

HUBUNGAN ANTARA AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 LEUWILIANG

Kiki Novianty, S.Pd, M.Kes

Latar belakang : Sebanyak 30% - 50% wanita usia reproduksi mengalami dismenorea yang menyebabkan mengganggu kegiatan belajar di sekolah. Kondisi tersebut juga terlihat di SMA Negeri 1 Leuwiliang. Dari 70 siswi, 54 orang diantaranya mengalami dismenore.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian dismenore.

Metode penelitian : Penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel 70 siswi, didapatkan melalui accidental sampling, dan menggunakan bantuan program *SPSS for windows type 16.0* dan *Microsoft Excel 2007*.

Hasil Penelitian : Berdasarkan hasil penelitian univariat angka kejadian dismenore didapatkan sebanyak 54 orang (77%) yang mengalami dismenore dan 16 orang (23%) tidak mengalami dismenore, dan 33 orang (47%) yang melakukan aktifitas fisik dan 37 orang (53%) yang tidak melakukan aktifitas fisik. Penelitian bivariat didapatkan dari hasil bahwa yang melakukan aktifitas fisik dan mengalami dismenore sebanyak 28 orang (40%), sedangkan yang melakukan aktifitas fisik dan tidak mengalami dismenore sebanyak 5 orang (7%). Dan yang tidak melakukan aktifitas dan mengalami dismenore sebanyak 26 orang (37%), sedangkan yang tidak melakukan aktifitas fisik dan tidak mengalami dismenore sebanyak 16 orang (23%) dari 70 responden.

Kesimpulan : Ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

Saran : Bagi tempat penelitian dapat menambah pengetahuan tentang bagaimana menangani dismenore serta pencegahannya dan mampu berperilaku baik dalam menjaga kesehatan.

PENDAHULUAN

Menurut WHO, tahun 2009 presentase remaja yang mengalami dismenore diperkirakan sekitar 50% dalam sebuah siklus menstruasi. ⁽¹⁾

Pada tahun 2005 di Amerika Serikat dilaporkan 60% pelajar wanita yang mengalami dismenore. Sedangkan di Swedia sekitar 72% presentase remaja yang mengalami dismenore. ⁽⁴⁾

Di Indonesia, tahun 2007 Angka presentase remaja

diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama haid. ⁽²⁾

Di Surabaya pada tahun 2008 di dapatkan remaja yang mengalami dismenore sekitar 1,07%-1,31%. Kemudian, sebuah penelitian di Jakarta tahun 2004 menemukan bahwa 83,5% remaja putri yang mengalami dismenore. ⁽⁵⁾

Menurut WHO, tahun 2007 angka kejadian dismenore pada

remaja putri menunjukkan sekitar 58,2%-66,3%.⁽¹⁰⁾

Pada tahun 2005 sebanyak 75% remaja wanita di Mesir mengalami dismenore, 55,3% dismenore ringan, 30% dismenore sedang, dan 14,8% dismenore berat. Pada tahun yang sama di Jepang angka kejadian dismenore primer 46 %, dan 27,3 % dari penderita absen dari sekolah dan pekerjaannya pada hari pertama menstruasi.⁽¹¹⁾

Hasil penelitian di China tahun 2010 menunjukkan sekitar 41,9% - 79,4% remaja wanita mengalami dismenore primer. 31,5% - 41,9 % terjadi pada usia 9 – 13 tahun dan 57,1% - 79,4% pada usia 14 – 18 tahun.⁽¹⁵⁾

Pada tahun 2012 prevalensi dismenore primer di Amerika Serikat pada wanita umur 12 – 17 tahun adalah 59,7%, dengan derajat kesakitan 49% dismenore ringan, 37% dismenore sedang, dan 12% dismenore berat yang mengakibatkan 23,6% darienderitanya tidak masuk sekolah. Prevalensi dismenore di Indonesia tahun 2008 sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder.⁽¹²⁾

Dismenore atau nyeri haid mungkin merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita- wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan (Sarwono, 2007). *Dismenore* merupakan keluhan yang paling sering di temukan oleh ahli

ginekologi, pemeriksaannya harus di laksanakan secara sistematis. Riwayat medis dan pemeriksaan fisik yang menyeluruh merupakan cara diagnostik yang berhubungan dengan asal *dismenore*. Diagnostik tidak boleh berhenti pada jenis kelainan adanya penyakit atau kelainan yang menjadi dasar penyebabnya harus di cari, di diagnosis kemudian di terapi dengan sesuai.

Pada gadis- gadis yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika mereka tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid, mudah timbul dismenore. Kebanyakan wanita mengalami tingkat kram bervariasi, pada beberapa wanita, hal itu muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman dan letih, sedangkan beberapa yang lain menderita rasa sakit yang mampu menghentikan aktivitas sehari- hari.

Namun waspadai jika nyeri haid terjadi terus menerus setiap bulannya dalam jangka waktu yang lama, karena kondisi itu merupakan salah satu gejala endometritis (penyakit kandungan yang disebabkan timbulnya jaringan otot non- kanker sejenis tumor fibroid di luar rahim). Dismenore dikelompokkan sebagai dismenore primer saat tidak ada sebab yang dapat dikenali dan dismenore sekunder saat ada kelainan jeldadss yang menyebabkannya.

Sekitar 50% dari wanita yang sedang haid mengalami dismenore dan 10% nya mempunyai gejala yang

hebat sehingga memerlukan istirahat di tempat tidur. Menurut beberapa laporan internasional prevalensi dismenore sangat tinggi dan setidaknya 50% remaja putri mengalami dismenore sepanjang tahun-tahun reproduktif. Hasil studi menunjukkan bahwa hampir 10% remaja yang dismenore mengalami *absence rate* 1-3 hari per bulan atau ketidakmampuan remaja dalam melakukan tugasnya sehari-hari akibat nyeri hebat (Poureslami, dkk dalam sulastris 2006). Hal ini diperkuat oleh jarret, dkk dalam sulastris (2006) tingkatan rasa sakit saat menstruasi adalah sakit ringan 47,7% dan sakit berat sebanyak 47%. Selanjutnya untuk menghilangkan rasa sakit, remaja tersebut menggunakan obat sendiri tanpa

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan penelitian *observasional analitik* yaitu dengan hanya mengamati tanpa melakukan perlakuan pada obyek penelitian. Dengan pendekatan waktu waktu *cross sectional* yaitu pengamatan hanya dilakukan pada suatu waktu saja.⁽¹⁹⁾

Populasi dalam penelitian ini adalah kejadian dismenore di kelas XI IPA SMAN 1 Leuwiliang Kabupaten Bogor Tahun 2011 yang berjumlah 70 responden.

Hasil yang diperoleh pada analisis *chis quare*, dengan

konsultasi dengan dokter, minum obat analgesik 32,5%, melakukan kompres dengan air panas 34% dan yang tersering melakukan istirahat sekitar 92%.⁽³⁾

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 1 Leuwiliang dari 30 responden di dapatkan bahwa yang mempengaruhi dengan kejadian dismenore yang baik ada 15 orang , cukup 10 orang yang mengalami dismenore, kurang baik 5 orang yang mengalami dismenore.

Tujuan Penelitian ini adalah Untuk mengetahui Hubungan antara Aktifitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada remaja putri di kelas XI IPA SMAN 1 Leuwiliang Kabupaten Bogor Tahun 2011.

menggunakan program SPSS yaitu nilai p, kemudian dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$. Apabila nilai $p < \alpha = 0,05$ maka ada hubungan atau perbedaan antara dua variabel tersebut.⁽¹⁹⁾

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Leuwiliang Kabupaten Bogor yang di laksanakan pada bulan Februari 2011 dengan jumlah responden sebanyak 70 responden,yang di sajikan dalam tabel frekuensi. Penyajian di

bahas menurut tujuan khusus dan di simpulkan secara keseluruhan berdasarkan tujuan umum dari penelitian ini. Data hasil penelitin adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kejadiann Dismenore di Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Leuwiliang Kabupaten Bogor Tahun 2011

No.	Dismenore	F	%
1	Ya	54	77%
2	Tidak	16	23%
	Total	70	100%

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, dapat dijelaskan bahwa responden yang mengalami dismenore sebanyak 54 orang (77%) dari 70 responden dan tidak mengalami dismenore ada sebanyak 16 orang (23%) dari 70 responden.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan aktifitas fisik kejadian dismenore pada remaja putri di kelas XI IPA SMA Negeri 1 Leuwiliang Kabupaten Bogor Tahun 2011

No.	Aktifitas Fisik	F	%
1	Melakukan	33	47%
2	Tidak Melakukan	37	53%
	Total	70	100%

Berdasarkan tabel 4.2 Hasil penelitian tentang hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian dismenore menunjukkan bahwa responden yang melakukan aktifitas fisik adalah sebanyak 33 orang (47%), dan responden yang tidak melakukan aktifitas fisik adalah sebanyak 37 orang (53%).

Tabel. 4.3 Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelas XI IPA Di SMA Negeri 1 Leuwiliang Kabupaten Bogor Tahun 2011

No.	Aktifitas Fisik	Dismenore		Total	%	Pvalue	
		Ya %	Tidak %				
1	Melakukan	28	40%	5	7%	33	47%

2	Tdk Melakukan	26	37%	11	16%	37	53%	0,037
	Total	54	77%	16	23%	70	100%	

Dari tabel 4.3 didapat bahwa remaja yang melakukan aktifitas fisik dan mengalami dismenore sebanyak 28 orang (40%), sedangkan yang melakukan aktifitas fisik dan tidak mengalami dismenore sebanyak 5 orang (7%).

PEMBAHASAN

Pembahasan Univariat

Dismenore

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari seluruh sampel yang diteliti didapatkan remaja selama haid mengalami dismenore dan nyeri pada perut bagian bawah atau di pinggang, seperti mules-mules, ngilu dan seperti ditusuk-tusuk.

Menurut Anastasia Venny Yustiana (2009) menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami menstruasi dapat juga menyebabkan dismenore dan nyeri pada perut bagian bawah dan selain itu terkadang disertai mual, muntah, dan sakit kepala. Hal ini didukung oleh Harahap remaja putri yang mengalami dismenore juga mengalami nyeri perut, pusing, nyeri pinggang, mual, nyeri punggung, keringat dingin,

sampai berguling-guling dan pingsan.⁽¹⁰⁾

Dari pernyataan tersebut peneliti menemukan keselarasan antara hasil penelitian dan teori. Keselarasan ini juga didukung dengan teori Polat et, al (2009) yang mengatakan bahwa remaja putri yang mengalami dismenore pada saat haid merupakan gejala bukan penyakit. Gejalanya terasa nyeri diperut bagian bawah, nyeri terasa sampai seputaran punggung dan sisi paha. Nyeri terutama pada hari pertama dan kedua menstruasi dan nyeri akan berkurang setelah keluar darah menstruasi yang cukup banyak.

Aktifitas Fisik

Hasil peneliti menunjukkan bahwa dari seluruh sampel yang diteliti didapatkan sebagian besar remaja putri banyak yang melakukan aktifitas diantaranya melakukan

aktifitas mengerjakan pekerjaan rumah, jalan-jalan, dan berolahraga.

Menurut Dunnington menyatakan bahwa gejala menstruasi sangat mempengaruhi apabila seseorang melakukan aktifitas. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Suhartatik (2003) yang menyatakan bahwa remaja putri atau wanita dewasa telah mengetahui kondisi diri sendiri dan melakukan tindakan untuk mengatasinya misalnya dengan berolahraga, melakukan istirahat, dan lain-lain. Persiapan terhadap munculnya menstruasi juga mempengaruhi kesiapan individu untuk menghadapi gejala yang akan muncul.⁽³⁾

Dari pernyataan tersebut peneliti menemukan keselarasan antara hasil penelitian dan teori. Keselarasan ini didukung dengan teori Khalid, et al (2010) yang menyatakan bahwa pada saat dismenore para wanita dapat melakukan aktifitas untuk menghindari rasa nyeri tersebut yang berasal dari

gejala fisik, namun selain gejala fisik mungkin juga ada hal lain yang berhubungan dengan gejala psikologis. Penyembuhan secara psikologis sangat individual tergantung sikap dan mental dalam menghadapinya. Dengan seimbang kondisi fisik dan psikologis seseorang pada saat menstruasi, itu akan meningkatkan aktifitas dan dengan meningkatnya aktifitas maka akan meningkat pula produktifitas seseorang.

Pembahasan Bivariat Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian dismenore

Dapat diketahui bahwa remaja putri yang melakukan aktifitas fisik mengalami dismenore dan yang tidak melakukan aktifitas fisik juga mengalami dismenore.

Hasil penelitian Suhartatik menunjukkan adanya hubungan antara aktifitas fisik dengan

kejadian dismenore di SMK Batik Surakarta. Hasil studi ini didapatkan bahwa siswa perempuan di sekolah SMK Batik

Surakarta pernah mengalami nyeri haid (dismenore) dan kadang ada yang sampai meminta izin untuk pulang karena tidak tahan terhadap dismenore yang mereka alami.

Selain itu menurut Widya (2001) mengatakan pelajar di Yogyakarta yang

SIMPULAN

Dari penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Leuwiliang Kabupaten Bogor dapat disimpulkan bahwa :

1. Distribusi frekuensi tentang angka kejadian dismenore didapatkan hasil sebanyak 54 orang (77%) yang mengalami dismenore dan 16 orang (23%) tidak mengalami dismenore.
2. Distribusi frekuensi tentang aktifitas fisik sebanyak 33 orang (47%) telah melakukan aktifitas fisik dan 37 orang (53%) yang tidak melakukan aktifitas fisik.
3. Hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian

melakukan aktifitas harian dengan baik juga mengalami dismenore pada saat menstulasi.

Dari pernyataan tersebut peneliti menemukan keselarasan antara hasil penelitian dan teori.

dismenore pada remaja putri di kelas XI IPA SMA Negeri 1 leuwiliang tahun 2011-2011 didapatkan hasil bahwa yang melakukan aktifitas fisik dan mengalami dismenore sebanyak 28 orang (40%), sedangkan yang melakukan aktifitas fisik dan tidak mengalami dismenore sebanyak 5 orang (7%). Dan yang tidak melakukan aktifitas fisik dan mengalami dismenore sebanyak 26 orang (37%) sedangkan yang tidak melakukan aktifitas fisik dan tidak mengalmi dismenore sebanyak 16 orang (23%) dari 70 responden.

SARAN

Diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang bagaimana

menangani dismenore serta pencegahannya dan mampu berperilaku baik dalam menjaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abidin, 2004 *Nyeri haid pada remaja*.
[http://perawatpskiatri.blogspot.com/2009/03/dismenore-nyeri-pada saat menstruasi.html](http://perawatpskiatri.blogspot.com/2009/03/dismenore-nyeri-pada-saat-menstruasi.html)
2. Admin, 2005. *Menstruasi dan Penanganan dismenore*. Cermin dunia Kedokteran. No 133/2005
3. Agustiani, 2006 pengertian remaja. Jakarta: RenikaCipta
4. Anurogo, dito. Ari wulandari. 2011. *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Penerbit Andi: Yogyakarta
5. Arifin, 2005 *penanganan dismenore*. Jakarta: Renikacipta
6. Arikunto, 2002.
<http://www.slideshare.net/herythe/populasi-dan-sampel-penelitian>
7. Badziad, A.2003.*Endokrinologi dan Ginekologi*. Jakarta: Media Aesculapius Fakultas Kedokteran Universitas
8. Bagian Obstetri dan Ginekologi FK-UNPAD. Amenore dalam Pedoman Diagnosis dan Terapi Obstetri dan Ginekologi RSUP dr. Hasan Sadikin, bagian II Ginekologi. Bagian Obstetri dan Ginekologi FK-UNPAD. Bandung.1997:3640
9. Bagian Obstetri dan Ginekologi FK-UNPAD. Kelainan haid dalam Ginekologi. Bandung. Elstar Offset.1981:31-39
10. Bare & Smeltzer, 2001 *faktor resiko desminore*, Jakarta: RenikaCipta
11. Bobak, 2004 *Perkembangan Fisik Remaja Pada Masa Remaja Lanjut*
12. Carey, C. S. 2001 *Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: RenikaCipta
13. Coco, 2005 *menstruasi.kespro*, Jakarta: RenikaCipta
14. Harry, 2007 *kejadian dismenore meningkat*, Jakarta: RenikaCipta
15. Hartati, 1990 pengertian dismenore, Jakarta: RenikaCipta
16. <http://jurnall> Occupation And Invironment medicine, 2008
17. <http://www.infosehat,2008> *Angka Kejadian Dismenore*

18. <http://www.kompas.co.id>
Dismenore. Jakarta:
RenikaCipta
19. Hurclock, 2007 pengertian
remaja pubertas, Jakarta:
YayasanBinaPustakaSarwono
prawiroharjo
20. Indriani, 2008 *Pengertian*
Dismenore. Jakarta:
RenikaCipta
21. Irianto, 2004 *Kebiasaan*
Olahraga. Jakarta:
RenikaCipta
22. Kartono, 2006
Menarchepadausiaawal.
Jakarta: RenikaCipta
23. Monks, Knoers 2002
pengertian remaja pubertas.
Jakarta: RenikaCipta
24. Narbuko, 2007 *metode*
pengolahan & analisis data.
Jakarta: RenikaCipta
25. Notoadmodjo, sukodjo 2005
metode penelitian kesehatan.
Jakarta: RenikaCipta
26. Novia, Ika, Nunik puspitasari.
2008. *Faktor yang*
mempengaruhi kejadian
dismenor primer. The
Indonesian Journal Of Public
Health 4, 960104
27. Ortiz, Mario I.2010. *Primary*
Dysmenorrhea among
Mexican university Student:
Prevalence, Impact and
Treatment. European journal
of Obstetrics & gynecology
and Reproducite Biology 152,
73-77
28. www.menstruasi.kespro.com,
2007