

Hubungan antara Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenor Primer pada Siswi Kelas X SMAN 78 Jakarta Barat Tahun 2018

Nauri Anggita Temesvari¹, Loli Adriani²

^{1,2} Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia
Jalan Arjuna Utara No. 9 Kebon Jeruk
nauri@esaunggul.ac.id

Abstract

Menstruation is one of self development form in adolescent girls. Most of women who get menstruation also have primary dysmenor. As many as 75% of menstruating women experience primary dysmenor. Primary dysmenor is abdominal pain during menstruation but not related with organic disorder. Studies show that women who exercise have a smaller proportion to experience the incidence of primary dysmenor. This is predicted because endorphins released in the circulation during exercise. So that, this purpose of study is to determine the relationship between exercise and primary dysmenor the tenth grade student in SMAN 78 West Jakarta. The selection of the research subject assumed that the tenth grade students of SMA Negeri 78 West Jakarta were still young and reproductive, and had high enthusiasm in trying new things. The high school also provides sports facilities and has various curricular activities in the field of sports. The design of this study uses a case control study with a sample number 168, where the number of each sample for the case and control were 84 students with purposive sampling technique. The results showed a significant relationship between exercise and the incidence of primary dysmenor (p-value = 0.029) with an OR 2.098 (95% CI: 1.124 - 3.913), which means the students who do not exercise have a chance of 2,098 times experiencing the incidence of primary dysmenor.

Keyword: Primary Dysmenor, Exercise

Abstrak

Menstruasi merupakan salah satu bentuk perkembangan diri wanita remaja. Pada sebagian besar wanita yang mengalami menstruasi juga disertai dismenor primer. Dari kasus haid yang dialami perempuan, 75% kasus merupakan dismenor primer. Dismenor primer merupakan sensasi nyeri di perut bagian bawah selama menstruasi tetapi tidak berkaitan dengan kelainan organik. Nyeri dapat terasa sebelum, selama dan sesudah haid serta bersifat kolik atau terus menerus. Studi menunjukkan bahwa wanita yang berolahraga memiliki proporsi yang lebih kecil untuk mengalami kejadian dismenor primer. Hal ini diprediksi karena endorfin yang dilepaskan di sirkulasi selama olahraga. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenor primer pada Siswi Kelas X SMAN 78 Jakarta Barat. Pemilihan subjek penelitian diasumsikan bahwa siswi kelas X SMA Negeri 78 Jakarta Barat masih berada pada usia muda dan reproduktif, serta memiliki semangat yang tinggi dalam mencoba hal baru. SMA tersebut juga menyediakan sarana olahraga dan memiliki berbagai ekstrakurikuler di bidang olah raga. Rancangan penelitian ini menggunakan desain studi kasus kontrol dengan jumlah sampel 168, dimana jumlah masing-masing sampel untuk kasus dan kontrol sebanyak 84 siswi dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenor primer (p-value = 0.029) dengan OR 2.098 (95% CI: 1.124 – 3.913) yang artinya siswi yang tidak melakukan kebiasaan olahraga mempunyai peluang 2.098 kali mengalami kejadian dismenor primer.

Kata Kunci: Dismenor Primer, Kebiasaan Olahraga

Pendahuluan

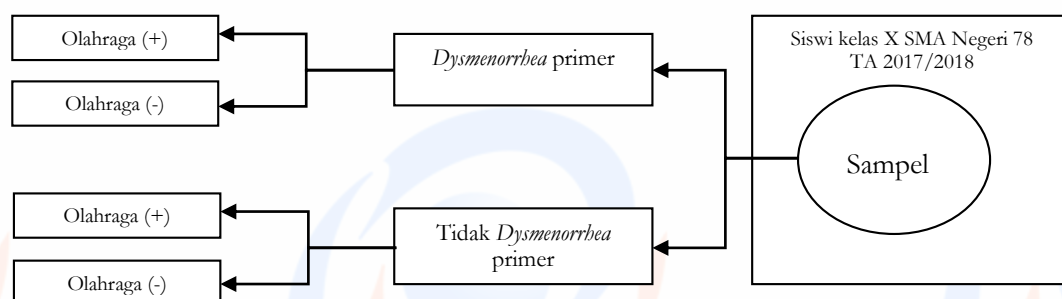
Menstruasi merupakan salah satu bentuk perkembangan diri wanita remaja. Menstruasi tersebut ditandai oleh pendarahan dari rahim disertai pelepasan selaput lendir yang terjadi secara periodik dan siklik (bulanan). Pada sebagian besar wanita yang mengalami menstruasi juga disertai dismenor primer. Dari kasus haid yang dialami perempuan, 75% kasus merupakan dysmenorrhea primer (1). Dismenor primer merupakan sensasi nyeri di perut bagian bawah selama menstruasi tetapi tidak berkaitan dengan kelainan organik. Nyeri dapat terasa sebelum, selama dan sesudah haid. Dapat bersifat kolik atau terus menerus. Prevalensi dysmenorrhea primer cenderung lebih tinggi pada remaja putri dibandingkan dengan wanita yang lebih dewasa (2). Studi peninjauan sistematis di negara-negara berkembang menemukan bahwa 25-50% wanita dewasa dan sekitar 75% dari remaja mengalami sensasi nyeri selama

menstruasi, dengan lima hingga dua puluh persen dilaporkan mengalami dysmenorrhea berat atau menghambat mereka dari berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari (3). Prevalensi dismenor primer berkurang dengan bertambahnya usia dan semakin menurun setelah usia 24 tahun (4).

Studi menunjukkan bahwa wanita yang berolahraga memiliki proporsi yang lebih kecil untuk mengalami kejadian dismenor (5). Wanita yang berolahraga sekurangnya satu kali seminggu dapat menurunkan intensitas rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada bagian bawah abdominal. Hal ini diprediksi karena endorfin yang dilepaskan di sirkulasi selama olahraga. Tampaknya secara umum dipercayai bahwa olahraga dapat mengurangi gejala dismenor. Namun, hanya beberapa studi yang telah meneliti efek latihan fisik terhadap dismenor (6).

Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efek kebiasaan olahraga terhadap kejadian dismenor primer. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka penelitian ini dilakukan dengan metode analitik dan menggunakan desain studi kasus kontrol. Desain studi kasus kontrol dipilih untuk melihat hubungan antara variabel faktor dan variabel outcome. Rancangan penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:



Gambar 1
Rancangan Penelitian Kasus Kontrol

Pemilihan sampel penelitian ini dilakukan dengan teknik purposif. Besarnya sampel minimal yang dipergunakan dalam penelitian kasus kontrol ini dihitung berdasarkan rumus penentuan besar sampel untuk uji hipotesis beda proporsi (*Hypothesis Test for an Odds Ratio*) (7).

Besaran sampel dihasilkan dari rumus perhitungan besar sampel berdasarkan proporsi kebiasaan olahraga pada siswi yang mengalami dismenor primer sebesar 0.79 dan proporsi kebiasaan olahraga pada siswi yang tidak mengalami dismenor primer sebesar 0.54 (5). Berdasarkan perhitungan rumus besar sampel tersebut maka didapat jumlah minimum sampel untuk masing-masing sampel kasus maupun kontrol adalah sebanyak 78 siswa. Namun dibulatkan menjadi 84 siswi.

Analisis univariat dilakukan pada variabel karakteristik responden, yaitu asal kelas, usia, usia pertama kali mengalami menstruasi, dan Indeks Masa Tubuh (IMT), dan kebiasaan olahraga. Sedangkan untuk analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan variabel kebiasaan olahraga dengan dismenor primer. Analisis bivariat menggunakan uji Chi Square.

Hasil dan Pembahasan

Hasil univariat pada penelitian ini menggambarkan karakteristik dari responden berdasarkan asal kelas, usia, usia pertama kali mengalami menstruasi, dan Indeks Masa Tubuh. Adapun hasil tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1

Distribusi Responden Berdasarkan Kelas Siswi Kelas X SMAN 78 Jakarta Barat

Usia Menarche	Jumlah (n)	Persentase (%)
X BB	24	14.3
X MIPA-A	19	11.3
X MIPA-B	20	11.9
X MIPA-C	18	10.7
X MIPA-D	19	11.3
X MIPA-E	13	7.7
X MIPA-F	19	11.3
X MIPA-G	17	10.1
X MIPA-H	19	11.3
Total	168	100

Berdasarkan tabel 1, dari jumlah responden sebanyak 168 siswi kelas X SMAN 78 tersebar dari kelas X MIPA-A, X MIPA-B, X MIPA-C, X MIPA-D, X MIPA-E, X MIPA-F, X MIPA-G, X MIPA-H, dan X BB. Responden terbanyak berasal dari X BB sebanyak 24 siswi (14.3 %).

Tabel 2

Distribusi Responden Berdasarkan Umur Siswi Kelas X SMAN 78 Jakarta Barat

Variabel	Mean	SD	Minimal - Maksimal
Usia	15.33	0.542	14 - 17

Berdasarkan tabel 2, dari jumlah responden sebanyak 168 siswi kelas X SMAN 78 rata-rata usia responden adalah 15.33 tahun, dengan usia termuda 14 tahun dan usia tertua 17 tahun dengan standar deviasi 0.542.

Tabel 3

Distribusi Responden Berdasarkan *Menarche* Pada Siswi Kelas X SMAN 78 Jakarta Barat

Usia Menarche	Jumlah (n)	Persentase (%)
< 12 tahun	44	26.2
12 – 14 tahun	123	73.2
> 14 tahun	1	0.6
Total	168	100

Berdasarkan tabel 3, dari jumlah responden sebanyak 168 siswi kelas X SMAN 78 usia menstruasi pertama kali dialami siswi paling banyak pada kategori usia 12-14 tahun yaitu sebanyak 123 siswi (73.2%).

Tabel 4

Distribusi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Pada Siswi Kelas X SMAN 78 Jakarta Barat

Skala Nyeri	Jumlah (n)	Persentase (%)
5	24	29
6	26	31
7	15	18
8	12	14
9	5	6
10	2	2
Total	84	100

Berdasarkan tabel 4, dari jumlah responden sebanyak 84 siswi kelas X SMAN 78 yang mengalami dismenor primer, paling banyak menyatakan nyeri dirasa pada skala 5 yaitu 24 siswi (29%).

Tabel 5

Distribusi Responden Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT)
Pada Siswi Kelas X SMAN 78 Jakarta Barat

IMT	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurang	34	20.2
Normal	103	61.3
Lebih	31	18.5
Total	168	100

Berdasarkan tabel 5, dari jumlah responden sebanyak 168 siswi kelas X SMAN 78 indeks masa tubuh siswi paling banyak pada kategori normal yaitu 103 siswi (61.3%).

Tabel 6
Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenor Primer
Pada Siswi Kelas X SMAN 78 Jakarta Barat

Kebiasaan Olahraga	Dismenor Primer		Total (%)	OR (95% CI)	p-value
	Tidak (%)	Ya(%)			
Teratur	43 (60.6)	28 (39.4)	71 (100)	2.098 (1.124 – 3.913)	0.029
Tidak Teratur	41 (42.3)	56 (57.7)	97(100)		
	84 (50)	84 (50)	168(100)		

Hasil analisis hubungan antara olahraga teratur dengan kejadian dismenorea diperoleh bahwa ada sebanyak 28 (39.4 %) responden yang olahraga teratur mengalami dismenor primer. Sedangkan diantara responden yang tidak olahraga secara teratur ada 56 (57.7%) yang mengalami dismenor primer. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,029$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan proporsi kejadian yang mengalami dismenor primer antara responden yang olahraga secara teratur dengan yang tidak olahraga secara teratur (ada hubungan yang signifikan antara olahraga teratur dengan kejadian dismenor primer). Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR = 2,098$, artinya responden yang tidak olahraga secara teratur mempunyai peluang 2,098 kali untuk mengalami dismenor primer dibanding yang olahraga secara teratur.

Pada beberapa penelitian yaitu Handayani (8) dan Andrini (9) menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga teratur dengan kejadian dismenor primer. Menurut Tjokronegoro dalam Handayani (8), kejadian dismenore akan meningkat dengan kurangnya olahraga, sehingga ketika terjadi dismenor, oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh - pembuluh darah di organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri tetapi bila seseorang teratur melakukan olahraga, maka dia dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat per menit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi. Hal ini akan menyebabkan terjadinya penurunan dismenor. Menurut Proverawati dan Misaroh dalam Fajaryati (10) menyatakan latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorphin (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar serotonin. Latihan olahraga yang teratur dapat menurunkan stress dan kelelahan sehingga secara tidak langsung mengurangi nyeri. Membiasakan olahraga ringan dan aktivitas fisik secara teratur seperti jalan sehat, berlari, bersepeda, ataupun berenang pada saat sebelum dan selama haid, hal tersebut dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang. Latihan ini sedikitnya 30 - 60 menit dengan frekuensi 3 - 5 kali seminggu.

Kesimpulan

Dari jumlah responden sebanyak 168 siswi kelas X SMAN 78 rata-rata usia responden adalah 15.33 tahun, usia menstruasi pertama kali dialami siswi paling banyak pada kategori usia 12-14 tahun yaitu sebanyak 123 siswi (73.2%), dan indeks masa tubuh siswi paling banyak pada kategori normal yaitu 103 siswi (61.3%). Dari jumlah responden sebanyak 84 siswi kelas X SMAN 78 yang mengalami dismenor primer, paling banyak menyatakan nyeri dirasa pada skala 5 yaitu 24 siswi (29%).

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenor primer (p -value = 0.029) dengan OR 2.098 (95% CI: 1.124 – 3.913) yang artinya siswi yang tidak melakukan kebiasaan olahraga mempunyai peluang 2.098 kali mengalami kejadian dismenor primer.

Daftar Pustaka

1. Sibagariang. Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: Trans Info Media; 2010.
2. Proctor ML, C.M. Farquhar. Clinical Evidence: Dysmenorrhea. BMJ Publishing Group Ltd. 2; 2007.
3. Harlow SD, Ephross SA. Epidemiology of menstruation and its relevance to women's health. *Epidemiol Rev.* 1995;
4. Dawood MY. Primary Dysmenorrhea: Advances in Pathogenesis and Management. *Am Coll Obstet Gyenecologists No2.* 2006;108.
5. Thing TC. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Dismenor pada Siswi SMA Santo Thomas 1 Medan. Medan; 2011.
6. Carlberg K. Chapter 10 Reproductive Cycles: Effects of Exercise Training on Dysmenorrhea. USA; 2001.
7. Lemeshow S, Paul S. Levy. Sampling of Population; Methods and Applications, Third Edition. Canada: John Wiley & Sons Inc; 1999.
8. Handani EY. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu. 2014;1(4):161–71.
9. Andrini. Hubungan Antara Kebugaran Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Denpasar Tahun 2014. 2014;2012–5. Available from: <http://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/article/view/13120>.
10. Fajaryati N. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore Primer Remaja Putri di SMPN 2 Mirit Kebumen. 2011.