

## HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI LATIHAN DAN GELOMBANG DYSMENORRHEA

### RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE FREQUENCY AND DEGREE OF DYSMENORRHEA

Sukmawati\*

\*Program Studi D III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

\*sukmayogya1809@gmail.com

\*penulis korespondensi

#### Abstrak

Selama menstruasi, sebagian besar wanita akan merasa tidak nyaman dalam bentuk rasa sakit atau disebut nyeri haid primer atau dismenore primer. Keluhan gangguan menstruasi bervariasi dari ringan hingga berat dan sering mengakibatkan frustrasi bagi penderita. Salah satu kegiatan fisik yang bisa dilakukan adalah melakukan olahraga. Olahraga teratur dapat meningkatkan aliran darah di otot-otot di sekitar rahim sehingga bisa menghilangkan rasa sakit saat menstruasi. Tujuan dari penelitian ini mengungkap hubungan antara frekuensi olahraga dan derajat dismenore pada siswi SMP Negeri 1 Cangkringan. Penelitian ini menggunakan desain asosiatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel diambil menggunakan total sampling. Data dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 103 responden, 61 responden (59,2%) melakukan olahraga yang tidak sesuai dengan rekomendasi. Sementara itu, 43 responden (41,7%) mengalami dismenore ringan. Hasil uji Chi-square menunjukkan  $X^2_{count} = 9,981 > x^2_{table} = 7,814728$  dengan p-value  $0,019 < 0,05$ . Oleh karena itu,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan koefisien korelasi yang lemah sebesar 0,297. Ada hubungan antara frekuensi olahraga dan derajat dismenore di SMP Negeri 1 Cangkringan.

**Kata kunci: Frekuensi Latihan, Derajat Dismenore**

#### Abstract

During menstruation, most women will feel discomfort in the form of pain or called primary menstrual pain or primary dysmenorrhea. Complaints of menstrual disorders vary from mild to severe and often result in frustration for sufferers. One of the physical activities that can be done is doing exercise. Regular exercise can increase blood flow in the muscles around the uterus so that it can relieve pain during menstruation. To reveal the correlation between exercise frequency and dysmenorrhea degree in female students of SMP Negeri 1 Cangkringan. This research employed associative design with cross sectional approach. Samples were taken using total sampling. Data were analyzed using chi-square test. The results of the research indicated that out of 103 respondents, 61 respondents (59.2%) did exercise that was not in accordance with recommendation. Meanwhile, 43 respondents (41.7%) experienced mild dysmenorrhea. The results of Chi-square test indicated  $X^2_{count} = 9.981 > x^2_{table} = 7.814728$  with p-value of  $0.019 < 0.05$ . Therefore,  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted with weak coefficient correlation by 0.297. There is a correlation between exercise frequency and dysmenorrhea degree at SMP Negeri 1 Cangkringan.

**Keywords: Exercise Frequency, Dysmenorrhea Degree**

#### 1. PENDAHULUAN

Gangguan haid atau disebut juga dengan perdarahan uterus abnormal merupakan keluhan yang sering menyebabkan seorang perempuan datang berobat ke dokter atau tempat pertolongan

pertama. Keluhan gangguan haid bervariasi dari ringan sampai berat dan tidak jarang menyebabkan rasa frustrasi bagi penderita. Salah satu gangguan haid yang sering dialami oleh seorang wanita yaitu dismenore [1]. Dismenore dibedakan menjadidua yakni dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa ditemukan keadaan patologi pada panggul. Sedangkan, dismenore sekunder adalah keadaan patologis di organ genitalia [1].

Pada saat terjadi menstruasi atau haid sebagian besar wanita akan mengalami masalah rasa tidak nyaman berupa nyeri atau disebut nyeri haid primer atau dismenore primer. Kejadian nyeri haid cukup tinggi. Data dari WHO menunjukkan bahwa rata-rata insiden terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8-81% . Rata-rata negara-negara Eropa kejadian nyeri haid terjadi pada 45-97% wanita dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Firlandia. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi(2). Sementara di Indonesia angka kejadian dismenorea tahun 2014 diperkirakan 55% perempuan usia produktif mengalami dismenore, dengan dismenore primer dialami oleh 54,89% sisanya adalah penderita dengan dismenore sekunder [3].

Dampak dismenore pada remaja menurut Banikarim dalam(4), menunjukkan bahwa dismenore mempengaruhi konsentrasi dikelas (59%), olahraga (51%), partisipasi kelas (50%), sosialisasi (46%), pekerjaan rumah (35%), tes ketrampilan (36%), dan nilai (29%). Dismenore secara signifikan berhubungan dengan absensi, prestasi belajar, partisipasi dalam olahraga dan sosialisasi dengan temannya ( $P < 0,01$ ). Sampai saat ini metode pengobatan yang khusus untuk dismenore masih kurang dan berbagai tanggapan individu untuk pengobatan dismenore berbeda-beda seperti obat-obatan, akupuntur, stimulasi listrik kulit, bedah, dan resep dari berbagai vitamin dan mineral. Metode lain yang disarankan adalah aktivitas fisik, yang termasuk sebagai metode non medis. Aktivitas fisik dapat membantu aliran balik vena melalui kontraksi otot yang mengarah ke peningkatan produksi prostaglandin dan zat lain dan akhirnya mencegah penumpukan zat tersebut di panggul. Salah satu aktifitas fisik yang dapat dilakukan yaitu berolahraga. Dengan melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30 menit setiap hari. Olahraga yang dipilih tidak harus olahraga berat. Olahraga yang dipilih dapat sekedar berjalan-jalan santai selama 30 menit, jogging ringan, senam ringan, maupun bersepeda. Pemilihan olahraga yang sesuai dengan kondisi masing-masing. Olahraga secara teratur dapat memperlancar aliran darah pada otot-otot sekitar rahim sehingga dapat meredakan rasa nyeri pada saat haid [5].

Penelitian yang dilakukan oleh Gunawan dalam [5] mengatakan kejadian nyeri haid ditemukan tinggi pada siswa SLTP dengan faktor gizi kurang, kurang melakukan kegiatan fisik, siswi dengan kecemasan sedang sampai berat. Selain itu dari penelitian yang ada nyeri haid paling sering muncul pada usia 12 tahun. Di SMP Negeri 1 Cangkringan yang terletak di desa Wukirsari, yang mana dilihat dari lokasi sekolahnya yang berada di desa dan para siswi wanitanya belum pernah mendapat penjelasan secara detail tentang dismenore. Di SMP Negeri 1 Cangkringan terdapat kegiatan olahraga yang terjadwal pada saat sekolah maupun pada saat ekstrakurikuler. Dari hasil wawancara yang dilakukan pada guru olahraga diketahui bahwa waktu yang dibutuhkan untuk kegiatan olahraga yang terjadwal adalah 3 jam. Dalam satu minggu kegiatan olahraga terjadwal dilakukan hanya sekali dan wajib dilakukan oleh semua siswi. Sedangkan untuk olahraga di kegiatan ekstrakurikuler hanya dilakukan oleh siswi yang berminat saja. Selain itu ada juga senam bersama yang diselenggarakan oleh sekolah namun sifatnya tidak wajib, adapun waktu yang dibutuhkan selama 30-40 menit. Adapun kegiatan olahraga yang dilakukan ditetapkan oleh kurikulum sesuai tingkatannya. Sedangkan olahraga untuk kegiatan ekstrakurikuler yang dibuka adalah olahraga bulutangkis dan bola basket.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 26 Januari 2019 di SMP Negeri 1 Cangkringan, jumlah siswi kelas VII dan VIII sebanyak 134 orang (kelas VII 76 orang,

yang belum menstruasi 25 orang, kelas VIII 58 orang yang belum menstruasi 6 orang) jadi jumlah siswi yang sudah menstruasi sebanyak 103 orang. Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh 15 siswi didapati bahwa 12 orang mengalami nyeri saat menstruasi dan 3 lainnya tidak mengalami nyeri saat menstruasi. Penanganan yang dilakukan oleh para siswi tersebut hanya beristirahat. Sedangkan untuk kegiatan olahraga didapati hasil wawancara bahwa kelima belas siswi tersebut melakukan olahraga yang terjadwal sesuai kurikulum dan olahraga tambahan diluar jadwal sekolah. Olahraga yang sering dilakukan para siswi diluar sekolah diantaranya jogging, renang dan bersepeda. Oleh karena itu peneliti ingin membuktikan adakah hubungan frekuensi olahraga dengan dismenore berdasarkan dengan latar belakang yang ada.

## 2. MATERIAL DAN METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian asosiatif/hubungan<sup>(6)</sup>. Dimana dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah frekuensi olahraga dan variabel terikatnya derajat dismenore. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* merupakan suatu penelitian yang mempelajari hubungan antara faktor resiko (*independent*) dengan faktor efek (*dependent*), dimana melakukan observasi atau pengukuran variabel sekali dan sekaligus pada waktu yang sama<sup>(7)</sup>. Pengumpulan data dilakukan di SMP Negeri 1 Cangkringan pada tanggal 10 dan 22 Mei tahun 2019. Populasi penelitian adalah keseluruhan siswi SMP Negeri 1 Cangkringan kelas VII dan VIII yang telah mengalami menstruasi sebanyak 103 orang.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi<sup>(8)</sup>. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah para siswi yang telah mengalami menstruasi dan melakukan olahraga sebanyak 103 responden.

Jenis data yang dikumpulkan data primer dan sekunder dimana data primer penelitian ini diperoleh dengan membagikan kuisisioner tentang karakteristik responden, frekuensi olahraga yang dilakukan responden, dan derajat dismenore yang dialami responden. Data sekunder dimana data sekunder dari penelitian ini adalah data jumlah siswi yang diperoleh dari bagian kesiswaan SMP Negeri 1 Cangkringan.

Angket merupakan cara pengumpulan data mengenai suatu masalah yang umumnya banyakmenyangkut kepentingan umum, angket dilakukan dengan cara mengedarkan suatu daftar pertanyaan yang berupa formulir atau kuesioner<sup>(9)</sup>. Angket mengenai frekuensi olahraga disusun berdasarkan konsep olahraga sehat menurut<sup>(10)</sup>. Sedangkan angket untuk mengukur derajat dismenore menggunakan pembagian derajat dismenore menurut<sup>(11)</sup>. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket untuk mengetahui frekuensi olahraga dan derajat dismenore. Instrumen penelitian ini dilakukan uji validitas isi atau *Expert*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis *univariat* dan analisis *bivariat* dengan menggunakan *uji chi-square*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

#### 1. Analisis Univariat

##### a. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Umur

Umur	N	%
12 tahun	8	7.7
13 tahun	52	50.5
14 tahun	42	40.8
15 tahun	1	1.0
Total	103	100.0

Sumber Data Primer : Diolah 2019

Berdasarkan Tabel 1 diatas dapat diketahui umur responden dalam penelitian ini adalah sebagian besar berusia 13 tahun yaitu sebanyak 52 responden (50,5%) dan paling sedikit berusia 15 tahun sebanyak 1 responden (1%).

Tabel 2. Tabulasi Umur dan Derajat Dismenore

Umur	Derajat nyeri dismenore yang dirasakan para siswi				Total
	Tidak Nyeri	Nyeri ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat	
12 tahun	1	5	2	0	8
13 tahun	15	21	10	6	52
14 tahun	7	16	14	5	42
15 tahun	0	1	0	0	1
Total	23	43	26	11	103

Sumber Data Primer : Diolah 2019

Berdasarkan Tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang mengalami nyeri pada umur 13 tahun yaitu sebanyak 52 responden dan yang paling sedikit pada rentang umur 15 tahun sebanyak 1 responden

##### b. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Jenis Olahraga

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Olahraga yang dilakukan responden

Jenis Olahraga	N	%
Jogging	61	38.4
Berenang	23	14.5
Bersepeda	35	22.0
Lari	1	0.6
Badminton	29	18.2
Basket	3	1.9
Volly	6	3.8
Senam	1	0.6

Sumber Data Primer : Diolah 2019

Jenis olahraga yang paling banyak dilakukan oleh responden menurut table 3 adalah sebagian besar melakukan olahraga jogging yaitu sebanyak 61 responden (38,4%) dan olahraga yang paling sedikit dilakukan responden adalah lari dan senam sebanyak 1 responden (0,6%).

### c. frekuensi Olahraga

Tabel 4. Distribusi Frekuensi berdasarkan frekuensi olahraga

Frekuensi Olahraga	N	%
Tidak Sesuai Anjuran	61	59.2
Sesuai Anjuran	42	40.8
Total	103	100.0

Sumber Data Primer: Diolah 2019

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui frekuensi olahraga responden yang tidak sesuai anjuran ( $<3x$  seminggu durasi kurang dari 30 menit) sebesar 61 responden (59,2%) dan frekuensi olahraga responden yang sesuai anjuran ( $\geq 3x$  seminggu dengan durasi 30 menit) yaitu sebesar 42 responden (40,8%).

### d. Derajat Dismenore

Tabel 5. Distribusi frekuensi berdasarkan derajat dismenore

Derajat Dismenore	N	%
Tidak Nyeri	23	22.3
Nyeri ringan	43	41.7
Nyeri Sedang	26	25.3
Nyeri Berat	11	10.7
Total	103	100.0

Sumber Data Primer : Diolah 2019

Berdasarkan table 5, dapat diketahui bahwa paling tinggi responden mengalami nyeri pada tingkatan nyeri ringan sebesar 43 responden (41,7%) dan paling rendah responden mengalami nyeri berat sebanyak 11 responden (10,7%).

## 2. Analisis Bivariat

Tabel 6. Tabulasi hubungan antara frekuensi olahraga dengan derajat dismenore pada siswi di SMP Negeri 1 Cangkringan

Frekuensi olahraga yang dilakukan siswi	Derajat nyeri dismenore yang dirasakan para siswi								Total	X <sup>2</sup>	C	p-value	
	Tidak Nyeri		Ringan		Sedang		Berat						
	N	%	N	%	N	%	N	%					
Tidak sesuai anjuran	10	16,4	25	41	15	24,6	11	18	61	100	9,981	0,297	0,019
Sesuai anjuran	13	31,0	18	42,9	11	26,2	0	0	42	100			
Total	23	22,3	43	41,7	26	25,2	11	10,7	103	100			

Sumber Data Primer : Diolah 2019

Berdasarkan tabel 6 diatas dari 103 responden yang diambil sebagai sampel didapati banyaknya siswi yang tidak melakukan frekuensi olahraga sesuai anjuran sebanyak 61 responden. Dari 61 responden 10 responden (16,4%) tidak mengalami dismenore, 25 responden (41,0%) mengalami dismenore ringan, 15 responden (24,6%) mengalami dismenore sedang dan 11 responden (18%) mengalami dismenore berat. Sedangkan yang melakukan frekuensi olahraga sesuai anjuran terdapat 42 responden dimana 13 responden (31%) tidak mengalami dismenore, 18 responden (42,9%) mengalami dismenore ringan, 11 responden (26,2%) mengalami dismenore sedang dan 0 responden (0%) mengalami dismenore berat. Berdasarkan uji stastitik *chi-square* diperoleh hasil sebesar 9,981 dengan nilai  $x^2$  hitung = 9,981 >  $x^2$  tabel = 7,814728 dengan taraf kesalahan ( $\alpha$ ) 5 % maka nilai *p-value* sebesar 0,019 < 0,05 dan nilai C = 0,297 yang bermakna keeratannya rendah (0,200-0,399). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara frekuensi olahraga dengan derajat dismenore pada siswi di SMP Negeri 1 Cangkringan tahun 2019 dan dengan hasil yang bermakna, sehingga mendukung hipotesis.

## Pembahasan

### 1. Umur

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar umur responden berusia 13 tahun yaitu sebanyak 52 responden (50,4%) mengalami nyeri saat menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa dari segi umur siswi SMP Negeri 1 Cangkringan sebagian besar usianya adalah usia pada remaja tengah (13-14 tahun) yang sudah mendapat menstruasi setiap bulannya dan mengalami nyeri pada saat menstruasi.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian [12] yang berjudul “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013” dimana hasil dalam penelitian ini mengatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara umur *menarche* dengan kejadian dismenore pada siswi SMK Negeri 10 Medan tahun 2013.

Menstruasi pertama pada usia amat dini <11 tahun (*earlier age at menarche*). Pada usia < dari 11 tahun jumlah folikel-folikel ovary primer masih dalam jumlah sedikit sehingga produksiestrogen masih sedikit juga. Dimana organ-organ reproduksi belum berkembang

secara maksimal dan masih terjadi penyempitan ada leher rahim maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi karena organ reproduksi wanita belum berfungsi secara maksimal [13].

## 2. Frekuensi Olahraga

Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden melakukan frekuensi olahraga tidak sesuai dengan anjuran ( $<3x$  seminggu durasi kurang dari 30 menit) yaitu sebesar 61 responden (59,2%). Sedangkan responden yang melakukan olahraga sesuai anjuran dengan frekuensi olahraga ( $\geq 3x$  seminggu dengan durasi 30 menit) sebesar 42 responden (40,8%). Adapun jenis olahraga yang dilakukan oleh responden mayoritas melakukan olahraga jogging sebesar 60 responden (37,7%). Berdasarkan analisis dari segi frekuensi olahraga pada siswi di SMP Negeri 1 Cangkringan dapat diketahui bahwa sebagian besar tidak melakukan frekuensi olahraga sesuai dengan anjuran yaitu ( $\geq 3x$  seminggu dengan durasi 30 menit). Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh<sup>(14)</sup> yang meneliti tentang hubungan antara frekuensi olahraga dengan derajat dismenore pada siswi di SMP Negeri Puring Kebumen dimana dalam penelitian terdapat hubungan antara frekuensi olahraga dengan derajat dismenore. Olahraga yang dilakukan dengan frekuensi yang benar akan menjaga stamina dan ketahanan aliran darah seseorang [3].

Frekuensi olahraga berhubungan erat dengan intensitas olahraga dan lamanya olahraga. Menurut [10], olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Manfaat olahraga diantaranya pemeliharaan dan peningkatan mobilitas dan kemandirian gerak (sehat dinamis) serta pencegahan dan penyembuhan penyakit non-infeksi, termasuk penyembuhan penyakit kelemahan fisik.

Menurut<sup>(5)</sup>, melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30 menit setiap hari. Olahraga yang dipilih tidak harus olahraga berat. Anda dapat sekedar berjalan-jalan santai selama 30 menit, jogging ringan, senam ringan, maupun bersepeda. Olahraga secara teratur dapat memperlancar aliran darah pada otot sekitar rahim sehingga akan meredakan rasa nyeri pada saat haid. Aktifitas fisik atau berolahraga dapat mengurangi nyeri haid dengan memperbaiki aliran darah dan pelepasan endorfin, dan akupuntur untuk nyeri haid.

## 3. Derajat Dismenore

Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami dismenore dengan derajat dismenore ringan yaitu sebesar 43 responden (41,7%) dan derajat dismenore yang dianalisis dengan angka presentasi kecil adalah derajat dismenore berat yaitu sebesar 11 responden (10,7%) sedangkan yang tidak mengalami dismenore sebesar 23 responden (22,3%). Hasil penelitian ini didukung oleh [15] yang meneliti tentang pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo dimana dalam penelitian ini terdapat penurunan dismenore pada remaja putri yang melakukan senam dismenore dimana sebagian responden mengalami dismenore ringan.

Menurut [1], dismenore adalah nyeri saat haid, biasanya dengan kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Secara umum, nyeri haid muncul akibat kontraksi disritmik miometrium yang menampilkan satu gejala atau lebih mulai dari nyeri yang ringan sampai berat diperut bagian bawah, bokong, dan nyeri spasmodik disisi medial paha. Hal yang memperburuk dismenore adalah rahim yang menghadap kebelakang, kurang berolahraga dan stress psikis atau stress social [16]. Penanganan dismenore diantaranya adalah melakukan olahraga Olahraga dapat

sekedar berjalan-jalan santai selama 30 menit, jogging ringan, senam ringan, maupun bersepeda. Olahraga secara teratur dapat memperlancar aliran darah pada otot sekitar rahim sehingga akan meredakan rasa nyeri pada saat haid. Aktifitas fisik atau berolahraga dapat mengurangi nyeri haid dengan memperbaiki aliran darah dan pelepasan endorfin, dan akupuntur untuk nyeri dan pemberian terapi analgesik, hormonal, dan obat *non steroid anti inflammatory drugs* (NSAIDs) [5].

#### 4. Hubungan Antara Frekuensi Olahraga Dengan Derajat Dismenore Pada Siswi Di SMP Negeri 1 Cangkringan Tahun 2019

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui responden yang melakukan olahraga dengan frekuensi yang dianjurkan  $\geq 3x$  seminggu dengan durasi 30 menit tidak ada yang mengalami dismenore berat sedangkan responden yang melakukan olahraga dengan frekuensi tidak sesuai dengan yang dianjurkan yaitu  $< 3x$  seminggu durasi kurang dari 30 menit ada yang mengalami dismenore berat. Hal ini didukung dengan uji statistik chi-square dimana diperoleh hasil sebesar 9,981 dengan nilai  $\chi^2$  hitung = 9,981 >  $\chi^2$  tabel = 7,814728 dengan taraf kesalahan ( $\alpha$ ) 5 % maka nilai *p-value* sebesar 0,019 < 0,05 dan nilai C = 0,297 yang bermakna keeratannya rendah (0,200-0,399). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara frekuensi olahraga dengan derajat dismenore pada siswi di SMP Negeri 1 Cangkringan tahun 2019 dan dengan hasil yang bermakna, sehingga mendukung hipotesis.

Berdasarkan hasil analisis responden yang tidak melakukan frekuensi olahraga sesuai anjuran ada yang tidak mengalami nyeri dismenore sebanyak 10 responden (16,4%) sedangkan responden yang melakukan frekuensi olahraga sesuai anjuran mengalami nyeri ringan sebanyak 11 responden (26,2). Hal ini dikarenakan banyak faktor lain yang mempengaruhi dismenore diantaranya mensturasi pertama pada usia amat dini <11 tahun (*earlier age at menarche*), kesiapan dalam menghadapi menstruasi, periode mensturasi yang lama (*long menstruasi periods*), aliran menstruasi yang hebat (*heavy menstruasi flow*), merokok (*smoking*), riwayat keluarga yang positif (*positive family history*), nulipara, kegemukan (*Obesity*), konsumsi alcohol (*alcohol consumption*), rahim yang menghadap kebelakang dan stres psikis atau stres social [13].

Pada penelitian yang telah dilakukan pada siswi SMP Negeri 1 Cangkringan, frekuensi olahraga mayoritas dilakukan sebanyak < 3 kali dalam seminggu dengan durasi <30 menit. Hal ini belum dapat dikatakan sebagai frekuensi olahraga teratur. Karena menurut [17], Frekuensi adalah banyaknya pengulangan yang dilakukan, dimana frekuensi olahraga yang dibutuhkan dalam berolahraga adalah 3 kali dalam seminggu. Dengan durasi waktu yang dianjurkan untuk meringankan dismenore yaitu 30 menit.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian [14] dalam penelitian yakni ada hubungan antara frekuensi olahraga dengan derajat dismenore pada siswi di SMP Negeri Puring Kebumen. Namun bertentangan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh<sup>(3)</sup> dengan judul Hubungan antara Olahraga dengan Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016. Dimana hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa tidak ada hubungan antara olahraga dengan dismenore pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016. Perbedaan hasil penelitian ini mungkin dikarenakan oleh perbedaan karakteristik sampel yang digunakan.

Menurut [5], melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30 menit setiap hari. Olahraga yang dipilih tidak harus olahraga berat. Anda dapat sekedar berjalan-jalan santai selama 30 menit, jogging ringan, senam ringan, maupun bersepeda. Olahraga secara teratur dapat

memperlancar aliran darah pada otot sekitar rahim sehingga akan meredakan rasa nyeri pada saat haid. Aktifitas fisik atau berolahraga dapat mengurangi nyeri haid dengan memperbaiki aliran darah dan pelepasan endorfin.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dikemukakan beberapa kesimpulan dan saran mengenai judul “Hubungan Frekuensi Olahraga dengan Derajat Dismenore Di SMP Negeri 1 Cangkringan Tahun 2019” akan diuraikan sebagai berikut :

- a. Ada hubungan antara frekuensi olahraga dengan derajat dismenore pada siswi di SMP Negeri 1 Cangkringan tahun 2019 dengan nilai  $p < 0.05$  (0,019).
- b. Frekuensi olahraga yang dilakukan siswi di SMP Negeri 1 Cangkringan Tahun 2019 tidak sesuai anjuran ( $\geq 3x$  seminggu dengan durasi 30 menit) yaitu sebesar 61 responden (59,2%).
- c. Derajat dismenore yang dialami siswi di SMP Negeri Cangkringan Tahun 2019 mengalami derajat dismenore ringan yaitu sebesar 43 responden (41,7%).
- d. Keeratan hubungan antara frekuensi olahraga dengan derajat dismenore pada siswi di SMP Negeri Cangkringan Tahun 2019 dalam keeratan rendah dengan nilai koefisien kontingensi (C) = 0,297.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anwar, M., Bazaid, A., Prabowo, P (Editor). 2011. *Ilmu Kandungan, Ed. 3*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- [2] Wati, L., Arifiandi, M., Prastiwi, F. 2017. *Hubungan Aktifitas Fisik dengan Derajat Dysmenorrhea Primer pada Remaja*. Jurnal Of Issues In Midwifery. 1(2). 1-18
- [3] Hakim, W., Trisetiyono, Y., Pramono, D. 2016. *Hubungan Antara Olahraga Dengan Dismenore Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016*. Jurnal Kedokteran Diponegoro. 5(4)
- [4] Setyowati, H. 2018. *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang. UNIMMA PRESS
- [5] Anurogo, D., Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : CV Andi Offset
- [6] Nasir, A., Muhith, A., Ideputri, M. 2014. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan : Konsep Pembuatan Karya Tulis dan Thesis untuk Mahasiswa Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- [7] Riyanto, A. 2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- [8] Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung. Alfabeta
- [9] Riyanto, A. 2013. *Statistik Dekskriptif Untuk Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- [10] Giriwijoyo, S. 2017. *Fisiologi Kerja Dan Olahraga: Fungsi Tubuh Manusia pada Kerja dan Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers
- [11] Zakiyah, A. 2015. *Nyeri : Konsep Nyeri dan Penatalaksanaan dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Jakarta. Salemba Medika
- [12] Sophia, F., Muda, S., Jemadi. 2013. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 10 Meden Tahun 2013*. Jurnal Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi. 2(5).
- [13] Judah, M., Sudarti., Fauziah, A. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta. Nuha Medika

- [14] Rokhmah, F. 2012. Hubungan antara frekuensi olahraga dengan derajat dismenore pada siswi di SMP Negeri Puring Kebumen : Tidak Dipublikasikan
- [15] Marlinda, R., Rosalina., Purwaningsih, P. 2013. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati . Jurnal Keperawatan Maternitas. 1(2). 118-123
- [16] Nugroho, T., □ Utama, I. 2014. Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta : Nuha Medika
- [17] Rivaldi, R. 2009. 1001 Jawaban Napa Loe Perlu Olahraga. Cirebon: Gunung Jati