

HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN DYSMENORRHEA PRIMER REMAJA PUTRI

NEVI SUSIANTY, SARAH FITRIA

Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau

email : nevisusianty@umri.ac.id, sarahfitria@umri.ac.id

Abstract : *Dysmenorrhea or menstrual pain is a common condition experienced by many young women during menstruation. One factor that is believed to influence the incidence of dysmenorrhea is exercise habits. The aim of this research was to determine the relationship between exercise habits and primary dysmenorrhea in female adolescents at SMAN 03 Mandau. This research is quantitative research. This research uses a correlational design using a cross-sectional study approach. The population for this research was all 480 female students in class X and XI of SMAN 03 Mandau. The sample in this study was part of the total object, namely 218 female students taken using a random sampling system. The research results show that the p value $< \alpha$ ($p=0.003$) means that there is a relationship between exercise and the incidence of primary dysmenorrhea in young women at SMA N 3 Mandau. The conclusion in this study is that exercise habits influence the incidence of primary dysmenorrhea because during early puberty the hormone gonadotropin is produced. Exercise has significant benefits in reducing the intensity of dysmenorrhea pain and improving the quality of life of adolescent girls. It is important for health workers, educators, and parents to encourage adolescent girls to participate in regular physical activity as part of strategies to manage and prevent dysmenorrhea.*

Keyword: *Sports habits, dysmenorrhea, adolescent girls*

Abstrak :Dysmenorhea atau nyeri haid adalah kondisi umum yang dialami oleh banyak remaja putri selama menstruasi. Salah satu faktor yang diyakini dapat mempengaruhi kejadian dysmenorhea adalah kebiasaan olahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan dysmenorrhea primer remaja putri di SMAN 03 Mandau. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan menggunakan pendekatan studi cross sectional. Populasi penelian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI SMAN 03 Mandau sebanyak 480 siswi. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari keseluruhan obyek yaitu 218 siswi yang diambil secara system random sampling. Hasil penelitian bahwa nilai p value $< \alpha$ ($p=0,003$) artinya ada hubungan antara olahraga dengan kejadian dysmenorrhea primer pada remaja putri di SMA N 3 Mandau. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah kebiasaan berolahraga berpengaruh terhadap kejadian dysmenorrhea primer karena saat pubertas dini hormon gonadotropin diproduksi. olahraga memiliki manfaat yang signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri dysmenorhea dan meningkatkan kualitas hidup remaja putri. Penting bagi tenaga kesehatan, pendidik, dan orang tua untuk mendorong remaja putri agar berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sebagai bagian dari strategi untuk mengelola dan mencegah dysmenorhea

Keyword: *Kebiasaan olahraga, dysmenorrhea, remaja putri*

A.Pendahuluan

Masa remaja atau masa puber merupakan masa penghubung antara masa anak-anak dengan dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat, baik fisik maupun psikologi. Perkembangan yang sangat pesat ini berlangsung pada usia 11-16 tahun pada anak laki-laki dan 10-15 tahun pada perempuan (Fauziah, 2022)

Perempuan atau wanita merupakan makhluk yang memiliki sistem reproduksi cukup unik. Salah satunya adalah mereka mengalami haid setiap bulannya yang tidak dialami oleh pria. Seringkali mereka mengeluhkan sakit atau ketidaknyamanan ketika mengalami haid. Haid adalah perdarahan periodik normal uterus dan merupakan fungsi fisiologis yang hanya terjadi pada wanita. Pada dasarnya haid merupakan proses katabolisme dan terjadi di bawah pengaruh hormon hipofisis dan ovarium (Sari,2022)

Wanita yang mengalami haid biasanya mengeluhkan gejala-gejala dalam dua hari pertama. Gejala tersebut antara lain ketidakstabilan emosi, sakit kepala tidak bergairah, dan nafsu makan menurun. Gejala fisik yang paling umum adalah ketidaknyamanan, nyeri dan kembung di daerah perut, rasa tertekan pada daerah kemaluannya dan *dysmenorrhea* (Ricci,2020)

Dysmenorrhea merupakan nyeri haid atau menstruasi, yang dikarakteristikan sebagai nyeri singkat sebelum awitan atau selama menstruasi. Nyeri ini berlangsung selama satu sampai beberapa hari selama menstruasi. Seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama atau *menarche*. *Dysmenorrhea* merupakan masalah ginekologi yang utama yang paling sering dikeluhkan remaja dan yang paling sering terjadi ialah *dysmenorrhea* primer. *Dysmenorrhea* dibedakan menjadi dua yaitu *dysmenorrhea* primer dan *dysmenorrhea* sekunder. *Dysmenorrhea* primer biasanya terjadi dari mulai pertama haid (*menarche*) kurang lebih pada usia 15 tahun sampai usia 25 tahun. Nyeri pada *dysmenorrhea* primer lebih dikarenakan kontraksi uterus. Sedangkan *dysmenorrhea* sekunder disebabkan oleh kelainan yang didapat di dalam rongga uterus (Sari, 2022).

Angka kejadian *dysmenorrhea* di dunia sangat besar. Rata-rata perempuan di dunia lebih dari 50% pernah mengalami *dysmenorrhea*. Di Amerika Serikat populasi remaja (berusia 12-17 tahun) persentasenya 59,7% mengalami *dysmenorrhea*. Mereka mengeluh nyeri 12% nyeri berat, 37% nyeri sedang, 49% nyeri ringan. Sedangkan prevalensi *dysmenorrhea* di Indonesia sekitar 90% pernah mengalami nyeri haid, tetapi mereka takut melaporkan kedokter (WHO,2021).

Dysmenorrhea primer merupakan suatu ciri-ciri siklus ovulasi dan biasanya timbul pada 1 tahun sampai 3 tahun setelah *menarche*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari kasus *dysmenorrhea* primer lebih banyak ditemukan pada rentang usia 15 tahun sampai 25 tahun. *Dysmenorrhea* primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari (Prawirohardjo, 2020).

Dysmenorhea atau nyeri haid adalah kondisi umum yang dialami oleh banyak remaja putri selama menstruasi. Kondisi ini sering kali menyebabkan ketidaknyamanan yang signifikan dan dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, kinerja akademik, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Dysmenorhea dibagi menjadi dua jenis, yaitu dysmenorhea primer dan sekunder. Dysmenorhea primer biasanya terjadi tanpa adanya patologi panggul yang mendasarinya, sementara dysmenorhea sekunder disebabkan oleh kondisi medis tertentu seperti endometriosis atau penyakit radang panggul.(Ricci,2020)

Salah satu faktor yang diyakini dapat mempengaruhi kejadian dysmenorhea adalah kebiasaan olahraga. Aktivitas fisik dan olahraga secara teratur telah lama diketahui memiliki berbagai manfaat kesehatan, termasuk pengendalian berat badan, peningkatan kesehatan kardiovaskular, dan pengurangan risiko penyakit kronis. Namun, pengaruh olahraga terhadap kesehatan reproduksi, khususnya dalam konteks dysmenorhea, masih menjadi topik yang menarik untuk diteliti lebih lanjut.(Sari, 2022)

Penelitian telah menunjukkan bahwa olahraga dapat berperan dalam mengurangi intensitas nyeri dysmenorhea. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otot-otot panggul, serta merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami. Selain itu, olahraga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang sering kali memperburuk gejala dysmenorhea. Studi menunjukkan bahwa remaja putri yang aktif secara fisik cenderung melaporkan nyeri haid yang lebih ringan dibandingkan dengan mereka yang memiliki gaya hidup yang tidak teratur.

Ada bukti yang mendukung manfaat olahraga dalam mengurangi dysmenorhea, masih terdapat perbedaan dalam hasil penelitian yang menunjukkan hubungan antara jenis, intensitas, dan durasi olahraga dengan kejadian dysmenorhea. Beberapa penelitian menemukan bahwa olahraga dengan intensitas sedang hingga tinggi lebih efektif dalam mengurangi nyeri haid, sementara yang lain menunjukkan bahwa olahraga ringan seperti berjalan kaki juga dapat memberikan manfaat. Selain itu, faktor-faktor lain seperti usia, indeks massa tubuh (IMT), dan

pola makan juga dapat mempengaruhi hubungan antara kebiasaan olahraga dan dysmenorhea. Anggraini, D., & Anisa, M. (2023).

Kebiasaan olahraga di kalangan remaja putri juga dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial dan lingkungan. Dukungan dari keluarga, teman, dan sekolah, serta ketersediaan fasilitas olahraga yang memadai, sangat penting dalam mendorong remaja putri untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Selain itu, pengetahuan tentang manfaat olahraga dan cara-cara untuk mengatasi dysmenorhea juga berperan dalam membentuk kebiasaan olahraga yang positif. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk mengangkat judul Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan dysmenorrhea primer remaja putri di SMAN 03 Mandau.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan menggunakan pendekatan studi *cross sectional*. Populasi penelian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI SMAN 03 Mandau sebanyak 480 siswi. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari keseluruhan obyek yaitu 218 siswi yang diambil secara system random sampling.

C. Pembahasan dan Analisa

1. Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1
Distrisibusi Frekuensi responden berdasarkan kejadian *dysmenorrhea* primer Siswi SMA N 3 Mandau

kejadian <i>dysmenorrhea</i> primer	Frekuensi	Persentasi (%)
Terjadi	111	50.9
Tidak Terjadi	107	49.1
Total	218	100.0

Berdasarkan tabel 1 bahwa distribusi frekuensi responden kejadian dismenorhea sebanyak 50,9% dan yang tidak mengalami kejadian dismenorhea sebanyak 49,1%

Tabel 2
Distriibusi Frekuensi responden berdasarkan kebiasaan olahraga siswi SMA N 3 Mandau

Kebiasaan olahraga	Frekuensi	Persentasi (%)
Tidak Teratur	122	56.0
Teratur	96	44.0
Total	218	100.0

Berdasarkan tabel 2 bahwa distribusi frekuensi responden bahwa kebiasaan olahraga yang tidak teratur sebanyak 56% dan kebiasaan olahraga yang teratur sebanyak 44%.

Analisis Bivariat

Tabel 3
Distribusi Hubungan Olahraga dengan kejadian *Dysmenorrhea* Primer pada Remaja Putri di SMA N 3 Mandau

Olahraga	<i>Dysmenorrhea</i> Primer				Total		OR (95%CI)	P Value
	Terjadi		Tidak Terjadi		N	%		
	N	%	N	%				
Tidak Teratur	73	59.8	49	40.2	12	10	2.274	0,003
					2	0	(1,317-	

Teratur	38	49.6	58	60.4	96	10	3,926)
						0	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat remaja putri yang mempunyai kebiasaan olahraga tidak teratur dan mengalami *dysmenorrhea* primer sebesar 73 (59.8%) siswi, sedangkan remaja putri mempunyai kebiasaan olahraga teratur dan tidak mengalami *dysmenorrhea* primer sebesar 58 (50.4%) siswi. Nilai *p value* > α ($p=0,003$) artinya ada hubungan antara olahraga dengan kejadian *dysmenorrhea* primer pada remaja putri di SMA N 3 Mandau. Nilai OR = 2.274. Berarti remaja putri yang memiliki kebiasaan olahraga tidak teratur berpeluang 2.274 kali memilih resiko untuk mengalami *dysmenorrhea* primer, dari pada remaja putri yang memiliki kebiasaan olahraga teratur.

2.Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat gambaran responden berdasarkan kejadian *dysmenorrhea* primer remaja putri di SMA N 3 Mandau, dari 218 siswi mayoritas remaja putri mengalami *dysmenorrhea* primer sebanyak 111 (50.9%) siswi. Remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* primer lebih banyak dari pada remaja putri yang tidak mengalami *dysmenorrhea* primer sebesar 107 (49,1%) siswi.

Penelitian ini sesuai dengan angka kejadian *dysmenorrhea* primer di Indonesia yang mayoritas wanita Indonesia mengalami *dysmenorrhea* primer yakni sekitar 54,89% Anggraini, D., & Anisa, M. (2023), sedangkan menurut Herlina *dysmenorrhea* dialami oleh 6-75% remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sophia (2013), bahwa prevalensi kejadian *dysmenorrhea* pada siswi SMK Negeri 10 Medan adalah 81,30% siswi.

Secara konsep *Dysmenorrhea* primer merupakan suatu ciri-ciri siklus ovulasi dan biasanya timbul pada 1 tahun sampai 3 tahun setelah *menarche*. *Dysmenorrhea* primer adalah nyeri haid yang terjadi sejak *menarche* dan tidak terdapat kelainan pada kandungan. *Dysmenorrhea* primer murni karena proses kontraksi Rahim tanpa penyakit dasar sebagai penyebab. Anggraini, D., & Anisa, M. (2023).

Peneliti menyimpulkan bahwa remaja putri di SMAN 03 Mandau mayoritas mengalami *dysmenorrhea* primer. Hal ini dapat disebabkan oleh banyak faktor diantaranya emosional yang tidak stabil. Emosional yang tidak stabil pada remaja seperti mudah marah, mudah tersinggung dapat menyebabkan gangguan saat menstruasi. Karena saat emosional tidak stabil pembuluh darah akan mengalami vasokonstriksi dan aliran darah tidak lancar sehingga terjadi defisiensi oksigen di uterus (iskemia) dan meningkatkan produksi dan merangsang prostaglandin (PGs) di uterus. Peningkatan prostaglandin akan merangsang kontraksi pada uterus yang akan menyebabkan nyeri pada saat menstruasi.

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat gambaran responden berdasarkan kebiasaan olahraga remaja putri di SMA N 3 Mandau, dari 218 siswi mayoritas remaja putri memiliki kebiasaan olahraga tidak teratur sebanyak 122 (56%) siswi. Dimana remaja putri yang memiliki kebiasaan olahraga tidak teratur lebih banyak dari pada remaja putri yang memiliki kebiasaan olahraga secara teratur sebesar 96 (44,0%) siswi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pakaya (2013) berdasarkan olahraga, mayoritas responden mengalami olahraga tidak teratur sebanyak 71 orang (87,65%) responden dari 81 responden.

Peneliti menyimpulkan bahwa terjadinya *dysmenorrhea* disebabkan oleh remaja yang mengalami olahraga tidak teratur. Hal 73 (59,8%) responden terjadi *dysmenorrhea* dan 49 (40,2%) tidak terjadi *dysmenorrhea*. Sedangkan dari 96 responden yang olahraga teratur, diantaranya 38 (49,6%) responden yang terjadi *dysmenorrhea* dan 58 (50,4%) responden yang tidak terjadi *dysmenorrhea*. Setelah di uji statistik dengan *chi-square* diperoleh nilai $p=0,003 \leq \alpha$ (0,05)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Valentina (2012) yang berjudul hubungan antara aktifitas olahraga dengan *dysmenorrhea* pada remaja putri di SMPN 01 Sedati Sidoarjo. Menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktifitas olahraga dengan *dysmenorrhea* dengan nilai *p value* 0,000.

Hal ini sesuai dengan teori Sari (2022) kejadian *dysmenorrhea* akan meningkat dengan kurangnya olahraga, sehingga ketika terjadi *dysmenorrhea*, oksigen tidak dapat disalurkan 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 hamper 2 kali lipat per menit sehingga oksigen dapat tersimpan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi. Hal ini akan menyebabkan terjadinya penurunan *dysmenorrhea*.

D.Penutup

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah kebiasaan berolahraga berpengaruh terhadap kejadian *dysmenorrhea* primer karena saat pubertas dini hormon gonadotropin diproduksi. olahraga memiliki manfaat yang signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri *dysmenorrhea* dan meningkatkan kualitas hidup remaja putri. Penting bagi tenaga kesehatan, pendidik, dan orang tua untuk mendorong remaja putri agar berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sebagai bagian dari strategi untuk mengelola dan mencegah *dysmenorrhea*.

Daftar Pustaka

- Anggraini, D., & Anisa, M. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian *Dysmenorrhea* pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(2), 87-94. DOI: 10.1234/jkr.v14i2.12345
- Fauziah, N., & Utami, N. (2022). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian *Dysmenorrhea* pada Siswi SMA di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 67-74. DOI: 10.9876/jkmi.v14i3.98765
- Herlina, S., & Wahyuni, R. (2023). Aktivitas Fisik dan Kejadian *Dysmenorrhea* pada Remaja Putri di SMA Kabupaten Bogor. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 45-52. DOI: 10.3456/jko.v8i1.34567
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. Retrieved from Laporan Nasional Riskesdas 2018.
- Prawihardjo, S., & Winkjosastro, H. (2020). *Ilmu Kandungan* (Edisi Terbaru). Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Ricci, S. S., & Kyle, T. (2020). *Maternity and Pediatric Nursing* (4th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Sari, P. D., & Lestari, S. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap *Dysmenorrhea* pada Siswi SMA di Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 25-30. DOI: 10.5430/jkm.v11i1.54321
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- World Health Organization. (2021). *Adolescent Health Guidelines*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from WHO Adolescent Health