

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN FISIK DENGAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 DENPASAR TAHUN 2014

¹Dewa Agung Gina Andriani ²Dedi Silakarma ³Adiarta Griadhi

1. Prodi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Denpasar Bali

2. Bagian Rehabilitasi Medik RSUP Sanglah, Denpasar Bali

3. Bagian Faal Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Denpasar Bali

ABSTRAK

Dismenore salah satu masalah umum yang dialami oleh sebagian besar remaja perempuan. Salah satu faktor yang dapat mencegah timbulnya dismenore primer dengan olahraga atau kebugaran fisik. Permasalahan dalam penelitian ini apakah ada hubungan antara kebugaran fisik dengan dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Denpasar. Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah rancangan penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel yaitu *simple random sampling*. Besar sampel adalah 49 orang remaja putri di SMA Negeri 1 Denpasar. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis *chi square test*. Berdasarkan hasil penelitian, dari 15 responden yang bugar, 6 orang (40%) diantaranya mengalami dismenore primer dan 9 orang (60%) lainnya tidak mengalami dismenore primer. Sedangkan dari 34 responden yang tidak bugar, 30 orang (88,2%) diantaranya mengalami dismenore primer dan 4 orang (11,8%) tidak mengalami dismenore primer. Dari analisis data, didapatkan nilai p sebesar 0,000 sehingga $p < 0,05$. Berdasarkan hasil uji secara statistik maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran fisik dengan dismenore primer.

Kata kunci : kebugaran fisik, dismenore primer, remaja putri

Correlations Between Physical Fitness And Primary Dysmenorrhea Among Adolescent Girls At SMA Negeri 1 Denpasar In 2014

ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the common problems experienced by most of the adolescent girls. Some factors that can prevent primary dysmenorrhea to occur is to do sports or physical fitness. The statement problem of this research is whether there is a correlations between physical fitness with primary dysmenorrhea among adolescent girls in SMA Negeri 1 Denpasar. Author applied analytic study design with cross sectional approach as the research method. Technique that was being used to determine the sample is simple random sampling. Number of samples was 49 adolescent girls at SMA Negeri 1 Denpasar. The data analysis technique was by chi square test. Based on the results of the 15 respondents who were fit, there were 6 people (40%) had experienced primary dysmenorrhea and 9 people (60%) had not experienced primary dysmenorrhea. While of 34 respondents who were not fit, there were 30 people (88,2%) had experienced primary dysmenorrhea and 4 (11,8%) had not experienced primary dysmenorrhea. From data analysis by using chi square test, the value of p obtained is 0.000 ($p < 0,05$). Based on the statistic tests it can be concluded that there is a significant correlation between physical fitness with primary dysmenorrhea.

Key words: physical fitness, primary dysmenorrhea, adolescent girls

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dari masa anak menuju masa dewasa yang ditandai oleh adanya perubahan hormonal, fisiologis, fisik, emosi dan psikis, dimana terjadi suatu periode pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut masa pubertas. Salah satu perubahan fisiologis utama yang terjadi pada remaja putri adalah timbulnya *menarche*. Setelah itu banyak gadis menghadapi masalah menstruasi tidak teratur, perdarahan yang berlebihan dan dismenore.¹

Menstruasi atau haid adalah proses pelepasan endometrium pada saat ovum tidak dibuahi yang terjadi secara periodik dan siklik. Panjang siklus menstruasi atau haid terjadi secara periodik setiap 28 hari, yang merupakan jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dengan tanggal mulainya haid berikutnya.²

Pada saat menstruasi biasanya mengalami nyeri perut, yang biasa disebut dengan dismenore. Dismenore salah satu masalah umum yang dialami oleh sebagian besar remaja putri.¹ Dismenore adalah nyeri menstruasi pada daerah panggul akibat peningkatan produksi prostaglandin. Kadar prostaglandin pada wanita tidaklah sama, dimana wanita yang mengalami dismenore memiliki kadar prostaglandin 5 – 13 kali lebih tinggi dibandingkan wanita yang tidak mengalami dismenore.³ Prostaglandin dibuat oleh lapisan dalam

dinding rahim. Sebelum menstruasi terjadi zat ini meningkat sehingga membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit (vasokonstriksi) yang menimbulkan iskemia jaringan. Intensitas kontraksi ini berbeda-beda tiap individu dan bila berlebihan akan menimbulkan dismenore.⁴

Dismenore dibedakan menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri menstruasi tanpa disertai adanya kelainan pada organ reproduksi. Biasanya, dismenore primer timbul pada masa remaja, yaitu 2-3 tahun setelah menstruasi pertama kalinya. Sedangkan untuk dismenore sekunder adalah dismenore yang biasanya timbul pada usia 20 tahun dan disebabkan karena adanya kelainan pada organ reproduksi.³

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Di Amerika angka kejadian sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sedangkan di Indonesia angka kejadian diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh dismenore. Angka kejadian (prevalensi) dismenore berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif. Dismenore pada umumnya tidak berbahaya, namun sering kali dirasa mengganggu bagi wanita. Ada yang masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari dan

ada yang tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari.⁴

Salah satu faktor yang dapat mencegah timbulnya dismenore primer adalah dengan olahraga atau kebugaran fisik. Kebugaran fisik adalah suatu kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.⁵ Menurut *American College of Sport Medicine (ACSM)* kebugaran fisik adalah kemampuan jantung, paru-paru, pembuluh darah dan otot untuk bekerja secara optimal dan efisien.⁶

Pada seorang yang mempunyai kebugaran jantung, paru-paru dan pembuluh darah yang baik maka berbagai sistem dalam tubuhnya dapat bekerja secara optimal untuk menghantarkan oksigen dan nutrisi ke organ dan jaringan sesuai dengan kebutuhan tubuh.⁷ Ketika terjadi dismenore primer, nyeri akan berkurang karena darah dan oksigen dapat tersalurkan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi.

Saat ini usaha preventif (pencegahan) pada dismenore primer kurang dilaksanakan, orang-orang lebih banyak melakukan tindakan kuratif (pengobatan). Karena itu perlu peran fisioterapi dalam tindakan preventif (pencegahan) pada dismenore primer. Menurut KEPMENKES 1363 tahun 2001 tentang registrasi dan izin praktik

fisioterapi, salah satu fungsi fisioterapi adalah mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh.⁸ Seorang fisioterapis juga berperan penting dalam permasalahan wanita salah satunya dismenore primer. *Health promotion* dan *health education* yang diberikan fisioterapi juga berguna untuk meningkatkan kualitas kesehatan wanita.

Berdasarkan hal tersebut diatas, peneliti akan mencoba melakukan penelitian tentang hubungan antara kebugaran fisik dengan dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Denpasar karena mempunyai populasi yang ingin diteliti yaitu siswi yang terdiri dari golongan remaja yang berusia 15-18 tahun.

BAHAN DAN METODE

Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah rancangan penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Denpasar yang dilaksanakan pada bulan Mei 2014. Alasan pemilihan lokasi ini karena mempunyai populasi yang ingin diteliti yaitu siswi yang terdiri dari golongan remaja.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi di SMA Negeri 1 Denpasar yang terdiri dari golongan remaja yang berusia 15-18 tahun. Dari populasi akan diambil sampel penelitian dengan teknik

simple random sampling yaitu pemilihan sampel yang dilakukan secara acak dengan memilih sampel yang telah memenuhi kriteria sampai jumlah subyek yang diperlukan terpenuhi tanpa memperhatikan strata. Kriteria pada penelitian ini terdiri dari kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah

- a. Siswi SMA Negeri 1 Denpasar yang berusia 15-18 tahun
- b. Sedang atau sudah mengalami menstruasi.

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

- a. Belum mengalami *menarche* atau sedang hamil.
- b. Tidak bersedia ikut serta dalam penelitian.
- c. Menderita penyakit ginekologis tertentu atau dismenore skunder

Dismenore primer adalah nyeri menstruasi tanpa kelainan organ reproduksi, disebabkan karena peningkatan kadar prostaglandin yang menyebabkan uterus berkontraksi secara berlebihan dan juga mengakibatkan vasokonstriksi arteriol. Alat ukur yang digunakan untuk menentukan dismenore primer adalah dengan menggunakan kuesioner penegakan diagnosis dismenore primer yang mengacu pada gejala yang terjadi yaitu nyeri di perut bagian bawah dan tungkai. Dismenore primer juga bisa

disertai sakit kepala, mual, muntah, sembelit, diare dan sering buang air kecil.

Kebugaran fisik adalah suatu kemampuan seseorang melakukan aktivitas fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Untuk mengetahui kebugaran fisik sampel maka dilakukan pengukuran dengan *harvard step test*. Pada penelitian ini menggunakan *harvard step test* yang telah dilakukan modifikasi yang ditujukan untuk wanita. Klasifikasi kategori kebugaran dibagi menjadi 4 kelompok yaitu *poor*, *average*, *good* dan *excellent*.⁹

Tabel 1. Kategori Kebugaran Fisik (Sloan, 1959)

<i>Step Test Score</i>	<i>Rating</i>
<55	<i>Poor</i>
56 – 79	<i>Average</i>
80 – 89	<i>Good</i>
>90	<i>Excellent</i>

Peneliti akan mengelompokkan menjadi dua kategori yaitu bugar (*average*, *good* dan *excellent*) dan tidak bugar (*poor*). Pengukuran dilakukan dengan instrumen sebagai berikut, bangku setinggi 18 *inchi*, alat pengatur irama (*metronome*) dan alat penghitung waktu (*stopwatch*).

HASIL

Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi variabel-variabel meliputi karakteristik

responden, dalam penelitian ini diamati berdasarkan usia responden, variabel independen berupa gambaran kebugaran fisik remaja putri di SMA Negeri 1 Denpasar dan variabel dependen berupa kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Denpasar. Sedangkan analisis bivariat digunakan untuk analisis hubungan antara kebugaran fisik dengan dismenore primer, yang digunakan adalah analisis *chi square*.

Yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 49 responden. Berikut penjabaran dari hasil penelitian.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
15	8	16,3
16	26	53,1
17	15	30,6
Jumlah	49	100

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kelompok usia yang terbanyak adalah kelompok usia 16 tahun yang berjumlah 26 orang (53,1%), sedangkan kelompok usia yang paling sedikit adalah kelompok usia 15 tahun yang berjumlah 8 orang (16,3%). Untuk kelompok usia 17 tahun berjumlah 15 orang (30,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dismenore Primer

Dismenore	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ada	36	73,5
Tidak	13	26,5
Jumlah	49	100

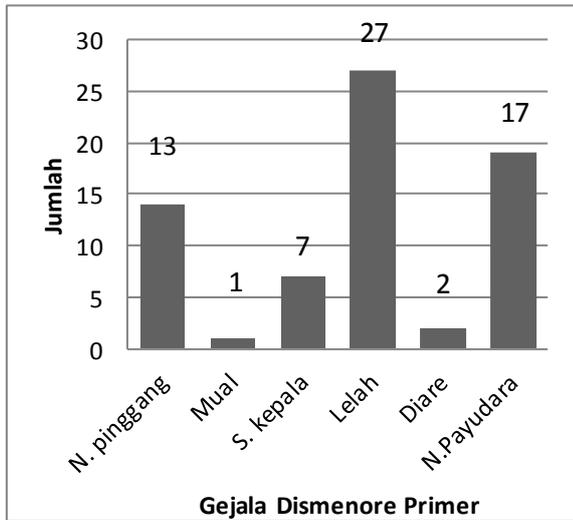
Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 49 responden didapatkan 36 orang (73,5%) mengalami dismenore primer atau nyeri pada bagian bawah abdomen sedangkan 13 orang (26,5%) tidak mengalami dismenore primer.

Tabel 4. Distribusi Spesifik Dismenore Primer Berdasarkan Usia

Usia	Dismenore Primer		Jumlah	
	Ya (n) (%)	Tidak (n) (%)	(n)	(%)
15	7 (87,5)	1 (12,5)	8	100
16	21 (76,9)	5 (23,1)	26	100
17	8 (53,3)	7 (46,7)	15	100
Jmlh	36 (73,5)	13 (26,5)	49	100

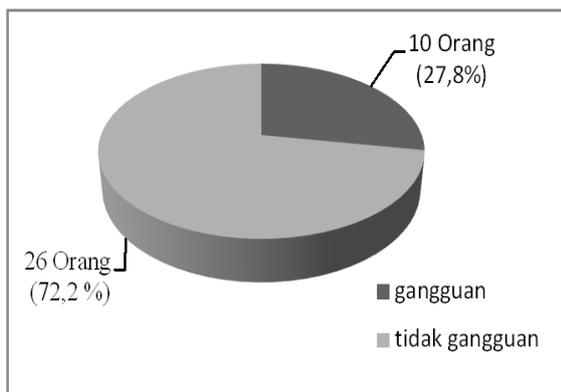
Tabel di atas menunjukkan bahwa dari usia 15 tahun yang berjumlah 8 orang, 7 orang (87,5%) diantaranya mengalami dismenore primer dan 1 orang (12,5%) tidak mengalami dismenore primer. Dari usia 16 tahun yang berjumlah 26 orang, 21 orang (76,9%) diantaranya mengalami dismenore primer dan 5 orang (23,1%) tidak mengalami dismenore primer. Dari usia 17 tahun yang berjumlah 15 orang, 8 orang (53,3%) diantaranya mengalami

dismenore primer dan 7 orang (46,7%) tidak mengalami dismenore primer.



Gambar 1. Distribusi Frekuensi Dismenore Primer Berdasarkan Frekuensi Gejala

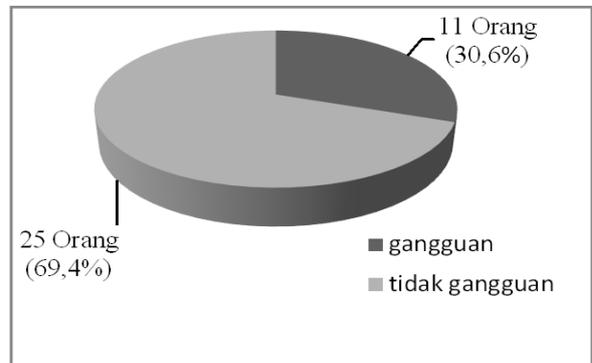
Dari gambar diatas dapat dilihat bahwa dari 36 responden yang mangalami dismenore primer, 13 orang mengalami nyeri pinggang, 1 orang merasa mual, 7 orang mengalami sakit kepala, 27 orang merasa lelah, 2 orang mengalami diare dan 17 orang mengalami nyeri payudara.



Gambar 2. Distribusi Frekuensi Dismenore Primer Berdasarkan Gangguan Aktivitas Sehari-hari

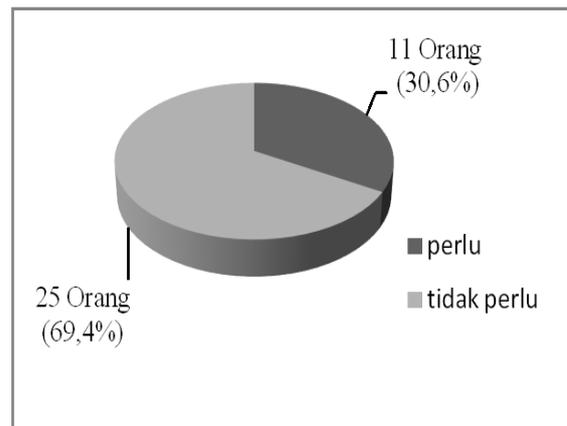
Dari gambar diatas dapat dilihat bahwa dari 36 responden yang mangalami

dismenore primer 10 orang (27,8%) diantaranya mengalami gangguan aktivitas sehari-hari dan 26 orang (72,2%) tidak mengalami gangguan aktivitas sehari-hari.



Gambar3. Distribusi Frekuensi Dismenore Primer Berdasarkan Gangguan Kemampuan kerja

Dari gambar diatas dapat dilihat bahwa dari 36 responden yang mangalami dismenore primer 11 orang (30,6%) diantaranya mengalami gangguan kemampuan kerja dan 25 orang (69,4%) tidak mengalami gangguan kemampuan kerja.



Gambar4. Distribusi Frekuensi Dismenore Primer Berdasarkan Frekuensi Keperluan Obat Analgesik

Dari gambar diatas dapat dilihat bahwa dari 36 responden yang mangalami dismenore primer 11 orang (30,6%) diantaranya memerlukan obat analgesik dan 25 orang (69,4%) tidak memerlukan obat analgesik.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Fisik

Kebugaran Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Bugar	15	30,6
Tidak bugar	34	69,4
Jumlah	49	100

Dari tabel di atas didapatkan bahwa dari 49 responden hanya 15 orang (30,6%) dari seluruh responden yang status kebugarannya baik (bugar) sedangkan 34 orang (69,4%) responden yang status kebugarannya buruk (tidak bugar).

Tabel 6. Distribusi Spesifik Kebugaran Fisik Berdasarkan Usia

Usia	Kebugaran Fisik				Jumlah	
	Bugar		Tidak Bugar		(n)	(%)
	(n)	(%)	(n)	(%)		
15	2	25	6	75	8	100
16	7	26,9	19	73,1	26	100
17	6	40	9	60	15	100
Jmlh	15	30,6	34	69,4	49	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari usia 15 tahun yang berjumlah 8 orang, 2 orang (25%) diantaranya memiliki status kebugaran baik (bugar) dan 6 orang (75%)

memiliki status kebugaran buruk (tidak bugar). Dari usia 16 tahun yang berjumlah 26 orang, 7 orang (26,9%) diantaranya memiliki status kebugaran baik (bugar) dan 19 orang (73,1%) memiliki status kebugaran buruk (tidak bugar). Dari usia 17 tahun yang berjumlah 15 orang, 6 orang (40%) diantaranya memiliki status kebugaran baik (bugar) dan 9 orang (60%) memiliki status kebugaran buruk (tidak bugar).

Tabel 7. Hubungan Kebugaran Fisik Dengan Kejadian Dismenore primer

K. Fisik	Dismenore Primer				Jmlh		P 0,000
	Ya		Tidak		n	%	
	N	%	N	%			
Bugar	6	40	9	60	15	100	
Tidak Bugar	30	88,2	4	11,8	34	100	
Jmlh	36	73,5	13	26,5	49	100	

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 15 responden yang bugar, 6 orang (40%) diantaranya mengalami dismenore primer dan 9 orang (60%) lainnya tidak mengalami dismenore primer. Sedangkan dari 34 responden yang tidak bugar, 30 orang (88,2%) diantaranya mengalami dismenore primer dan 4 orang (11,8%) tidak mengalami dismenore primer. Dari analisis data dengan menggunakan metode uji *chi square*, didapatkan nilai p sebesar 0,000 sehingga $p < 0,05$. Berdasarkan hasil uji secara

statistik maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran fisik dengan dismenore primer.

DISKUSI

Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa responden terbanyak terdapat pada kelompok usia 16 tahun yang berjumlah 26 orang (53,1%), sedangkan kelompok usia yang paling sedikit adalah kelompok usia 15 tahun yang berjumlah 8 orang (16,3%). Untuk kelompok usia 17 tahun berjumlah 15 orang (30,6%).

Dalam penelitian ini responden yang dicari adalah remaja putri di SMA Negeri 1 Denpasar, berusia 15-18 tahun dan sudah mengalami menstruasi. Tujuan untuk mengetahui kejadian dismenore primer pada remaja putri. Dari hasil yang diperoleh dapat dilihat distribusi responden yang mengalami dismenore primer sebanyak 36 orang (73,5%) dari 49 responden. Apabila dilihat lebih spesifik mengenai distribusi dismenore primer berdasarkan usia, dapat dilihat bahwa kelompok usia remaja putri yang paling banyak mengalami dismenore primer adalah kelompok usia 15 tahun dan yang paling sedikit terjadi pada kelompok usia 17 tahun.

Hal ini menunjukkan bahwa kejadian dismenore primer merupakan gangguan yang paling sering dialami oleh

remaja putri. Penelitian dari Thing (2011) menunjukkan bahwa prevalensi dismenore di kalangan remaja putri sebesar 53,9%.¹⁰ Menurut Proverawati & Misaroh (2009) sebanyak 55% remaja putri yang tersiksa oleh dismenore.⁴ Hal ini sesuai dengan teori yang ada bahwa sebagian besar dismenore primer timbul pada masa remaja, yaitu 2-3 tahun setelah menstruasi pertama kalinya.³

Dismenore primer ditandai dengan adanya nyeri di perut bagian bawah dan tungkai. Selain itu, dismenore primer juga bisa disertai sakit kepala, mual, muntah, sembelit, diare dan lelah.³ Dalam penelitian ini dapat dilihat bahwa gejala dismenore primer yang paling sering dirasa oleh remaja putri selain nyeri di perut bagian bawah adalah lelah yaitu sebanyak 27 orang dari 36 responden.

Dismenore primer tidak berbahaya tetapi bagi sebagian wanita sering kali dirasa mengganggu. Ada yang masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari dan ada yang tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari.⁴ Dalam penelitian ini dapat dilihat bahwa dari 36 responden yang mengalami dismenore primer 10 orang (27,8%) diantaranya mengalami gangguan aktivitas sehari-hari dan yang mengalami gangguan kemampuan kerja berjumlah 11 orang (30,6%). Hasil penelitian oleh Thing (2011) menunjukkan bahwa dari 48 responden yang mengalami dismenore

diperoleh sebanyak 23 orang (47,9%) yang mengalami gangguan aktivitas sehari-hari. Sedangkan untuk gangguan kemampuan kerja diperoleh hasil 20 orang (41,7%) yang mengalami gangguan.¹⁰

Sedangkan untuk status kebugaran fisik, sebagian besar remaja putri status kebugaran fisiknya buruk (tidak bugar). Didapatkan sebanyak 34 orang (69,4%) remaja putri yang tidak bugar. Dalam penelitian Nataria (2011) melaporkan bahwa sebesar 81,5% yang tidak mempunyai kebiasaan olahraga (tidak bugar).¹¹

Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang disebabkan karena terjadi kontraksi pada uterus tanpa disertai kelainan pada organ reproduksi. Dismenore primer murni karena peningkatan zat prostaglandin sehingga menyebabkan proses kontraksi pada uterus dan vasokonstriksi arteriol. Biasanya terjadi sejak waktu *menarche* atau segera setelahnya dan ditandai dengan nyeri di bagian perut yang dapat menjalar ke daerah pinggang dan paha, terkadang disertai dengan mual dan muntah, diare, sakit kepala dan emosi labil.⁴

Selain dismenore primer, penelitian ini juga membahas mengenai kebugaran fisik pada remaja putri. Menurut *American College of Sport Medicine (ACSM)* kebugaran fisik adalah suatu kemampuan seseorang melakukan aktivitas fisik yang

diberikan kepadanya.¹² Seseorang yang bugar secara fisik dapat meningkatkan metabolisme mereka secara substansial untuk menghasilkan energi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui daya tahan stres pada tubuh dan memiliki tubuh yang sehat serta tidak berisiko mengalami penyakit yang disebabkan karena rendahnya tingkat kebugaran.⁷

Komponen kebugaran untuk kesehatan yang dapat mengurangi gejala dismenore primer adalah komponen daya tahan kardiorespirasi yaitu kebugaran jantung, kebugaran paru-paru dan pembuluh darah. Sehingga saat mengalami dismenore primer, nyeri akan berkurang karena terjadi peningkatan suplai darah dan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi.¹³ Selain dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi, meningkatkan kebugaran fisik melalui olahraga diketahui dapat membantu menurunkan respon nyeri dengan menekan produksi prostaglandin, memberi respon dan adaptasi positif terhadap pengaturan hormon sehingga mempengaruhi produksi hormon *endorphin* yang berperan untuk menghambat transmisi nyeri pada saat mengalami dismenore primer.¹⁴

Berdasarkan hasil penelitian ini didapat bahwa dari 15 responden yang bugar, 6 orang (40%) diantaranya mengalami dismenore primer dan 9 orang

(60%) tidak mengalami dismenore primer. Sedangkan dari 34 responden yang tidak bugur, 30 orang (88,2%) diantaranya mengalami dismenore primer dan 4 orang (11,8%) tidak mengalami dismenore primer.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan responden yang tidak bugur mengalami dismenore primer. Dari hasil analisis *chi square* di dapat nilai p sebesar 0,000 sehingga $p < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran fisik dengan dismenore primer. Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

Penelitian Thing (2011) mengenai Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore pada Siswi SMA Santo Thomas 1 Medan Tahun 2011/2012. Subjek penelitian ini terdiri dari siswi SMA Santo Thomas 1 Medan yang terdiri dari remaja putri. Jenis penelitian yang dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif analitik di mana penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenore. Pendekatan yang digunakan pada desain penelitian ini adalah *cross sectional study*. Pengumpulan data dilaksanakan dengan menggunakan kuesioner yang akan disebarkan kepada siswi SMA Santo Thomas 1 Medan. Responden akan menerima lampiran pertanyaan yang harus

dijawab sesuai dengan apa yang responden alami. Pertanyaan berhubungan dengan dismenore dan kebiasaan olahraga. Setelah melakukan pengumpulan data maka data tersebut di analisis dengan menggunakan uji *chi square*. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah nilai p sebesar 0,010 sehingga $p < 0,05$, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore.¹⁰

Penelitian Novia (2010) mengenai Hubungan Dismenore dengan Olahraga pada Remaja Usia 16-18 tahun di SMA St. Thomas 1 Medan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswi usia 16-18 tahun di SMA St. Thomas 1 Medan sudah mengalami menstruasi dan tidak sedang hamil. Penelitian ini adalah penelitian analitik dimana akan dicari hubungan antara dismenore dengan olahraga. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara *cross-sectional study*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang berhubungan dengan dismenore dan kebiasaan olahraga. Setelah data terkumpul maka data tersebut di analisis dengan menggunakan uji *chi square*. Hasil yang diperoleh yaitu nilai p sebesar 0,034 sehingga $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa kejadian dismenore terjadi secara signifikan pada responden yang tidak berolahraga.¹⁵

Penelitian Nataria (2011) mengenai faktor - faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta yang telah menstruasi dan berusia 12-24 tahun. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan kuesioner yang terdiri dari pertanyaan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore dan pertanyaan mengenai kebiasaan olahraga. Setelah data terkumpul selanjutnya akan dilakukan analisis data dengan *chi square*. Dari hasil uji *chi square* di dapat nilai p sebesar 0,000 sehingga $p < 0,05$, dapat disimpulkan terjadi hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore.¹¹

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara kebugaran fisik dengan dismenore primer, dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara kebugaran fisik dengan dismenore primer.

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti berkaitan dengan penelitian

ini adalah diharapkan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian sejenis untuk memasukkan variabel lain seperti pola makan, status gizi, status psikologi, kebiasaan merokok, usia *menarche*, lama menstruasi dan banyaknya darah menstruasi.

Perlu dilakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi sehingga dapat mewakili jumlah remaja putri yang mengalami dismenore primer.

Bagi pihak sekolah agar meningkatkan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kebugaran fisik siswi karena dapat menurunkan kejadian dismenore primer dan angka ketidakhadiran siswi di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kumbhar S.K, Reddy M, S.B, R Reddy, Bhargavi D, Balkhrisna C. 2011. *Prevalence Of Dysmenorrhea Among Adolescent Girls (14-19 Yrs) Of Kadapa District And Its Impact On Quality Of Life: A Cross Sectional Study*. National Journal of Community Medicine 2(2): 265-268.
2. Irianto K. 2012. *Anatomi dan Fisiologi untuk Mahasiswa*. Bandung: Alfabeta.

3. Manan, E. 2013. *Kamus Cerdik Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Flash Books.
4. Proverawati, A dan Misaroh S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
5. Hoeger W.W.K, Hoeger S.A. 2012. *Lifetime Physical Fitness and Wellness: A Personalized Program*. 12th ed. Cengage Learning.
6. Anonim. 2013. *ACSM's Health-Related Physical Fitness Assesment Manual*. 4th ed. Baltimore: Lippincot Williams & Wilkins.
7. Fahey T.D, Insel P.M , Roth W.T. 2013. *Fit and Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellnes*. New York: McGraw-Hill.
8. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2001. *KEPMENKES RI 1363 Tentang Registrasi dan Izin Praktik Fisioterapis*. [Online] Available at: <http://www.hukor.depkes.go.id> [Accessed 28 January 2014].
9. Sloan, A.W. 1959. *A Modified Harvard Step Test for Woman*. *Journal of Applied Physiology* 14(6): 985.
10. Thing T.C. *Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore pada Siswi SMA Santo Thomas 1 Medan Tahun 2011/2012*. Medan: USU Institutional Repository.
11. Nataria, D. 2011. *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta*. Jakarta: UPNVJ.
12. Anspaugh D.J, Hamrick M.H., Rosato F.D. 2009. *Increasing Cardiorespiratory Endurance. Wellness: Concepts and Applications*, 7thed. New York: McGraw-Hill.
13. Anggreani V.F. 2009. *Perbedaan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Antara Yang Rutin Melakukan Olahraga Dengan Yang Jarang Melakukan Olahraga Di SMA Negeri 1 Ambarawa*. Semarang: Jtptunimus.

14. Mahvash N, Eidy A, Mehdi K, Zahra M.T, Mani M, Shahla H. 2012. *The Effect Of Physical Activity on Primary Dysmenorrhea of Female University Students*. World Applied Science Journal 17(10): 1246-1252.

15. Novia, D. 2010. *Hubungan Dismenore Dengan Olahraga Pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA St. Thomas 1 Medan*. Medan: USU Institutional Repository.

