GAMBARAN KEBIASAAN OLAHRAGA AEROBIK PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI NYERI SAAT MENSTRUASI DI SMP NEGERI 10 DENPASAR

Overview of Aerobic Sports Habits in Experienced Young Women Pain During Menstruation at SMP Negeri 10 Denpasar

Ni Wayan Pika Ari Rahayu[1], Ketut Lisnawati[2], I Made Sudarma Adiputra[3]

[1]Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Medika Bali
[2, 3]Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Medika Bali
Email : pikaarirahayu@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Permasalahan kesehatan reproduksi remaja saat ini masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian. Pada saat menstruasi, pada sebagian perempuan ada yang mengalami gangguan menstruasi yang cukup berat. Gangguan menstruasi yang sering dialami perempuan seperti nyeri perut bagian bawah, menstruasi yang tidak teratur, nyeri pinggang yaitu disebut dismenore. Tujuan: untuk mengetahui gambaran kebiasaan olahraga aerobik pada remaja putri yang mengalami nyeri saat menstrusi. Desain penelitian ini menggunakan *Deskriptif kuantitatif* yaitu menggambarkan objek atau subjek yang diteliti yaitu kebiasaan olahraga aerobic pada remaja putri yang mengalami nyeri saat menstruasi. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 102 responden, dengan menggunakan teknik *Stratified Random Sampling* dan pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Hasil penelitian ini didapatkan sebanyak 59 responden (57,8%) dengan kategori kurang baik, sebanyak 39 responden (38,2%) dengan kategori yang cukup baik, dan sebanyak 4 responden (3,9%) memiliki kategori baik. Kesimpulan dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswi SMP Negeri 10 Denpasar yang mengalami nyeri saat menstruasi memiliki kebiasaan olahraga aerobik kategori kurang baik. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah untuk meningkatkan kebiasaan olahraga pada siswa dengan cara menambahkan ekstrakurikuler pada pembelajaran non-akademik.

Kata kunci: Olahraga, Nyeri Menstruasi, Remaja Putri

ABSTRACT

BackGround: Dolescent reproductive health problems are still a problem that needs attention. During menstruation, there are some women who experience heavy menstrual disorders. Menstrual disorders that are often experienced by women such as lower abdominal pain, irregular menstruation, low back pain is called dysmenorrhea. Aim: to determine the description of aerobic exercise habits in young women who experience pain during menstruation.Method: The design of this study uses quantitative descriptive that is to describe the object or subject under study namely aerobic exercise habits in young women who experience pain during menstruation. The number of samples used was 102 respondents, using Stratified Random Sampling techniques and data collection using questionnaire sheets. Result: The results of this study were 59 respondents (57.8%) in the unfavorable category, 39 respondents (38.2%) with a fairly good category, and as many as 4 respondents (3.9%) had a good category. Conclusion thus it can be said that students of SMP Negeri 10 Denpasar who experience pain during menstruation have poor aerobic exercise habits. The results of this study can provide information to the school to improve sports habits in students by adding extracurricular activities to non-academic learning.

Keywords: Sports, Menstrual Pain, Young Women

PENDAHULUAN

Menurut WHO remaja adalah mereka yang berusia 10-19 tahun. Sementara dalam terminologi lain WHO menyebutkan anak muda untuk mereka yang berusia 15-24 tahun. Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja ditandai dengan perubahan-perubahan fisik pubertas dan emosional yang kompleks serta penyesuaian sosial yang penting untuk menjadi dewasa. Identitas seksual secara normal mencapai kesempurnaan sebagaimana organ-organ reproduksi mencapai kematangan (Sarwno, 2011).

Remaja mengalami perubahan baik secara biologis, kognitif, maupun psikologis. Perubahan-perubahan ini memiliki implikasi pada remaja agar mereka dapat memahami hal-hal yang menjadi faktor resiko kesehatan, promosi kesehatan dan perilaku yang dapat beresiko terhadap kesehatannya. Perubahan biologis yang mendasar pada remaja disebut pubertas. Pada laki-laki ditandai dengan mimpi basah dan perempuan ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama yang disebut dengan *menarche* (Wildiah, 2012).

Menstruasi adalah tanda bahwa siklus masa subur telah dimulai. Pada masa ini tingkat kesuburan seorang wanita mencapai puncaknya dan secara seksualitas sudah siap untuk memiliki keturunan. Dalam keadaan normal, masa reproduksi dimulai ketika sudah terjadi pengeluaran sel telur yang matang (ovulasi) pada siklus

mentruasi (Proverawati, 2009). Gangguan menstruasi yang sering dialami perempuan seperti nyeri perut bagian bawah, menstruasi yang tidak teratur, nyeri pinggang yaitu *Dismenore* (Afiyanti, 2016).

Dismenore merupakan keadaan nyeri di bagian abdomen, kram dan sakit pinggang serta dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Kusmira, 2011). *Dismenore* adalah nyeri pada waktu haid terasa di perut bagian bawah atau di daerah bujur sangkar michaelis, nyeri terasa sebelum, selama dan sesudah haid, dapat terus menerus (Lubis, 2013). Secara umum *dismenore* bisa bersifat primer atau sekunder, tergantung penyebabnya.

Prevalensi *dismenorea* di seluruh dunia adalah 90%, diantara 90% remaja yang mengalami *dismenorea* tersebut, lebih dari 10-20% diantara mereka mengalami rasa sakit yang berat dan sangat menggangu (Zivanna Wihandari, 2017). Berdasarkan data di Indonesia angka kejadian *dismenorea* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder. Berdasarkan hasil penelitian Mahmudiono (2011), angka kejadian *dismenorea* primer pada remaja putri yang berusia 14-19 tahun di Indonesia sekitar 54,89% (Hendarini, 2014). Jumlah di lapangan selalu lebih banyak laporan yang di klaim oleh dinas kesehatan dan instansi lain. Berdasarkan data yang didapatkan dari Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2017 angka kejadian *dismenorea* diperkirakan sebesar 29.505 jiwa. Diantara 29.505 jiwa tersebut, ada yang mengalami nyeri *dismenorea* sekunder, dan juga yang mengalami nyeri *dismenore* primer serta mulai dari derajat *dismenorea* ringan sampai dengan berat.

Dampak dari *dismenorea* tersebut muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman ringan dan letih yang bersamaan dengan rasa nyeri juga dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, dan sebagainya, sehingga memaksa wanita yang mengalami *dismenorea* untuk istirahat dan meninggalkan aktivitasnya. *Dismenorea* juga memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri, yaitu menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru, dan kecenderungan tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar di kelas. Ini berpengaruh pada prestasi bidang akademik. Banyak remaja yang mengeluh bahkan tidak mau masuk sekolah pada saat menstruasi. Semakin berat derajat nyeri yang dialami maka aktivitas belajarnya semakin terganggu menurut Iswari (2014). Penelitian dari Iswari (2014) mendapatkan hasil bahwa ada hubungan yang searah yang lemah antara *dismenorea* dengan kegiatan belajar siswa.

Upaya untuk mengatasi *dismenorea* dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2009). Terapi non-farmakologi yaitu, kompres hangat, olahraga terapi Mozart, dan relaksasi latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorphin (pembunuh rasa sakit alami tubuh) (Proverawati, 2009).

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh yang berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Jenis olahraga antara lain *aerobik* dan an*aerobik*. Latihan

olahraga seperti olahraga *aerobik* secara teratur dapat menurunkan stresss dan kelelahan sehingga secara tidak langsung juga mengurangi nyeri. Membiasakan olahraga ringan dan aktivitas fisik secara teratur seperti jalan sehat, berlari, bersepedaan, pada saat sebelum dan selama haid, dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang (Proverawati, 2009).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 10 Denpasar didapatkan jumlah siswa putri kelas IX sebanyak 189 orang. Yang sudah mengalami menstruasi diantaranya 136 orang siswi yang mempunyai riwayat atau pengalaman nyeri saat menstruasi dan 40 siswi yang pernah melakukan kunjungan ke UKS karena *dismenorea* untuk istirahat dan meminta obat penghilang rasa nyeri kepada petugas UKS. UKS menyediakan minyak kayu putih juga obat seperti paracetamol dan asamfenamat. Berdasarkan keterangan beberapa guru bahwa banyak siswi yang meminta izin untuk melewatkan jam pelajaran karena rasa nyeri yang dirasakan saat menstruasi.

Berdasarkan latar belakang diatas diketahui bahwa banyak kejadian *dismenorea* yang timbul pada saat haid yang mengganggu aktivitas para siswi di Bali, khususnya di SMP Negeri 10 Denpasar dalam melakukan kegiatan belajar maupun kegiatan di luar sekolah dan *dismenorea* juga merupakan kasus yang cukup banyak ditemukan serta masing-masing orang penanganannya berbeda-beda maka dengan ini peneliti tertarik melakukan penelitian tentang gambaran kebiasaan olahraga *aerobik* pada remaja putri yang mengalami nyeri saat menstruasi.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini yaitu termasuk dalam penelitian *deskriptif kuantitatif*, teknik sampling yang digunakan yaitu *Probability Sampling* dengan teknik *Stratified Random Sampling.*

Populasi dan Sampel

Populasi dari penelitian ini adalah siswa putri yang mengalami riwayat nyeri saat menstruasi di kelas IX SMP Negeri 10 Denpasar yang berjumlah 136 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putri kelas IX yang memiliki riwayat nyeri saat menstruasi sesuai dengan kriteria inklusi dan ekslusi sebanyak 102 orang.

Metode dan Alat Pengumpulan Data

Prosedur pengambilan data dilakukan selama 1 minggu. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara online dengan memberikan kuesioner kesbiasaan olahraga aerobik yang diisi oleh siswa putri yang mempunyai riwayat nyeri saat menstruasi melalui google form yang dibagikan oleh *enumerator*.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil Penelitian

1. Umur Pertama Kali Menstruasi

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pertama Kali Menstruasi Di SMP Negeri 10 Denpasar Tahun 2020

Umur (Tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<12	52	51,0
13	26	25,5
14	18	17,6
>15	6	5,9
Jumlah	102	100

Berdasarkan Tabel 4.1, karakteristik responden berdasarkan umur dapat diketahui sebagian besar responden yang mengalami menstruasi berumur 12 tahun sebanyak 52 responden (51%).

2. Siklus Menstruasi

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sikluas Mensturasi pada SMP Negeri 10 Denpasar Tahun 2020

Siklus Menstruasi (hari)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<22	12	11,8
22-35	86	84,3
> 35	4	3,9
Jumlah	102	100

Berdasarkan Tabel 4.2, karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi dapat diketahui sebagian besar responden yang mengalami siklus menstruasi 22-35 hari sebanyak 86 responden (84,3%).

3. Pengukuran Terhadap Kebiasaan Olahraga Aerobik Pada Remaja Putri Yang Mengalami Nyeri Saat Menstruasi

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Kebiasaan Olahraga Aerobik Pada Remaja Yang Mengalami Nyeri Saat Menstruasi di SMPN 10 Denpasar Tahun 2020

Kebiasaan Olahraga	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang	59	57,8
Cukup	39	38,2
Baik	4	3,9
Jumlah	102	100

Berdasarkan Tabel 4.3, distribusi frekuensi kebiasaan olahraga aerobik pada remaja putri yang mengalami nyeri saat menstruasi dapat diketahui sebagian besar responden dapat diklasifikasikan memiliki kebiasaan olahraga aerobik kategori kurang baik yaitu sebanyak 59 responden (57.8%).

4. Analisi *Crosstabs*

Tabel 4
Hasil Analisis *Crosstabs* Berdasarkan Umur Pertama Kali Menstruasi dan Siklus Menstruasi di SMP Negeri 10 Denpasar Tahun 2020

Distribusi	Kebiasaan Olahraga Aerobik						Total	
	Kurang		Cukup		Baik			
	N	%	N	%	n	%	n	%
Umur Pertama kali Menstrusi								
<12 th	36	69,2	15	28,8	1	1,9	52	100
13 th	15	57,7	10	38,5	1	3,8	26	100
14 th	3	16,7	13	72,2	2	11,1	18	100
>15 th	5	83,3	1	16,7	0	0,0	6	100
Total	59	57,8	39	38,2	4	3,9	102	100
Siklus Menstruasi								
<22 hari	5	41,7	7	58,3	0	0,0	12	100
22 – 35 hari	52	60,5	30	34,9	4	4,7	86	100
>35 hari	2	50,0	2	50,0	0	0,0	4	100
Total	59	57,8	39	38,2	4	3,9	102	100

Berdasarkan tabel 4.4, dari 102 data yang diperoleh hasil analisis menunjukkan bahwa dari seluruh responden mayoritas yang mengalami umur pertama kali menstruasi (usia menarche) pada umur <12 tahun yaitu sebanyak 36 responden (69,2%). Sedangkan untuk siklus menstruasi mayoritas responden yang mengalami siklus menstruas 22-35 hari yaitu sebanyak 52 responden (60,5%).

Diskusi Hasil

Hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa umur pertama kali menstruasi pada responden terbanyak yaitu <12 tahun sebanyak 52 orang (51%). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa responden di SMPN 10 Denpasar yang digunakan dalam penelitian ini mengalami mentruasi pada kelompok remaja awal.

Berdasarkan siklus haid yang dialami oleh siswi di SMPN 10 Denpasar sebagian besar adalah 22-35 hari sebanyak 86 orang (84,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi di SMPN 10 Denpasar termasuk pada siklus mentruasi yang normal. Menurut Kusmiran, 2014 menyebutkan bahwa siklus normal terjadi pada setiap 22-35 hari.

Didalam penelitian ini ditampilkan kebiasaan olah raga aerobik pada remaja putri yang mengalami nyeri saat menstruasi yang dibedakan menjadi tiga yaitu: baik, cukup dan kurang. Kebiasaan olah raga aerokbi siswi SMPN 10 Denpasar sebanyak 59 responden (57,8%) dengan kategori kurang baik, 39 responden (38,2%) dengan kategori yang cukup baik, sebanyak 4 responden (3,9%) memiliki kategori baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswi SMPN 10 Denpasar yang mengalami nyeri saat menstruasi memiliki kebiasaan olah raga aerobik kurang baik. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fajaryanti (2012), menyatakan bahwa sebagian responden (50,0%) melakukan olahraga secara teratur mempunyai tingkat skala nyeri sedang, dan responden yang tidak melakukan olahraga secara teratur mempunyai tingkat skala nyeri sedang sebanyak (56,6%).

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, yang terstruktur dan berkesinambungan yang melibatkan gerakan tubuh berung-ulang dengan aturan-aturan tertentu yang ditunjukna untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi (Depkes, 2015). Pendapat bahwa berbagai tipe olahraga aktif maupun pasif dapat meringankan nyri pada dismenorea primer bukanlah sesuatu yang baru (Hakin 2016). Terapi olahrga bermanfaat untuk penatalaksanaan *dismenorea* primer melalui beberapa cara, seperti menurunkan stress, mengurangi gejala menstrual melalui peningkatan metabolism local, peningkatan aliran darah lokak pada pelvis, dan peningkatan produksi hormone endorphin (Hakim 2016).

Hasil penelitian sebelumnya oleh Indah Kusmindarti & Siti Munadlifah (2014), penelitian tentang hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri dimana hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mempunyai kebiasaan olahraga yang rutin yaitu sebanyak 18 responden (60%). Penelitian Sutawinata, Ayu & Dwi (2017), yang meneliti terkait hubungan kebiasaan olahraga aerobik terhadap dismenorea primer pada mahasiswa 18-24 tahun menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara anjuran olahraga aerobik dengan kejadian dismenorea primer.

Menurut peneliti remaja putri di SMPN 10 Denpasar memiliki kebiasaan kurang baik dalam melakukan olahraga aerobik dikarenakan masih rendahnya minat untuk melakukan olahraga aerobik tersebut, karena tuntutan akademis yang cukup tinggi sehingga remaja putri tidak berniat melakukan kegiatan olahraga, terkadang mengeluh kelelahan akibat dari aktifitas sekolah yang dilakukan sampai sore hari.

Terkadang siswi beranggapan bahwa di sekolah mendapatkan mata pelajaran olahraga yang dilakukan seminggu sekali dianggap cukup oleh siswi tersebut. Terkait dengan nyeri saat menstruasi yang dialami siswi di SMPN 10 Denpasar nyeri haid yang dialami oleh responden ada yang masih bisa ditahan dan masih bisa menjalankan aktivitas seperti biasa, ada juga yang tidak dapat ditahan seperti harus beristirahat sepanjang hari. Nyeri haid yang dialami oleh responden berbeda-beda, ada yang sudah mengalami nyeri haid lebih du tahun ada juga yang beberapa bulan belakangan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa gambaran kebiasaan olahraga *aerobik* pada remaja putri yang mengalami nyeri saat menstruasi sebagian besar responden dapat diklasifikasi kategori kurang baik yaitu sebanyak 59 orang (57,8%).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan kepada siswi SMP Negeri 10 Denpasar agar mengikuti program-program promosi kesehatan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi dan melakukan olahraga aerobik secara rutim untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi dan kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut tentang pengetahuan siswi dalam upaya peningkatan *personal hygine.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 10 Denpasar yang telah memberikan ijin penelitian dan kepada semua responden yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKAN

Afiyanti, dr. Y dan Pratiwi, A. 2016. *Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan.* Jakarta: Penerbit Raja Grafindo Persada

Asniya R. 2012. *Hubungan Obesits dengan Kejadian GangguanSuklus Menstruasi Pada Wanita Dewasa Muda.* Retreived from http://eprints.undip.ac.id

Depkes RI. 2010. *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Depkes RI.

Donatila N. A. 2011. Hubungan Antara Pengetahuan dan Perilaku Menjaga Kebersihan Genetalia Eksterna dengan Kejadian Keputihan Pada Siswi SMA

Negeri 4 Semarang,2(3), 2. Retrieved from http://eprints.undip.ac.id.

Fajaryati, N. 2012. Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenore Primer Remaja Putri Di Smp N 2 Mirit Kebumen. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, *3*, 2–3. Retrieved from http://e-journal.akbid-purworejo.ac.id/index.php/jkk4/article/view/62

Hakim W. 2016. *Hubungan Antara Olahraga Dengan Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*. Retreived from http://eprints.undip.ac.id

Iswari, D. P., Dewa, N. I., Ketut, A., Kep, S. S., Ns, I., Mastini, G. A. A. P., & Kes, S. K. M. 2014. Hubungan Dismenore Dengan Aktifitas Belajar *Mahasiswi Psik Fk Unud Tahun 2014*. *1*. Retrieved from http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/34/

Kusmindarti, I., & Munadlifah, S. 2016. Hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di komunitas senam *aerobik* Dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto. *Jurnal Kebidanan*, *5*(1), 1–6.

Kusmira. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta Selatan: Salenia Medika.

Lubis. 2013. *Psikologi Kespro Wanita dan Perkembangannya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Notoatmodjo, S. 2010. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rieneka Cipta.

Proverawati, A & Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Sutawinata, A. A., Ayu, D., & Dwi, I. 2017. *Hubungan Kebiasaan Olahraga Aerobik Terhadap Dismenore Primer pada Mahasiswi 18-24 Tahun Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. 127–130. Retrieved from http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/36437

World Health Organization (WHO). (2014). *Adolescent Development: Topic at Glance.* Retrieved from http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescent/dev/en#