

Hubungan Kebiasaan Olahraga Aerobik Terhadap Dismenore Primer pada Mahasiswi 18-24 Tahun Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Agung Ary Sutawinata¹, Dewa Ayu Inten Dwi Primayanti²

ABSTRAK

Beberapa penelitian yang dilakukan pada dua dekade terakhir, hubungan berolahraga dan dismenore primer telah dipelajari secara signifikan mereduksi nyeri yang disebabkan oleh gejala yang timbul dan mengurangi penggunaan obat, tapi tidak mengurangi perdarahan yang keluar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kebiasaan olahraga aerobik dengan dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran tahun 2016 usia 18-24 tahun. Rancangan penelitian yang dilakukan adalah metode penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah perempuan usia 18-24 tahun di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2016 angkatan 2013 dengan jumlah 96 responden diperoleh melalui teknik *simple random sampling* yaitu teknik sampling dimana setiap anggota atau unit dari populasi mendapat kesempatan yang sama untuk diseleksi sebagai sampel. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuisioner untuk kedua variabel, baik kebiasaan olahraga maupun dismenore primer. Dari penelitian yang dilakukan di Gedung Fakultas Kedokteran Universitas Udayana diperoleh data Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* dengan nilai kemaknaan $p = 0,05$. Pada hubungan antara anjuran olahraga aerobik dan kejadian dismenore diperoleh nilai $p < 0,05$ ($p < a$). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara anjuran olahraga aerobik dengan kejadian dismenore primer dengan nilai $p < 0,05$.

Kata Kunci : Olahraga Aerobik, Dismenore Primer, Jenis Olahraga, Frekuensi Olahraga, Durasi Olahraga

ABSTRACT

Some research have been done on the last two decades. The result showed correlation of exercise and primary dysmenorrhea significantly reduce pain caused by symptoms arising and reduce drug use, but did not reduce bleeding out. The purpose of this research is to find out the relationship between aerobic exercise habit with primary dysmenorrhea in female medical students of Faculty of medicine 2016 age 18-24 years. The design of the research is a descriptive research analytical method with cross sectional approach. The sample in this study are women ages 18-24 years at the medical faculty Udayana University 2016 Generation of 2013 with a total of 96 respondents obtained via simple random sampling techniques, namely the sampling technique in which every Member or unit of the population gets the same opportunity for selected as samples. This research use instrument in the form of a detailed questionnaire for both variables, good habits of primary dysmenorrhea or exercise. The Results of the statistical tests by using test chi square value of the significance of $p = 0,05$. On the suggestion term of sport and incidence of dysmenorrhea retrieved value $p < 0,05$ ($p < a$). Concludes there is a meaningful relationship between the duration of aerobic exercise with primary dysmenorrhea with $p < 0,05$.

Keyword : Primary Dysmenorrhea, Aerobic Exercise, type of exercise, Exercise Frequency, Exercise Duration Frequency

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

²Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Diterima : 17 November 2017

Disetujui : 29 November 2017

Diterbitkan : 2 Desember 2017

PENDAHULUAN

Dismenore adalah rasa nyeri pada uterus yang dirasakan saat mengalami menstruasi, nyeri yang dirasakan tersebut dapat dialami oleh semua wanita usia produktif.¹ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ernawati pada tahun 2010 di Indonesia, angka kejadian dismenore sebesar 64,24% yang terdiri atas 54,89% dismenore primer serta 9,36% pada dismenore sekunder. Beberapa penelitian yang dilakukan pada dua dekade terakhir, hubungan berolahraga dan dismenore primer telah dipelajari secara signifikan mereduksi

nyeri yang disebabkan oleh gejala yang timbul dan mengurangi penggunaan obat, tapi tidak mengurangi perdarahan yang keluar.² Olahraga merupakan aktivitas fisik untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani manusia. Jenisnya yaitu aerobik dan anaerobik. Olahraga Aerobik dilakukan secara berulang-ulang dimana kebutuhan oksigen saat berolahraga aerobik masih dapat dipenuhi tubuh kita. Jenis olahraga aerobik: senam, renang, jogging, bersepeda. Dalam penelitian di Finland, Widholm pada tahun 1979 dan Widholm & Kantero pada tahun 1971, 40% subjek terjadi di

tahun post-menarke, 50% pada tahun kedua dan 65% pada tahun ketiga melaporkan mengalami dismenore. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Brooks-Gun & Ruble pada tahun 1983, Keparahan meningkat bersama dengan meningkatnya umur kronologis dan ginekologis pada sampel besar pelajar dan mahasiswa di new jersey. Tetapi perlu ditekankan bahwa sebagian besar mereka (75-80%) melaporkan dismenore ringan dan tidak parah. Studi retrospektif pada 748 mahasiswa yang dilakukan oleh Timonen dan Procope pada tahun 1971 yang beberapa subjeknya adalah perempuan yang berolahraga, ada tidaknya rasa nyeri (bukan keparahan atau frekuensi) ditelaah. Perempuan yang berolahraga melaporkan lebih sedikit nyeri haid atau minum obat anti rasa nyeri dibanding yang tidak berolahraga.³

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada Siswi SMPN II Demak pada Februari 2014, dari 10 siswi didapatkan pada tujuh siswi (70%) mengalami dismenore primer dan tiga siswi (30%) tidak mengalaminya. Diketahui tiga siswi (30%) itu bermain tenis tiga kali seminggu satu jam setiap bermain dan jogging di jam olahraga selama 30 menit. Sementara pada tujuh siswi (70%) yang dismenore diketahui dua siswi (20%) berenang tiga kali seminggu, satu jam tiap sesi dan jogging sekali seminggu selama 30 menit tiap sesi dan lima mahasiswa (50%) senam seminggu sekali sekitar satu jam dan jogging di jam olahraga sekali seminggu selama 30 menit.⁴ Melihat tingginya prevalensi dismenore primer dan kemudahan pengaplikasian serta manfaat yang didapat dari berolahraga aerobik terhadap gejala dismenore primer, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan kebiasaan olahraga aerobik dengan dismenore primer pada mahasiswa umur 18-24 tahun di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2016.

BAHAN DAN METODE

Metode penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu metode penelitian yang bertujuan untuk membuat deskripsi atau gambaran mengenai hubungan antara kebiasaan olahraga aerobik dan kejadian dismenore primer serta pencarian hubungan antara variabel bebas (faktor risiko) dengan variabel tergantung (efek) dengan melakukan penelitian sesaat pada perempuan usia 18-24 tahun di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2016.

Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Program Studi Pendidikan Dokter angkatan tahun 2013 yang telah memenuhi kriteria inklusi dan tidak

memenuhi kriteria eksklusi sehingga didapatkan jumlah responden sebanyak 96 mahasiswi. Data diperoleh dari pengisian kuisioner yang dilakukan oleh responden. Responden diberikan lampiran pertanyaan seputar kejadian dismenore, kebiasaan olahraga aerobik, dan menstruasi. kuisioner ini sebagai pengumpul data yang berisi daftar pertanyaan yang sudah disusun dengan baik, sehingga responden hanya perlu memberi tanda-tanda yang ada pada petunjuk pengisian kuisioner. Responden akan menandatangani *informed consent* atau lembar pernyataan di awal pengisian kuisioner sebagai tanda bahwa mahasiswi tersebut bersedia menjadi responden.

Pengolahan data ini dilakukan secara komputerisasi. Analisa univariat dilakukan pada variabel kebiasaan olahraga aerobik dan kejadian dismenore primer. Analisa bivariat di penelitian ini menggunakan uji statistik *chi-square* dengan derajat kepercayaan 95%.

HASIL

Tabel 1. Frekuensi Dismenore Primer Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Dismore Primer	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ada	69	71,9%
Tidak	27	28,1%
Jumlah	96	100

Pada **Tabel 1.** menunjukkan bahwa dari 96 orang (100%) koresponden didapatkan 69 orang (71,9%) mengalami dismenore primer dan 27 orang (28,1%) tidak mengalami dismenore primer.

Tabel 2. Frekuensi Jenis Olahraga Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Jenis Olahraga	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Lari	64	66,7
Sepeda	10	13
Renang	9	9,4
Menari	13	13,5
Jumlah	96	100

Tabel 3. Hubungan antara Anjuran Olahraga Aerobik dan Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Anjuran Olahraga	Dismenore Primer		Tidak Dismenore Primer		Jumlah		P
	N	%	N	%	N	%	
Sesuai Anjuran	18	58,06	13	41,94	31	32,29	0,038
Tidak sesuai anjuran	51	78,46	14	21,53	65	67,70	
Jumlah	69	71,87	27	28,12	96	100	

Pada **Tabel 2.** menunjukkan bahwa dari 96 orang (100%) koresponden didapatkan 64 orang (66,7%) melakukan jenis olahraga lari, 10 orang melakukan olahraga bersepeda (13%), sembilan orang (9,4%) melakukan olahraga renang, 13 orang (13,5%) melakukan olahraga menari.

Pada **Tabel 3.** menunjukkan bahwa dari 31 orang yang berolahraga sesuai anjuran, 18 orang (58,06%) diantaranya mengalami dismenore primer dan 13 orang (41,94%) tidak mengalami dismenore primer. Dari 65 orang yang tidak berolahraga sesuai anjuran, 51 orang (78,46%) mengalami dismenore primer dan 14 orang (21,53%) tidak mengalami dismenore primer. Dari analisis data menggunakan metode uji chi square, didapatkan nilai p sebesar 0,038 sehingga $p > 0,05$. Berdasarkan hasil uji secara statistik maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara anjuran olahraga aerobik dengan dismenore primer.

PEMBAHASAN

Berdasarkan uji statistik dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara Anjuran olahraga aerobik dengan dismenore primer. Didapatkan hasil yang sama pada penelitian yang dilakukan oleh Deghghanzadeh dkk⁵, pada tahun 2014 yang melakukan penelitian pada 30 wanita berusia 18-25 tahun yang bukan atlet dilakukan perlakuan olahraga aerobik selama delapan minggu, tiga kali seminggu dengan durasi 45 menit setiap sesi. Didapatkan terjadi penurunan yang bermakna pada gejala fisik dan gejala psikologi dismenore primer ($p < 0,05$).⁵ Pada teorinya olahraga yang benar dan teratur harus memenuhi kriteria frekuensi tiga sampai lima kali seminggu. Latihan paling sedikit tiga kali per minggu, ini dikarenakan ketahanan atau stamina seseorang akan menurun dan harus berlatih lagi. Komponen kebugaran untuk kesehatan yang dapat mengurangi gejala dismenore primer adalah kebugaran jantung, paru-paru dan pembuluh darah yang dimana itu merupakan komponen daya tahan

kardiorespirasi. Sehingga saat perempuan dengan olahraga teratur mengalami dismenore, rasa nyeri yang dia derita berkurang karena suplai darah dan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi meningkat. Respon nyeri pun turun akibat prostaglandin yang ditekan produksinya yang mengakibatkan produksi hormon endorpin yang mengambat transmisi nyeri terpengaruh.⁶ Olahraga aerobik merupakan olahraga yang kontinyu menggunakan otot besar untuk memberi asupan ke kardiovaskular selama 20-30 menit. Olahraga aerobik merupakan olahraga dengan intensitas ringan sampai sedang.⁷ Dibutuhkan intensitas yang cukup tinggi untuk mencapai detak jantung meningkat 50-70 persen dari kadar maksimum. Idealnya olahraga aerobik dilakukan tiga kali seminggu selama 30 menit tiap sesi yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan aerobik maksimal dan volume pernafasan sehingga jantung mempunyai daya tampung yang lebih besar dan denyut lebih kuat. Selain itu juga terjadi pelepasan hormon endorpin di otak yang meningkatkan ambang nyeri dan peningkatan mood pada yang berolahraga. Perempuan yang berolahraga 30 menit tiap sesi melaporkan lebih sedikit mengalami nyeri haid serta lebih sedikit minum obat analgesik dibanding yang berolahraga kurang dari 30 menit.²

SIMPULAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga aerobik sesuai anjuran dengan dismenore primer dengan nilai $p < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Priyanti, s. dan Devi Mustikasari, A. Hubungan Tingkat Stres terhadap Dismenore pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Mamba'ul Ulum Awang-awang Mojosari Mojokerto. Mojopahit Hospital. 2015: 6(2):1-10.
- Mahvash, N., Eidy, A., Mehdi, K., Toorzani Zahra, M., Mani, M. dan shahla, H. The Effect of Physical Activity on Primary Dysmenorrhea of Female University Students. World Applied Sciences Journal. 2012: 17(10);1246-52.
- Harsuki. Perkembangan Olah Raga Terkini: kajian para pakar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2009. h 234-5.
- Noorvita Ramadani, A. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Di SMP N 2 Demak Tahun 2014. E-journal Akbid Purworejo. 2014;1-12.
- Anisa, M. The Effect of Exercise on Primary Dysmenorrhea. Medical Journal of Lampung university. 2015: 4(2);63.

6. Fajaryati, N. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore Primer Remaja Putri di SMP N 2 Mirit Kebumen. *Jurnal komunikasi Kesehatan* (Edisi 4). 2012: 3(1);6-8.
7. M.Palar, C., Wongkar, D. dan H.R. Ticoalu, S. Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *e-Biomedik (eBm)*. 2015:3(1);316-21.