

**HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN
TINGKAT DISMENOREA PADA REMAJA
PUTRI KELAS X DAN XI DI SMAN 1
TELADAN YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

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



Disusun oleh :

**NILA DEWI PUSPITASARI
070201009**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2011**

**HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN
TINGKAT DISMENOREA PADA REMAJA
PUTRI KELAS X DAN XI DI SMAN 1
TELADAN YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

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



Disusun oleh :

**NILA DEWI PUSPITASARI
070201009**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2011**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN TINGKAT DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI KELAS X DAN XI DI SMAN 1 TELADAN YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Menempui Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Pendidikan Ners/Program Studi Ilmu Keperawatan
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun oleh:

NILA DEWI PUSPITASARI

070201009

Pembimbing:

Sri Sumaryuni, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Mat.

HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN TINGKAT DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI KELAS X DAN XI DI SMAN 1 TELADAN YOGYAKARTA¹

Nilu Dewi Puspitasari², Sri Sumaryani³

INTISARI

Latar belakang: *Dismenorea* adalah nyeri menstruasi yang dirasakan menjelang atau selama menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari sehingga memaksa penderita untuk istirahat, meninggalkan pekerjaan atau pergi ke dokter untuk konsultasi atau menjalani pengobatan. Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat besar dan khususnya banyak mengganggu perempuan usia remaja. Olahraga merupakan salah satu faktor yang diduga dapat mempengaruhi tingkatan nyeri dismenorea.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas olahraga dengan tingkat dismenorea pada remaja putri kelas X dan XI di SMAN 1 Teladan Yogyakarta.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif korelasional* dan pendekatan waktu *cross sectional*. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* sejumlah 80 responden yang bersekolah di SMAN 1 Teladan Yogyakarta. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *chi square*.

Hasil: Dari 80 responden diperoleh data sebagian besar responden mempunyai aktivitas olahraga dengan kriteria baik sebanyak (81.3%) dan *dismenorea* ringan sebanyak (55.0%).

Kesimpulan: Uji koefisiensi dengan nilai $(p) = 0.015$ sehingga $(p < 0.05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan tingkat dismenorea.

Saran: Untuk penelitian selanjutnya disarankan agar menambah variabel penelitian yaitu jenis olahraga sehingga akan mendapatkan hasil penelitian yang tepat untuk mengurangi tingkat dismenorea.

Kata Kunci : Dismenorea, Remaja, Aktivitas Olahraga.

Jumlah Halaman : xii, 78 halaman, 9 tabel, 3 gambar, 14 lampiran

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa PPN-STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen PSIK-FK UMY Yogyakarta

**THE CORRELATION OF SPORTS ACTIVITIES
WITH THE LEVEL OF DYSMENORRHEA
IN FEMALE ADOLESCENT IN
GRADE TEN AND ELEVEN
SMAN 1 TELADAN
YOGYAKARTA¹**

Nila Dewi Puspitasari ², Sri Sumaryani ³

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is the pain that is felt before or during menstruation that can interfere with daily activities so that forcing patients to take a rest, leave the work or go to the doctor for consultation or treatment. The incidence of dysmenorrhea in the world is very big and this situation particularly disturbing many girls. Sport is one of the factors that suspected to affect the pain level of dysmenorrhea.

Objective: This research aims to determine the correlation between sports activities with the level of dysmenorrhea in female adolescent in grade ten and eleven SMAN 1 Teladan Yogyakarta.

Method: This research was an quantitative correlational study and cross sectional time approaches. The samples were taken using purposive sampling technique of 80 respondents who studying in SMAN 1 Teladan Yogyakarta. Data analysis using the chi square analysis of correlation.

Results: Of the 80 respondents obtained data the majority of respondents have good sports activities with the criteria as much (81.3%) and mild dysmenorrhea as many (55.0%).

Conclusion: Test coefficient significant value (p) = 0.015, so that $p < 0.05$. So H_0 is rejected and H_a is accepted, it's mean that there is correlation between sports activities with the level of dysmenorrhea.

Suggestion: For further research is suggested for increasing the research variables are the type of sport that will get a more complete study results and can provide the right solution in the form of sports activities to reduce the level of dysmenorrhea.

Keywords : Dysmenorrhea, Adolescent, Sports Activities
Number of pages : xii, 78 pages, 9 tables, 3 drawings, 14 appendixes

¹ Title of Thesis

² Student of School of Nursing 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

³ Lecturer of School of Nursing Muhammadiyah University of Yogyakarta

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke usia dewasa, dan telah terjadi kematangan organ reproduksi baik pada perempuan maupun laki-laki. Kondisi ini dapat menempatkan remaja pada kondisi yang rawan bila tidak dibekali dengan informasi yang benar mengenai proses reproduksi serta berbagai faktor yang ada di sekitarnya¹. Kematangan organ reproduksi pada laki-laki ditandai dengan telah terjadinya mimpi basah, sedangkan pada perempuan ditandai dengan telah datangnya menstruasi².

Menstruasi adalah meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya pembuahan pada sel telur yang matang oleh sperma. Proses menstruasi berlangsung sampai berakhirnya masa produktif seorang perempuan, yaitu saat menstruasi berhenti permanen. Selama masa produktif, sebagian perempuan menjalani proses tersebut dengan alami dan normal, yaitu mengalami siklus menstruasi yang teratur setiap bulan tanpa mengalami keluhan yang berarti, namun ada sebagian perempuan yang mengalami gangguan atau masalah yang berhubungan dengan sistem reproduksinya. Masalah yang sering timbul dan paling banyak dialami perempuan saat menstruasi adalah gangguan nyeri menstruasi atau *dismenorea*².

Menurut data dari berbagai negara, angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalaminya. Diperkirakan di Indonesia 55% perempuan usia reproduksi mengalami *dismenorea*³. Keadaan ini khususnya banyak mengganggu pada perempuan usia remaja yang umumnya masih berstatus sebagai pelajar⁴. Keluhan *dismenorea* sangat bervariasi, ada yang ringan sehingga penderita hanya merasakan sedikit kram dan agak lemas, tetapi ada juga yang berat sehingga

membuat penderita pingsan dan muntah, karena itu tak heran jika *dismenorea* dapat menurunkan kualitas hidup seorang perempuan misalnya menurunkan produktivitas kerja para karyawan, atau mengurangi konsentrasi belajar para siswi sehingga kadang prestasinya juga kurang baik dibanding dengan yang tidak terkena⁵.

Sebagian masyarakat menganggap bahwa *dismenorea* bukanlah masalah yang serius dan hal itu dikondisikan sebagai sesuatu yang normal, namun pada kenyataannya *dismenorea* menjadi satu masalah tersendiri yang banyak dialami para perempuan. Olahraga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkatan nyeri *dismenorea*. Beberapa perempuan mencapai keringanan melalui olahraga, yang tidak hanya mengurangi stress tetapi juga meningkatkan produksi endorphin otak dan sebagai penawar sakit alami tubuh. Melakukan olahraga ringan seperti senam, jalan kaki atau bersepeda pada saat sebelum dan selama menstruasi dapat membuat aliran darah pada sekitar otot rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang⁶.

Berdasarkan hasil wawancara pada 10 orang siswi terdapat 70% siswi menyatakan mengalami nyeri pada saat menstruasi dan 30% siswi menyatakan tidak mengalami nyeri saat menstruasi. Selain itu 35% siswi menyatakan saat mengalami nyeri menstruasi aktivitas mereka menjadi terganggu termasuk aktivitas belajar dan olahraga dikarenakan keluhan yang mereka rasakan bermacam-macam antara lain mual, sakit kepala, pegal-pegal, malas beraktivitas, nafsu makan menurun dan lemas.

Mengingat sering timbulnya *dismenorea* pada remaja yang dapat mengganggu aktivitas belajar maka perlu adanya penelitian untuk mencari alternatif terapi yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya yang banyak

serta tidak menimbulkan efek samping negatif pada kesehatan tubuh. Oleh karena hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang adakah hubungan antara aktivitas olahraga dengan tingkat *dismenorea* pada remaja putri kelas X dan XI di SMAN 1 Teladan Yogyakarta.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalahnya adalah “Adakah hubungan antara aktivitas olahraga dengan tingkat *dismenorea* pada remaja putri kelas X dan XI di SMAN 1 Teladan Yogyakarta?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara aktivitas olahraga dengan tingkat *dismenorea* pada remaja putri kelas X dan XI di SMAN 1 Teladan Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

a. Diketuainya frekuensi, lama latihan dan jenis olahraga yang dilakukan oleh remaja putri kelas X dan XI di SMAN 1 Teladan Yogyakarta.

b. Diketuainya tingkat *dismenorea* pada remaja putri kelas X dan XI di SMAN 1 Teladan Yogyakarta.

D. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *non eksperimen* dengan metode *kuantitatif korelasional* yaitu penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan variabel yang satu dengan variabel yang lain⁷. Penelitian ini mengkorelasikan antara aktivitas olahraga dengan tingkat

dismenorea pada remaja putri. Metode pendekatan waktu yang digunakan adalah *cross sectional* yaitu baik untuk variabel sebab (*independent variable*) maupun variabel akibat (*dependent variable*) dilakukan secara bersama-sama atau sekaligus⁸.

E. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian

- a. Deskripsi data responden berdasarkan aktivitas olahraga

Tabel 1.
Kategori Aktivitas Olahraga di SMAN 1 Teladan Yogyakarta

	Aktivitas Olahraga	Frekuensi	Persentase
1.	Baik	65	81,3%
2.	Tidak Baik	15	18,8%
	Total	80	100%

Sumber: Data primer 2011

Berdasarkan kategori responden dapat diketahui bahwa aktivitas olahraga yang dilakukan responden sebagian besar adalah aktivitas olahraga dengan kriteria baik yang berjumlah 65 orang (81,3%).

- b. Deskripsi data tingkat *dismenorea*

Tabel 2.
Kategori Tingkat *Dismenorea* di SMAN 1 Teladan Yogyakarta

No.	Tingkat <i>Dismenorea</i>	Frekuensi	Persentase
1.	Ringan	44	55,0%
2.	Sedang	29	36,3%
3.	Berat	7	8,8%
	Total	80	100%

Sumber: Data primer 2011

Berdasarkan deskripsi data responden dapat dijelaskan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *dismenorea* ringan yaitu dengan jumlah 44 orang (55%).

c. Hubungan aktivitas olahraga dengan tingkat *dismenorea*

Tabel 3.
Deskripsi data hubungan aktivitas olahraga dengan tingkat *dismenorea* di SMAN 1 Teladan Yogyakarta.

Tingkat <i>Dismenorea</i>	Ringan		Sedang		Berat		Jumlah		R	p-value
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Aktivitas Olahraga									0,309	0,015
Baik	39	48.8	23	28.8	3	3.8	65	81.3		
Tidak Baik	5	6.3	6	7.5	4	5.0	15	18.8		
Jumlah	44	55.0	29	36.3	7	8.8	80	100.0		

Sumber: Data Primer 2011

Berdasarkan deskripsi data aktivitas olahraga dengan tingkat *dismenorea* dapat diketahui bahwa 65 responden (81,3%) memiliki aktivitas olahraga dalam kategori baik. Diketahui dari 65 responden tersebut 39 responden (48, 8%) memiliki tingkat *dismenorea* dalam kategori ringan, 23 responden (28, 8%) memiliki tingkat *dismenorea* dalam kategori sedang dan 3 responden (3, 8%) memiliki tingkat *dismenorea* dalam kategori berat.

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa 15 responden (18,8%) memiliki aktivitas olahraga dalam kategori tidak baik. Diketahui dari 15 responden tersebut 5 responden (6,3%) memiliki tingkat *dismenorea* dalam kategori ringan, 6 responden (7,5%) memiliki tingkat *dismenorea* dalam kategori sedang dan 4 responden (5%) memiliki tingkat *dismenorea* dalam kategori berat. Analisis data yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas olahraga dengan tingkat *dismenorea* menggunakan uji statistik korelasi menggunakan rumus *Chi Square*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0, 015, hasil ini dapat memberikan keterangan bahwa $0,015 \leq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas olahraga dengan tingkat *dismenorea*. Untuk mengetahui keeratan hubungan antara dua

variabel, maka dilakukan uji kontingensi. Berdasarkan perhitungan didapatkan hasil 0.309, yang berarti tingkat hubungan rendah.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan data bahwa 65 orang (81,3%) siswi melakukan olahraga dengan kriteria baik. Hal ini menunjukkan bahwa para siswi mampu memanfaatkan waktu luang mereka untuk melakukan aktivitas olahraga sesuai dengan aturan olahraga yang dianjurkan yaitu minimal tiga kali seminggu dengan durasi ≥ 20 menit. Berolahraga secara teratur akan membuat jantung dan paru-paru bekerja lebih efisien, memperlancar sirkulasi darah sehingga suplai oksigen dan nutrisi ke sel-sel jaringan juga turut membaik⁹.

Aktivitas olahraga juga memberikan manfaat pada tingkat *dismenorea* yaitu didapatkan penurunan *dismenorea* pada perempuan yang teratur berolahraga, hal ini disebabkan oleh efek hormonal yang berhubungan dengan olahraga atau dapat juga disebabkan karena adanya peningkatan kadar endorfin. Olahraga bekerja sebagai analgesik nonspesifik yang bekerja untuk mengurangi nyeri. Gejala *dismenorea* terjadi karena peningkatan kontraksi otot uterus, yang diinervasi oleh sistem saraf simpatetik. Apabila aktivitas olahraga ditingkatkan maka akan terjadi penurunan aktivitas dari saraf simpatetik, sehingga gejala menjadi berkurang¹⁰.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden paling banyak mengalami *dismenorea* ringan yaitu dengan jumlah 44 orang (55%). Hal ini dapat disebabkan karena sebagian besar responden rutin melakukan aktivitas olahraga dan di dalam hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar

responden melakukan aktivitas olahraga dengan kriteria baik. *Dismenorea* ringan merupakan rasa nyeri yang berlangsung beberapa saat sehingga hanya diperlukan istirahat sejenak seperti duduk atau berbaring untuk menghilangkannya dan dapat melanjutkan kerja sehari-hari¹¹.

Hipotesis awal pada penelitian menyatakan “ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan tingkat *dismenorea* pada remaja putri kelas X dan XI di SMAN 1 Teladan Yogyakarta”. Setelah dilakukan uji hipotesis didapatkan hasil bahwa kedua variabel mempunyai hubungan yang signifikan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan tingkat *dismenorea* pada remaja putri kelas X dan XI di SMAN 1 Teladan Yogyakarta.

Aktivitas olahraga mempunyai hubungan yang signifikan dengan tingkat *dismenorea* pada remaja putri, dimana mempunyai arti bahwa aktivitas olahraga yang dilakukan remaja putri akan mempengaruhi tingkat *dismenorea* yang dialami. Tingkat *dismenorea* yang dialami seorang remaja putri yang mampu melakukan aktivitas olahraga dengan baik dapat berkurang, begitu juga sebaliknya. Hal ini terjadi dikarenakan adanya peningkatan kadar endorphin sehingga olahraga bekerja sebagai analgesik nonspesifik yang bekerja untuk mengurangi nyeri sehingga tingkat *dismenorea* menjadi berkurang.

Berdasarkan perhitungan uji kontingensi didapatkan hasil 0,309 dan hasil tersebut dibandingkan dengan tabel pedoman interpretasi koefisien korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 0,309 terdapat diantara 0.20 – 0.399, yang berarti tingkat hubungan rendah. Tingkat hubungan yang rendah dapat disebabkan karena olahraga hanya merupakan salah satu dari penanganan non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri sehingga untuk

mendapatkan hasil yang diinginkan harus dilakukan secara teratur atau sesuai dengan anjuran kesehatan.

F. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Aktivitas olahraga yang dilakukan remaja putri kelas X dan XI di SMAN 1 Teladan Yogyakarta paling banyak adalah aktivitas olahraga dengan kriteria baik.
- b. Tingkat *dismenorea* yang dialami remaja putri kelas X dan XI di SMAN 1 Teladan Yogyakarta paling banyak adalah tingkat *dismenorea* ringan.
- c. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan tingkat koefisien korelasi rendah antara aktivitas olahraga dengan tingkat *dismenorea* pada remaja putri kelas X dan XI di SMAN 1 Teladan Yogyakarta.

2. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian yang didapatkan, peneliti memberikan saran sebagai bahan pertimbangan sebagai berikut:

- a. Bagi siswi di SMAN 1 Teladan Yogyakarta yang memiliki aktivitas olahraga dengan kriteria tidak baik dan mengalami *dismenorea* berat.
Agar dapat mempraktekkan hidup sehat berupa olahraga teratur yang terbukti dapat menurunkan tingkat *dismenorea*.

b. Bagi perawat dan petugas kesehatan lainnya.

Agar dapat mempromosikan tentang pentingnya olahraga untuk menjaga kesehatan, salah satunya adalah dapat mengurangi tingkat *dismenorea* yang dialami.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Kasdu, D., 2005. *Solusi Problem Wanita Dewasa, Cetakan I*, Puspa Swara: Jakarta.
- Badziad, A., 2003. *Kapita Selekta Kedokteran, Cetakan Keempat*, Media Aescularis: Jakarta.
- Abidin, B., (2004). Menanggulangi Nyeri Haid Secara Alami dalam <http://www.suarakarya.com>, diakses tanggal 22 November 2010.
- Manuaba, I. G. B., 2000. *Kepaniteraan Klinik Obstetri dan Ginekologi*, EGC: Jakarta.
- Hacker, N. F & Moore, G. J., 2001. *Esensial Obstetri dan Ginekologi Dismenorea dan Sindrom Pra Menstruasi*, Hipokrates: Jakarta.
- Yatim, F., 2001. *Haid Tidak Wajar dan Menopause*, Pustaka Populer: Jakarta.
- Hidayat, A. A., 2007. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*, Salemba Medika: Jakarta.
- Notoatmodjo, S., 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan, Cetakan Kedua*, Rineka Cipta: Jakarta.
- Nilawati, S & Krisnatuti, D., 2008. *Care Your Self, Kolesterol*, Penebar Plus: Depok.
- Wiknjosastro, H., 2005. *Ilmu Kebidanan, Edisi Ketiga*, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo: Jakarta.
- Manuaba, I. G. B., 2000. *Kepaniteraan Klinik Obstetri dan Ginekologi*, EGC: Jakarta.