variabel pengganggu ini ada apabila terdapat faktor atau variabel ketiga pengganggu yang berkaitan dengan faktor

resiko dan faktor outcome. Variabel pengganggu dalam penelitian ini adalah stress, IMT, usia menarche, lama menstruasi dan kebiasaan merokok.

- a) Usia pertama kali menstruasi (Menarche)
Tidak dikendalikan karena usia menarche berbeda-beda dengan puncak kejadian *dismenore* berada pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa yaitu 15-25 tahun.
- b) Stress
Tidak dapat dikendalikan karena tidak semua responden memiliki tingkat stress yang sama.
- c) Kebiasaan merokok
Dikendalikan dengan memilih populasi remaja yang tidak merokok, karena Wanita yang merokok dapat menyebabkan efisiensi estrogen. Selain itu merokok juga dapat meningkatkan durasi *dismenore* hal ini mungkin terjadi karena kandungan nikotin pada rokok menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah.
- d) IMT
Tidak dapat dikendalikan karena *dismenore* dapat terjadi pada wanita yang memiliki indeks masa tubuh kurang, pas dan lebih.
- e) Lama menstruasi
Tidak dikendalikan karena lama menstruasi dapat menimbulkan kontraksi yang lama sehingga hal tersebut salah satu penyebab terjadinya *dismenore*.

Definisi Operasional Penelitian

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian

Variabel	Definisi	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Pendidikan kesehatan	Memberikan penyuluhan terkait olahraga yang dapat menurunkan <i>dismenore</i> (Jogging, berenang, bersepeda, lari, senam) yang dilakukan 3-5 kali dalam seminggu dengan durasi minimal 30 menit menggunakan leaflet.	-	-	-
Nyeri haid	Nyeri perut bawah yang dirasakan saat menstruasi tanpa ada kelainan pada alat reproduksi akibat kontraksi uterus. Pengukuran skala nyeri haid ini dilakukan sebelum dan sesudah	Menggunakan VDS	Skala nyeri 0-10	Rasio

dilakukan intervensi.

Kebiasaan olahraga	Rutinitas olahraga yang dapat menurunkan dismenore (Jogging, berenang, bersepeda, lari, senam).	Kuesioner	1. Tidak pernah 2. Jarang, Jika berolahraga < 3 kali seminggu. 3. Sering, jika berolahraga 3-5 kali seminggu.	Ordinal
--------------------	---	-----------	---	---------

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generasi yang terdiri atas objek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian di tarik kesimpulan (Sugiyono, 2017). Populasi penelitian ini terdiri dari siswi putri kelas XII di SMA N 1 Mlati sebanyak 74 orang dan setelah di skринning yang sesuai kriteria inklusi sebanyak 50 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian populasi yang dipilih dengan sampling tertentu untuk bisa memenuhi atau mewakili populasi (Nursalam, 2016). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode Total sampling. Total sampling adalah Teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2007) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Kriteria sampel pada penelitian ini adalah :

a) Kriteria sampel

Sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk kriteria eksklusi.

1) Kriteria inklusi

Kriteria inklusi merupakan persyaratan umum yang harus dipenuhi oleh subyek penelitian/populasi agar dapat ikut serta dalam penelitian, kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu :

- Siswi SMA N 1 Mlati kelas XII
- Mengalami dismenore primer
- Remaja putri yang sudah mengalami menstruasi
- Bersedia menjadi responden

2) Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subyek yang tidak memenuhi kriteria inklusi. Dalam penelitian ini yang termasuk kriteria eksklusi yaitu :

- Yang mempunyai penyakit reproduksi yang dapat menyebabkan dismenore sekunder seperti adanya kelainan pelvis, misalnya endometriosis, mioma uteri, kista.
- Tidak masuk sekolah atau sakit.
- Remaja yang merokok.

Alat dan Metode pengumpulan data

1. Alat pengumpulan data

Alat atau instrument penelitian adalah fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data untuk penelitian (Sugiyono, 2017). Alat (Instrumen) yang digunakan

dalam penelitian ini meliputi :

- a) Instrumen yang digunakan dalam penelitian untuk mengukur kebiasaan olahraga adalah menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah pertanyaan terkait frekuensi olahraga per minggu sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan terkait olahraga.
- b) Lembar pengkajian untuk menuliskan hasil pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan terkait olahraga yang dapat menurunkan nyeri haid/dismenore.
- c) VDS (*Verbal Descriptor Scale*) adalah salah satu alat untuk mengukur skala nyeri haid/dismenore, cara penggunaannya dengan meminta responden untuk mengisi tingkat nyerinya sampai pada angka berapa dengan cara melingkari salah satu angka.
- d) Leaflet penyuluhan

2. Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data adalah cara atau teknik yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data untuk penelitiannya (Nursalam, 2016). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode pengumpulan data primer, Adapun Langkah-langkahnya :

- a) Tanggal 5 Oktober 2022 peneliti melakukan studi pendahuluan di SMA N 1 Mlati dengan 20 siswi remaja putri kelas XII yang sebelumnya sudah diberi izin oleh kepala sekolah serta sudah menjelaskan prosedur jalannya penelitian.
- b) Bulan februari 2023 melakukan skrining kepada seluruh remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati yang berjumlah 74 orang melalui google form, didapatkan responden yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 50 orang.
- c) Selanjutnya peneliti menghubungi guru olahraga secara langsung untuk menyepakati waktu dan tempat penelitian di SMA N 1 Mlati serta memberikan penjelasan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan penelitian. Sebelumnya peneliti melakukan apresepasi mengenai tujuan penelitian, langkah-langkah penelitian hingga pengumpulan hasil data penelitian untuk menghindari kesalahan dan perbedaan presepsi saat melakukan penelitian.
- d) Tanggal 21 Februari, peneliti melakukan penelitian di SMA N 1 Mlati yang sebelumnya sudah menghubungi guru olahraga. Remaja putri kelas XII yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 50 orang dikumpulkan lalu diberikan kuesioner terkait nyeri haid dan kebiasaan olahraga sebagai pretest, sebelum responden mengisi kuesioner tersebut peneliti akan memberikan penjelasan penelitian, meminta izin dan persetujuan kepada responden dengan memberikan lembar *informed consent*, setelah responden menyetujui dan mengisi *informed consent* maka responden akan diberikan pertanyaan sesuai dengan lembar pengkajian yang telah disiapkan.
- e) Setelah responden mengisi kuesioner tersebut dan dikumpulkan ke peneliti maka selanjutnya peneliti memberikan pendidikan kesehatan terkait olahraga yang dapat mengurangi nyeri haid dan diberikan leaflet tentang materi yang diberikan saat pendidikan kesehatan dan juga didalam leaflet tersebut ada tanggal-tanggal yang bisa dicentang apabila responden melakukan olahraga sesuai tanggal responden olahraga.
- f) Para responden tersebut diminta untuk melakukan olahraga selama 1 bulan serta peneliti membuat grup whatsapp bersama responden agar mudah untuk mengingatkan responden untuk berolahraga serta apabila responden ada yang kurang paham bisa langsung ditanyakan di grup.
- g) Selanjutnya peneliti memberikan kuesioner posttest setelah dilakukan pendidikan kesehatan melalui google form mengingat jadwal menstruasi tiap orang berbeda-beda.

- h) Tanggal 12 April setelah semua responden mengisi google form, peneliti memberikan hadiah berupa stand hp dan cermin kecil sebagai bentuk apresiasi karena telah mengikuti kalannya penelitian peneliti dari awal sampai selesai.

Uji validitas dan reabilitas

a. Uji validitas

Menurut (Arikunto, 2014) uji validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu instrument. Sebuah instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat (Notoatmodjo, 2015). Peneliti tidak melakukan uji validitas karena pada instrumen penelitian VDS (Verbal Descriptor Scale) dan pada instrumen kebiasaan olahraga telah teruji validitas dari penelitian Ni Desak Nyoman Trisna.

b. Uji reabilitas

Uji reliabilitas dapat dilakukan setelah melakukan instrumen penelitian dikatakan valid, uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui perkembangan dari hasil pengukuran yang dapat dipercaya dan diandalkan sebagai alat ukur (Arikunto, 2014). Peneliti tidak melakukan uji reabilitas karena pada instrumen penelitian VDS (Verbal Descriptor Scale) dan pada instrumen kebiasaan olahraga telah teruji reabilitas dari penelitian Ni Desak Nyoman Trisna.

Analisis Data

a. Analisis univariat

Analisa univariat adalah untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisa data univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis data univariat ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2012). Analisis dilakukan dengan tujuan menggambarkan mean atau rata-rata dari variable penelitian yaitu pengaruh penyuluhan olahraga terhadap kebiasaan olahraga dan nyeri haid pada remaja putri kelas XII SMA N 1 Mlati.

b. Uji normalitas

Menurut Ghozali (2016) uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah pada suatu model regresi, suatu variabel independen dan variabel dependen ataupun keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak normal. Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan *uji Kolmogorov Smirnov*, data dikatakan normal jika $p\text{-value} > 0,05$.

c. Analisis bivariat

Apabila telah dilakukan analisis univariat tersebut, hasilnya yang akan diketahui karakteristik atau distribusi setiap variable dan dapat dilanjutkan analisis bivariat. Analisis bivariat dilakukan dua variable yaitu variabel bebas dan variabel terikat yang diduga adanya hubungan atau berkorelasi dengan menggunakan uji statistik (Notoatmodjo, 2012). Analisa bivariat data tidak berdistribusi normal jadi menggunakan uji Wilcoxon. Dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kebiasaan olahraga menggunakan uji Wilcoxon dengan hasil:

Ha diterima : Ada pengaruh dengan nilai $p\text{-value} < \alpha 0,05$

Ho diterima : Tidak ada pengaruh dengan nilai $p\text{-value} > \alpha 0,05$

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2023 – 10 April 2023 dengan mengambil data primer berupa kuesioner yang berisi mengenai pernyataan kepada siswi kelas XII di SMA N 1 Mlati yang mengikuti kuesioner pretest dan pendidikan kesehatan pada hari

yang sama dan mengisi kuesioner posttest 1 bulan setelah diadakan pendidikan kesehatan. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan total sampling. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan terhadap kebiasaan olahraga dan nyeri haid pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati. Berdasarkan yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Gambaran umum tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Mlati. SMA N 1 Mlati terletak di Jl. Cebongan, Area Sawah, Tlogoadi, Kec. Mlati, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. SMA N 1 Mlati berdiri pada tahun 1996. Adapun fasilitas yang terdapat pada SMA N 1 Mlati terdapat 12 ruangan proses belajar mengajar yang didalamnya dilengkapi bangku, meja, dan papan tulis. Yang terdiri dari 6 kelas jurusan Ips dan 6 kelas jurusan Ipa. Di SMA N 1 Mlati ini juga terdapat ruang kepala sekolah, ruang BK, ruang guru, ruang kurikulum, 2 ruang laboratorium, perpustakaan, toilet, dan lapangan upacara.

Di SMA N 1 Mlati sudah memiliki 1 ruang UKS, apabila ada siswi ataupun siswa yang sakit bisa diistirahatkan di uks tersebut. Namun Di SMA N 1 Mlati jarang mendapatkan penyuluhan dari pihak puskesmas ataupun penyuluhan terkait kesehatan. Sebagai contoh banyak remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati ternyata banyak yang mengalami nyeri haid dan para siswi tersebut belum tahu cara mengurangi nyeri haid sehingga mereka apabila nyeri haid hanya dibuat tidur dan dibiarkan saja sampai nyerinya hilang tanpa diberi penanganan lain untuk mengurangi nyeri haidnya.

2. Gambaran subjek penelitian

a. Karakteristik responden

Pada penelitian ini terdapat data umum meliputi karakteristik responden berdasarkan umur, IMT, usia menarche, lama menstruasi dan kebiasaan olahraga. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 50 responden kelas XII di SMA N Mlati didapatkan karakteristik responden penelitian sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Umur (Tahun)		
17 Tahun	6	12,0
18 Tahun	44	88,0
Umur menarche		
Dini < 12 Tahun	10	20,0
Normal 12-14 Tahun	38	76,0
Terlambat > 14 Tahun	2	4,0
Lama Menstruasi		
Normal 3-7 hari	41	82,0
Tidak normal >7 hari	9	18,0
IMT		

Sangat Kurus <17,5	7	14,0
Kurus 17,5-18,4	7	14,0
Normal 18,5-25	32	64,0
Gemuk 25,1-27	2	4,0
Obesitas >27	2	4,0

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari jumlah 50 responden, sebanyak 44 responden (88,0%) sebagian besar berumur 18 tahun. Umur menarche sebagian besar 38 responden (76,0%) berada di rentang usia 12-14 tahun dengan kategori normal. Lama menstruasi sebagian besar selama 3-7 hari dengan kategori normal sebanyak 41 responden (82,0%). Indeks Masa Tubuh sebagian besar normal yaitu sebanyak 32 responden (64,0%).

3. Uji Normalitas data

Uji normalitas menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* karena sampel kurang dari 100.

Tabel 4. 1 Uji Normalitas Data Sebelum dan Sesudah Pendidikan kesehatan terhadap nyeri haid

Uji Normalitas	Sig.
Sebelum	0,007
Sesudah	0,004

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.2 menampilkan hasil distribusi data sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan kesehatan terhadap nyeri haid pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati menyatakan data tidak normal dengan sig < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa uji beda untuk pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap nyeri haid menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks test*.

4. Analisa Univariat

a. Gambaran Nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan kesehatan

Tabel 4.2 Gambaran nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan kesehatan

	Rata-rata Skala Nyeri <i>Pre</i>	Rata-rata Skala Nyeri <i>Post</i>
Mean	5.16	2.92
Standar Deviasi	1.390	1.338
Min-Maks	3-8	1-6

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.3 menggambarkan tentang skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan kesehatan. Sehingga dapat diketahui bahwa nilai skala nyeri sebelum dilakukan Pendidikan kesehatan rata-rata adalah 5.16 dengan standar deviasi 1.390 dan setelah dilakukan Pendidikan kesehatan nilai rata-rata yang didapatkan adalah 2.92 dengan standar deviasi 1.338.

- b. Gambaran kebiasaan olahraga sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan kesehatan

Tabel 4.4 Gambaran kebiasaan olahraga sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan kesehatan

	Rata-rata olahraga <i>Pre</i>	Rata-rata olahraga <i>Post</i>
Mean	2.00	3.00
Standar Deviasi	0.000	0.000
Min-Maks	2-2	3-3

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.4 menggambarkan tentang olahraga sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan kesehatan. Sehingga dapat diketahui bahwa nilai olahraga sebelum dilakukan Pendidikan kesehatan rata-rata adalah 2.00 dengan standar deviasi 0.000 dan setelah dilakukan Pendidikan kesehatan nilai rata-rata yang didapatkan adalah 3.00 dengan standar deviasi 0.000.

5. Analisa Bivariat

- a. Analisa Bivariat Pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap kebiasaan olahraga pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati

Tabel 4.5 Wilcoxon Signed Ranks test antara kebiasaan olahraga Sebelum dan Sesudah dilakukan Pendidikan kesehatan

	N	Mean	Z	Sig(2-tailed)
olahraga sebelum-	50	25.50	-7.071	0,000
olahraga sesudah				

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.5 hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks test* diatas diketahui *nilai sig (2-tailed)* bernilai 0,000 karena nilai sig $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima artinya terdapat perbedaan kebiasaan olahraga dari pretest dan posttest sehingga dapat disimpulkan pula bahwa "Ada pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap kebiasaan olahraga pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 mlati".

- b. Analisa Bivariat Pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap nyeri haid pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati

Tabel 4.6 Wilcoxon Signed Ranks test antara Nyeri haid Sebelum dan Sesudah dilakukan Pendidikan kesehatan

	N	Mean	Z	Sig(2-tailed)

Nyeri haid sebelum – Nyeri haid sesudah	50	25.50	-6.337	0,000
--	----	-------	--------	-------

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.6 hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks test* diatas diketahui *nilai sig (2-tailed)* bernilai 0,000 karena nilai $sig\ 0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima artinya terdapat perbedaan nyeri haid dari pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa “Ada pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap nyeri haid pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 mlati”.

Penelitian ini mengamati pengaruh *Pendidikan kesehatan* terhadap kebiasaan olahraga dan nyeri haid pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati. Pada penelitian ini dilakukan pada 50 responden yang memenuhi kriteria inklusi.

1. Karakteristik responden

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 dapat diketahui bahwa dari 50 responden yang memenuhi kriteria penelitian, sebagian besar remaja putri yang mengalami nyeri haid ditinjau dari karakteristik responden berdasarkan umur, responden yang paling banyak berada dalam kategori 18 tahun sebanyak 44 reponden (88,0%). Menurut Sinaga *et al.*, (2017) puncak kejadian nyeri haid berada pada rentang usia 15-25 tahun dan akan menurun setelah melewati usia tersebut.

Nyeri haid bisa terjadi karena adanya faktor lain seperti Indeks Masa Tubuh (IMT), kebiasaan olahraga, lama menstruasi, dan usia menarche. Indeks Masa Tubuh (IMT) pada penelitian ini dengan sebagian besar responden dengan Indeks Masa Tubuh normal yaitu sejumlah 32 responden (64,0%). Menurut Sophia, Muda & Jemadi (2013) wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik. Karena pada masa menstruasi akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi dan berpengaruh pada organ reproduksi. Apabila hal ini di abaikan menyebabkan status gizi yang dimiliki oleh wanita rendah (*underweight*) atau status gizi lebih (*overweight*) akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidak nyamanan selama siklus menstruasi seperti nyeri haid.

Pada karakteristik responden sebagian besar mengalami menarche pada usia 12-14 tahun yaitu sebesar 38 responden (76,0%). Dilihat dari hasil penelitian ini sudah sesuai dengan teori Misaroh (2017), yang menyatakan bahwa menarche dapat dikelompokkan menjadi 3 macam yaitu jika menstruasi sebelum usia 12 tahun dikatakan bahwa mengalami menarche dini, sedangkan jika menstruasi pada usia 12-14 tahun mengalami menarche normal dan menstruasi baru datang setelah 14 tahun maka dapat dikatakan mengalami menarche terlambat. Meskipun masih ada responden yang mengalami menarche lebih dini dan terlambat, kondisi ini bisa terjadi karena terkait dengan status gizi dan juga faktor lain dari remaja yang bersangkutan yang berpengaruh pada perkembangan fisiknya.

Lama menstruasi pada penelitian ini sebagian besar 41 responden (82,0%) mengalami lama menstruasi dengan kategori normal yaitu 3-7 hari, sedangkan 9

responden (18,0%) yang mengalami lama menstruasi dengan kategori tidak normal yaitu >7 hari. Menurut penelitian Wardani, Fitriana and Casmi (2021) menstruasi yang berlangsung lebih lama maka semakin lama uterus berkontraksi sehingga menyebabkan sekresi prostaglandin yang dihasilkan akan lebih banyak dan akhirnya dapat menimbulkan rasa nyeri dan juga kontraksi uterus yang terus menerus dapat menimbulkan suplai darah ke uterus berkurang sehingga mengakibatkan *dismenorrhea* atau nyeri haid.

2. Rata-rata kebiasaan olahraga sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.4 diketahui bahwa rata-rata olahraga yang dilakukan remaja putri sebelum diberikan pendidikan kesehatan terkait olahraga yang dapat mengurangi nyeri haid yaitu pada rata-rata (2.00) atau jarang olahraga yang dimana frekuensi olahraga <3x dalam seminggu. Ditunjang dengan penelitian Lestari et al., (2018) bahwa Perempuan di Indonesia memiliki gaya hidup sedentary (kurang gerak) atau olahraga dengan intensitas rendah, kurangnya olahraga pada perempuan disebabkan oleh kurangnya waktu senggang dan penggunaan gaya hidup malas untuk berolahraga baik di rumah maupun di luar rumah. Sedangkan setelah dilakukan pendidikan kesehatan rata-rata olahraga yang dilakukan remaja putri yaitu pada rata-rata (3.00) atau sering olahraga yang dimana frekuensi olahraga 3-5 kali dalam seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan frekuensi olahraga pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati, Jadi pendidikan kesehatan memiliki efek atau pengaruh terhadap kebiasaan olahraga pada remaja putri.

Faktor yang menyebabkan para responden berminat untuk melakukan olahraga salah satunya adalah adanya motivasi serta meningkatnya pengetahuan setelah diberikan Pendidikan kesehatan. Responden menjadi tahu arti pentingnya olahraga yang dianjurkan oleh penyuluh seperti olahraga renang, lari, jogging dan bersepeda ternyata dapat mengurangi nyeri haid. Jadi para responden tersebut mempunyai motivasi, minat dan kesadaran untuk berolahraga.

Hasil ini didukung oleh Notoadmodjo (2017) bahwa Pendidikan kesehatan merupakan suatu cara penunjang program-program kesehatan yang dapat menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Konsep pendidikan kesehatan merupakan proses belajar pada individu, kelompok atau masyarakat dari tidak tahu tentang nilai-nilai kesehatan menjadi tahu, dari tidak mampu mengatasi masalah kesehatan menjadi mampu serta pendidikan kesehatan dapat berperan untuk merubah perilaku individu, kelompok dan masyarakat sesuai dengan nilai-nilai kesehatan. Perubahan perilaku yang diharapkan adalah dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah risiko terjadinya sakit, melindungi diri dari ancaman penyakit, serta berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat sehingga perubahan perilaku merupakan hasil dari pendidikan kesehatan.

Frekuensi aktivitas olahraga dikatakan baik apabila dilakukan selama 3-5x/minggu (Giriwijoyo, 2012). Yang dimaksud frekuensi olahraga adalah banyaknya latihan olahraga per satuan waktu. Latihan olahraga yang dilakukan 3-5x/minggu akan memberi efek yang berarti bagi kesehatan. Olahraga dengan frekuensi yang benar akan menjaga stamina dan ketahanan aliran darah seseorang terjaga. Stamina akan menurun kembali setelah 48 jam tidak melakukan latihan. Sebelum stamina dan ketahanan menurun kembali diusahakan berlatih fisik (Giriwijoyo, 2012).

3. Rata-rata nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 50 responden yang mengalami nyeri haid sebelum dilaksanakan pendidikan kesehatan mempunyai rata-rata tingkat nyeri yang berbeda-beda. Hal ini dapat terjadi karena nyeri bersifat subjektif. Skala nyeri bersifat subjektif berdasarkan apa yang dirasakan oleh para responden tanpa bisa mengevaluasi lebih lanjut. Pada umumnya nyeri adalah perasaan yang tidak nyaman yang sangat subjektif dan hanya orang yang mengalaminya yang dapat menjelaskan dan mengevaluasi perasaan tersebut (Kartikasari & Nuryanti, 2016).

Dalam penelitian ini setelah diberikan pendidikan kesehatan berupa olahraga yang dapat menurunkan nyeri haid dan para responden melakukan olahraga tersebut sesuai arahan minimal 3x dalam seminggu rata-rata nyeri haid para responden menurun. Ditunjukkan pada tabel 4.3 rata-rata responden mengalami nyeri haid sebelum adanya pendidikan kesehatan yaitu pada rata-rata (5.16) yang menunjukkan bahwa skala nyeri dalam kategori nyeri sedang. Sedangkan setelah dilakukan pendidikan kesehatan rata-rata nyeri haid responden yaitu pada rata-rata (2.92) yang menunjukkan bahwa skala nyeri dalam kategori nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan skala nyeri haid pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati.

Nyeri haid primer disebabkan karena kontraksi uterus yang berlebihan dan jarang olahraga pada remaja putri. Hal ini dikarenakan pasokan oksigen ke pembuluh darah disekitar organ reproduksi mengalami vasokonstriksi, sehingga ketika wanita mengalami nyeri haid primer, oksigen tidak dapat disalurkan ke pembuluh - pembuluh darah organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi. Bila wanita teratur melakukan olahraga, maka wanita tersebut dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat per menit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi dan dengan melakukan olahraga tubuh manusia akan mengeluarkan hormon endorfin yang dilepaskan di sirkulasi darah dan membuat aliran darah disekitar rahim menjadi lancar sehingga dapat menurunkan rasa nyeri (Tjokronegoro, 2014).

4. Pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap kebiasaan olahraga dan nyeri haid pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati

Hasil uji Wilcoxon pada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kebiasaan olahraga dan nyeri haid dari hasil uji statistik didapatkan keduanya dengan hasil $Sig(2- tailed) = 0,000$ dimana $Sig < 0,05$ jadi ada pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap kebiasaan olahraga dan nyeri haid pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati. Hal ini berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* yang menunjukkan $Sig(2- tailed) = 0,00$ sehingga H_0 ditolak H_a diterima dengan demikian ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kebiasaan olahraga dan nyeri haid pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati. Penelitian ini menunjukkan bahwa Pendidikan kesehatan berpengaruh meningkatkan intensitas olahraga dan menurunkan nyeri haid para responden.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Mukaromah dan Menge, 2020 yang menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan sebelum dan sesudah pendidikan

(Mukarromah & Menge, 2020). Dilihat dari beberapa hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, pendidikan kesehatan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku seseorang. Jika dilihat dari perbedaan rata-rata peningkatan perubahan perilaku, terdapat peningkatan yang menunjukkan perbedaan antara perilaku responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan. Hal ini juga menunjukkan bahwa Pendidikan kesehatan efektif dalam merubah perilaku. Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses perubahan perilaku yang dinamis dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia yang meliputi komponen pengetahuan, sikap, ataupun praktik yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat baik secara individu, kelompok maupun masyarakat, serta merupakan komponen dari program kesehatan. Perubahan perilaku didasari dari perubahan pengetahuan, semakin baik pengetahuan maka semakin baik pula perilaku seseorang. Pendidikan kesehatan yang diberikan akan berdampak pada pengetahuan responden sehingga menghasilkan perubahan perilaku. Menurut Sumardiawati (dalam Husodo dan Widagdo, 2008; Nurleny, 2018).

Adanya pengaruh perbedaan nyeri haid antara sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan ini terjadi karena para responden meningkatkan intensitas olahraga menjadi sebanyak 3-5 kali dalam seminggu dengan olahraga seperti renang, jogging, lari, senam dan bersepeda sehingga menurunkan nyeri haid secara non farmakologis. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil yang dikemukakan oleh Sophia (2013) yang menyatakan presentase wanita yang mengalami nyeri haid lebih banyak pada wanita yang malas melakukan olahraga dan olahraga yang dipilih haruslah berirama yang membuat otot ditubuh berkontraksi dan berelaksasi secara teratur seperti jogging, lari, bersepeda, senam, berenang. Dengan adanya kontraksi dan relaksasi otot yang teratur, maka metabolisme akan berjalan lebih baik dan lemak ditubuh akan mudah terbakar, selain itu jantung akan memompa darah dengan stabil.

Hasil ini juga sesuai dengan pendapat ernawati (2020), bahwa kejadian nyeri haid akan meningkat pada wanita yang kurang melakukan olahraga, sehingga ketika wanita mengalami nyeri haid, oksigen tidak dapat disalurkan ke pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi. Bila wanita teratur melakukan olahraga, maka wanita tersebut dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat per menit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi. Latihan olahraga yang dilakukan 3 kali dalam seminggu akan memberikan efek yang berarti bagi kesehatan dan kebugaran. Dengan olahraga dilakukan 3-5 kali per minggu ini dapat menurunkan intensitas rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada bagian bawah abdominal. Fenomena ini diinduksi oleh endorfin yang dilepaskan disirkulasi selama olahraga.

Hal ini sependapat oleh hasil penelitian Yetti Maryana terhadap remaja putri SMPN 12 Semarang. Pada penelitian terdapat hubungan antara frekuensi olahraga dengan kejadian dismenore ($p = 0,004$). Didapatkan responden yang melakukan olahraga dengan frekuensi lebih dari sama dengan 3 kali tidak mengalami nyeri haid. Hal ini sesuai dengan Wilmore dan Costil yang menyatakan olahraga sebaiknya dilakukan dengan frekuensi 3-5 kali perminggu. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Irwin menyatakan bahwa angka kejadian nyeri haid rendah pada wanita yang berolahraga. Wanita yang berolahraga minimal 3 kali seminggu dapat

menurunkan intensitas rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada bagian bawah abdomen. Fenomena ini diinduksi oleh endorfin yang dilepas di sirkulasi selama olahraga. Ramaiah menyatakan bahwa salah satu cara yang sangat efektif untuk mencegah nyeri haid ini adalah melakukan aktivitas olahraga. Beberapa latihan dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah. Olahraga teratur seperti berjalan kaki, jogging, berlari, bersepeda, renang, atau senam aerobik dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan membantu menjaga siklus menstruasi yang teratur. Riset menunjukkan bahwa perempuan yang berolahraga teratur dapat meningkatkan sekresi hormon dan penggunaannya, khususnya estrogen. Olahraga penting untuk remaja putri yang menderita nyeri haid karena latihan yang sedang dan teratur meningkatkan pelepasan β -endorfin (penghilang nyeri alami) ke dalam aliran darah sehingga dapat mengurangi nyeri dismenore.

Menurut (Ramaiah, 2016) pengaruh olahraga terhadap penurunan nyeri haid yang dialami remaja putri:

- a. Peningkatan efisiensi kerja paru
Olahraga merangsang pernapasan yang dalam dan menyebabkan paru berkembang, oksigen banyak masuk dan disalurkan ke dalam darah, karbondioksida lebih banyak dikeluarkan. Pemakaian oksigen sangat meningkat, karena otot yang aktif mengoksidasi molekul nutrient lebih cepat untuk memenuhi peningkatan kebutuhan energinya. Produksi karbondioksida sangat meningkat karena otot yang lebih aktif melakukan metabolisme memproduksi lebih banyak karbondioksida. Seorang terlatih dapat menyediakan oksigen hampir dua kali lipat per menit daripada yang tidak terlatih. Sehingga ketika terjadi nyeri haid, oksigen dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah di organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri, disebabkan respon dari oksigen yang tidak tersampaikan ke pembuluh darah paling ujung. Hal ini akan menyebabkan terjadinya penurunan dismenore.
- b. Peningkatan efisiensi kerja jantung
Jantung semakin kuat dan dapat memompa lebih banyak darah. Akibatnya orang terlatih, denyut jantungnya lebih lambat 20 kali per menit daripada yang tidak terlatih. Pada orang yang melakukan olahraga, darah dipompa lebih banyak ke pembuluh darah organ reproduksi yang mengalami vasokonstriksi. Karena aliran pembuluh darah lancar, maka nyeri dismenore tidak begitu dirasakan.
- c. Peningkatan jumlah dan ukuran pembuluh-pembuluh darah yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh, termasuk organ reproduksi. Pada seseorang yang rutin olahraga, terjadi peningkatan jumlah dan ukuran pembuluh darah yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh, termasuk organ repproduksi sehingga memperlancar aliran darah ketika terjadi nyeri haid dan terjadi penurunan nyeri haid. Aliran darah lokal dikontrol oleh faktor kimia, metabolit, parakrin, faktor fisik seperti dingin atau panas, efek peregangan pada membran endotel, hiperemia aktif, dan hiperemia reaktif. Regulasi parakrin utamanya diatur oleh nitrit oksida, pelepasan histamin dan prostasiklin. Pada saat olahraga pembuluh darah mengalami vasodilatasi melalui proses nitrit oksida yang masuk ke otot polos dan menyebabkan vasodilatasi dengan menurunkan masukan kalsium ke

- otot polos.
- d. Peningkatan jumlah darah yang mengalir ke seluruh tubuh, termasuk organ reproduksi. Melalui olahraga rutin terjadi peningkatan jumlah darah yang mengalir ke seluruh tubuh, termasuk organ reproduksi. Sehingga memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga dismenore dapat berkurang.
 - e. Pelepasan endorfin
Olahraga penting untuk remaja yang menderita dismenore karena latihan yang sedang dan teratur meningkatkan pelepasan β -endorfin (penghilang nyeri alami) ke dalam aliran darah sehingga dapat mengurangi dismenore. Olahraga setidaknya dilakukan tiga hingga empat kali seminggu, khususnya selama paruh kedua siklus menstruasi.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa

1. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan rata-rata kebiasaan olahraga adalah 2.00 atau jarang. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan diperoleh rata-rata kebiasaannya 3.00 atau sering.
2. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan rata-rata skala nyerinya adalah 5,1 dalam kategori sedang. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan diperoleh rata-rata skala nyerinya 2.92 dalam kategori ringan.
3. Hasil uji statistik didapatkan Sig(2-tailed) 0,000 yang menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dan nyeri haid sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Sehingga pemberian pendidikan kesehatan pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati berpengaruh terhadap kebiasaan olahraga dan nyeri haid.

Saran

1. Bagi Responden
Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan wawasan tentang olahraga yang dapat menurunkan nyeri haid sebagai penanganan pada nyeri haid.
2. Bagi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Hasil penelitian ini bisa menambah referensi kepastakaan, yang dapat dimanfaatkan mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan mengenai Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kebiasaan olahraga dan nyeri haid pada remaja putri.
3. Bagi sekolah
Diharapkan bagi sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas atau institusi pendidikan untuk memberikan Pendidikan kesehatan untuk meningkatkan motivasi anak sekolah terkait menjaga kesehatan.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya hendaknya meningkatkan hasil penelitian dengan mengendalikan faktor lain yang mempengaruhi penelitian ini dengan menambahkan variabel pada penelitian, sehingga dapat diperoleh hasil penelitian yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Afriwardi, 2012. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta : EGC.
- Aida, K., 2020. *Prevalensi Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah aliyah darul ulum dan miftahul jannah palangka raya*. Jurnal Surya Medika, Volume 5, p. 2.

- Anugroho, 2019. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi.
- Ariesthi, K. D., 2020. *Pengaruh Indeks Massa Tubuh (imt) dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di Kota Kupang*. *Chmk Health Journal*, 4(2).
- Aziato, L. & Dedey, F., 2014. *The Experience of Dysmenorrhoea among Ghanaian Senior High and University Students:Pain Characteristics and Effec*. 11(1), pp. 1-8.
- Azima, S., 2015. *Effect of Prevalence Isometric Exercises on Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Clinical Trial*. *GMJ*, Volume 4, pp. 26-31.
- Bahri, A. A., Afriwardi, A. & Y., 2015. *Hubungan antara Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore pada Mahasiswi Pre-Klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun Ajaran 2012 - 2013*. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3).
- BKKBN, 2013. *Kajian Profil Penduduk Remaja*.
- Dawood, 2016. *Primary Dysmenorrhea. Advances in Pathogenesis and Management*. *American College of Obstetricians and Gynecologists*, Volume 108, p. 2.
- Ernawati. 2020. *Terapi relaksasi terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi Universitas muhammadiyah semarang*. Tersediadi [http://jurnal.unimus.ac.id.vol 1 no 1](http://jurnal.unimus.ac.id.vol%201%20no%201). Diakses tanggal 2 Oktober 2016.
- French, L., 2015. *Dysmenorrhea*. *American Academy of Family Physicians*, Volume 71, p. 285.
- Gunarsa, 2014. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Giriwijoyo, S. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Gulzar, S. et al., 2015. *Perceptions and Effects of Dysmenorrhea in School Going Adolescents of Karachi*. *Pakistan*. 4(2), p. 236–40.
- Herdianti, K. A., Wardana, N. G. & Karmaya, I. N. M., 2019. *Hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore primer pada mahasiswi pre-klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun ajaran 2017*. *Bali Anatomy Journal*, Volume 2.
- Herdiant, K. A., 2019. *Hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore primer pada mahasiswi pre-klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun ajaran 2017*. *BAJ*, 2(1), pp. 25-29.
- Handayani, 2014. *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu*. *Jurnal Maternity and Neonatal*, Volume 1, pp. 161-171.
- Sumarni, 2019. *Hubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Tahun 2017*. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, Volume 6, p. 2.
- Kartikasari, R & Nuryanti, K. (2016). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil*. *Raikernas Aipkema 2016*. Lamongan : STIKES Muhammadiyah Lamongan
- Kusmiran, E., 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

- Laila, 2016. *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Larasati, T. & Alatas, F., 2016. *Dismenorea Primer dan Faktor Risiko Dismenorea Primer pada Remaja*. Jurnal Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, 5(3), pp. 79-84.
- Masruroh, N., 2019. *Relation Of The Incidence Of Dysmenorrhea*. Jurnal Dunia Gizi, 2(1), pp. 23-27 .
- Misarah, A.P.& S. (2017) *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Bandung: Nuha Medika.
- Mubarak, 2016. Promosi kesehatan : sebuah pengantar proses belajar mengajar dalam pendidikan.
- Ningsih, R., 2013. *Efektifitas Paket Pereda Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup*. Jurnal Keperawatan Indonesia, Juli, 16(2), pp. 67-76.
- Notoatmodjo, S., 2012. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Noviani, E., 2018. Hubungan Status gizi Dan Aktivitas Terhadap Kejadian. Jurnal Kesehatan dan Pembangunan, 8(16).
- Nurleny, (2018). *Pengaruh Peer Group Education Terhadap Perilaku Merokok Pada Remaja Di SMK Taman Siswa Padang Tahun 2018*. Jurnal Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi, 9(2), 131– 137.
- Nursalam, 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. 4 ed. Jakarta: Salemba Medika.
- O'Brien, R., 1998. *An Overview of the Methodological Approach of Action*. Faculty of Information Studies- University of Toronto.
- Proverawati, 2019. *Menarch Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika, 2017.
- Potter, p., 2015. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, Dan Praktik*. Volume 4.
- Ratnasari, A., 2017. *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan. Sistem Reproduksi (P. B. Press, ed.)*. s.l.:s.n.
- Santoso, 2018. *Angka kejadian nyeri haid pada remaja di Indonesia*. Journal of. Obstetrics & Gynecolog.
- Sinaga, E., Saribanon, N. & S., 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Global One.
- Soekidjo, N., 2014. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sophia, 2013. *Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Siswi Smk Negeri 10 Medan Tahun 2013 Skripsi Departemen Epidemiologi Fkm Usu Sugiyono, 2017. Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S., 2013. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.

- Tariandini, N., 2018. Hubungan pola konsumsi fast food dan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja di SMA Dwijendra Denpasar.
- Thing, 2013. Hubungan kebiasaan Olahraga dengan Dismenore Pada Siswi SMA Santo Thomas 1 Medan.
- Tjokronegoro, 2014. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada Rajagrafindo Persada
- Wardani, P.K., Fitriana and Casmi, S.C. (2021) 'Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X', *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, Vol. 2
- Wiryo, 2019. *Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Fitra Maya.
- Zaidin, A., 2014. Dasar-dasar pendidikan kesehatan masyarakat & promosi.

