



## Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorrhoe Pada Remaja Putri Kelas 2 di SMAN 2 Bangkalan

A'im Matun Nadhiroh <sup>1</sup>, Tatik Mufarrohah <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Prodi Program Studi S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Surabaya, Indonesia.

<sup>2</sup> SMK YANNAS Husada Bangkalan

### INFORMASI

Korespondensi:  
[aimatunnadhiroh@fik.um-surabaya.ac.id](mailto:aimatunnadhiroh@fik.um-surabaya.ac.id)



Keywords:  
 Teenager, Dismenorrhoea,  
 Sports

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls in grade 2 of SMAN 2 Bangkalan.*

*The method in this study uses an analytical survey with a case control design. The population is all 2nd grade teenage girls as many as 120 teenagers. The sample is 60 adolescents with dysmenorrhea and 30 adolescents without dysmenorrhea at random with Simple Random Sampling. The instrument used is a questionnaire, data analysis using the Chi square Correlation and Odd Ratio (OR) test.*

*The results of the study showed that the majority of young women who were not active in sports were 78.9%. Teenage girls who experience dysmenorrhea as much as 66.7%. Adolescent girls who are not active in sports and experience dysmenorrhea 78.9%. Teenage girls who are active and do not experience dysmenorrhea as much as 79%. The results of statistical tests showed that there was a relationship between exercise habits and the incidence of dysmenorrhea in grade 2 adolescent girls at SMAN 2 Bangkalan with  $p < \alpha$  ( $0.000 < 0.05$ ) and the Odd Ratio (OR) test showed that female adolescents who were not active in sports were 14,000 times more likely to be physically active. at risk for dysmenorrhea.*

*Information about dysmenorrhea should be given early to increase knowledge in dealing with dysmenorrhea properly and correctly. And exercise can be used as an alternative intervention for dysmenorrhea.*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual (Kemenkes, 2015). Salah satu perubahan fisiologis yang terjadi adalah menarche, yang sering dikaitkan dengan masalah menstruasi. Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada wanita, dimana akan terjadi perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang dengan siklus menstruasi normal 22-35 hari dengan lama 2-7 hari (Dewi, 2019).

*Sustainable Development Goals* (SDG's) yaitu pembangunan berkelanjutan sebagai agenda pembangunan global baru untuk periode 2016 hingga 2030 meneruskan pencapaian Millenium Development Goals (MDG's) yang telah berakhir pada tahun 2015. Tujuan SDG's yang ke-5 adalah menjamin kesetaraan gender serta memberdayakan seluruh wanita dan perempuan. Salah satunya pendidikan dan informasi kesehatan seksual dan reproduksi pada wanita dan remaja (Kemenkes, 2015). Salah satu informasi kesehatan tersebut adalah tentang perubahan saat pubertas, yaitu menstruasi dan juga dismenore.

Pada saat menstruasi masalah yang di alami banyak wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat, hal ini bisa disebut dismenoreia. Dismenoreia adalah salah satu masalah yang paling umum dialami oleh remaja perempuan yaitu nyeri saat menstruasi. Kejadian ini dapat dibagi menjadi dismenoreia primer dan sekunder. Dismenoreia primer adalah nyeri kram di perut bagian abdomen sering bersamaan dengan gejala nyeri gastrointestinal, mual, muntah dan sakit kepala dan, dismenoreia sekunder adalah kram menstruasi yang berkaitan dengan patologi, dan kejadian bisa bertahun-tahun terjadinya setelah menarche.

Prevalensi kejadian dismenoreia di dunia sangat besar yaitu rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Angka kejadian dismenoreia di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenoreia primer dan 9,36% dismenoreia sekunder (Ningsih, 2011). Dismenoreia primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat. Sebagian wanita pada saat menstruasi mengalami nyeri menstruasi, atau dismenoreia. Nyeri yang terjadi karena berbagai faktor diantaranya faktor fisik dan psikologi. Faktor fisik antara lain fisik yang lemah, kurang gerak atau kurang olahraga. Nyeri ini dirasakan sebelum dan selama menstruasi sering kali

muncul mual, pusing dan lemes.

Dampak dari dismenoreia primer adalah produktivitas menurun, bolos sekolah, dan merasa terganggu saat beraktivitas. Dampak yang paling banyak adalah sebagian besar pada kejadian dismenoreia primer adalah terganggu aktivitasnya (Anurogo, 2011).

Faktor gizi juga memegang peran penting dengan kejadian dismenoreia primer, sebagian besar siswi status gizi normal mengalami dismenoreia primer sebagian kecil siswi dengan status kelebihan berat badan (Mulastin, 2011). Berdasarkan hasil penelitian dilakukan Novia (2008) di Sidoarjo siswi dengan status gizi kelebihan berat badan sebagian besar mengalami dismenoreia primer, sedangkan status gizi kurang sedikit mengalami dismenoreia primer. Penelitian yang dipaparkan diatas berbeda dengan penelitian dilakukan Pebriani (2016) bahwa kejadian status gizi kurus, sedang dan gemuk ada hubungan dengan kejadian dismenoreia primer pada remaja putri.

Penelitian dilakukan Fajaryati (2010) di Mirit Kebumen bahwa kebiasaan olahraga tidak teratur sangat berpengaruh terhadap dismenoreia primer dibandingkan olahraga teratur. Penelitian diatas sesuai dengan hasil penelitian Handayani (2014) di Kabupaten Rokan Hulu juga menjelaskan bahwa olahraga tidak teratur sebagian besar responden mengalami dismenoreia primer. Dan hasil penelitian Wahyuti (2015) di Arso Papua, juga menjelaskan bahwa siswi dengan kebiasaan olahraga yang tidak teratur paling banyak mengalami dismenoreia primer. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil wawancara terhadap siswi yang mengatakan bahwa mereka sebagian besar merasakan nyeri yang berat sebelum melakukan olahraga secara teratur.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 10 siswi, didapatkan bahwa 4 siswi tidak merasakan dismenorroe karena rajin melakukan olahraga ringan diluar mata pelajaran olahraga disekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kejadian Dismenorhoe pada remaja putri kelas 2 SMAN 2 Bangkalan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik dengan desain penelitian *Case Control* untuk mengetahui proporsi kejadian berdasarkan riwayat ada tidaknya paparan. Rancangan penelitian ini menggunakan retrospektif, yaitu rancang bangun dengan melihat ke belakang dari suatu kejadian kesakitan yang diteliti (Hidayat, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas 2 di

SMAN 2 Bangkalan dengan jumlah 120 remaja putri. Besar sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami dismenorhoe dan remaja putri yang tidak mengalami dismenorhoe yang di masukkan pada rumus berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N (d^2)}$$

Keterangan:

- N : Besar populasi
- n : Besar sampel
- d : Tingkat kesalahan yang dipilih (d = 0,05)

Maka besar sampel:

$$n = \frac{120}{1 + 120 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{120}{1 + 120 (0,0025)}$$

$$n = \frac{120}{1 + 0,3}$$

$$n = \frac{120}{1,3}$$

$$n = 92 \text{ sampel.}$$

Sampel dengan dismenorhoe di hitung menggunakan rumus proporsi sebagai berikut:

$$nx/ny = \frac{\sum x/y}{N} \times n$$

Keterangan:

- $\sum x$  : Jumlah remaja dismenorhoe
- $\sum y$  : Jumlah remaja tidak dismenorhoe
- N : Besar populasi
- n : Besar sampel
- nx : Sampel dismenorhoe
- ny : Sampel tidak dismenorhoe

$$nx = \frac{81}{120} \times 92$$

$$= 62 \text{ Remaja}$$

$$ny = \frac{39}{120} \times 92$$

$$= 30 \text{ Remaja}$$

Jadi besar sampel yang mengalami dismenorhoe setelah di proporsi sebesar 62 namun di ambil 60 karena mengikuti besar sampel yang tidak dismenorhoe yaitu 30 remaja putri.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *Simple Random Sampling*, yakni pemilihan sampel dilakukan secara random atau acak. Pertimbangan yang digunakan oleh peneliti untuk

menentukan sampel adalah Remaja putri kelas 2 SMA N 2 Bangkalan yang bersedia menjadi responden.

## HASIL PENELITIAN

Pada bab ini akan diuraikan tentang hasil penelitian mengenai hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorhoe pada remaja putri kelas 2 di SMAN 2 Bangkalan. Pengumpulan data dilakukan pada 90 remaja putri.

Pada hasil penelitian ini akan disajikan deskripsi dan hasil penelitian dari pengumpulan data dalam bentuk distribusi frekuensi berdasar variabel yang diteliti. Adapun cara penyajiannya dalam bentuk tabel distribusi, presentase dan narasi.

### Deskripsi Daerah Penelitian

Secara geografis SMAN 2 Bangkalan di didirikan pada tahun 1978 dengan nomer identitas 300102. Luas Sekolah Menengah Atas ini ± 3.248 m<sup>2</sup> dan beralamatkan di jalan Soekarno Hatta nomer 18 Kelurahan Mlajah Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan Provinsi Jawa Timur. Jarak dari alun-alun kota Bangkalan ke SMAN 2 Bangkalan ±3 km. Memperoleh status akreditasi sekolah A pada tahun 2005. Batas wilayah SMAN 2 Bangkalan sebagai berikut:

1. Sebelah utara : Ganesha Operation (GO)
2. Sebelah selatan : Kantor Peternakan
3. Sebelah timur : Kantor Pemerintah Daerah
4. Sebelah barat : Perumda

Berdasarkan perhitungan, jumlah siswa keseluruhan sebanyak 867 siswa dan guru pengajar sebanyak 57 orang dan staf sebanyak 28 orang (Siswa Laki-laki : 442 orang dan siswa Perempuan : 434 orang). Sarana kesehatan yang ada di SMAN 2 Bangkalan adalah ruang UKS yang di kelola oleh 2 orang staf. Di UKS ini tersedia 2 tempat tidur, 2 kursi dan kotak obat-obatan.

### Data Umum

1. Karakteristik remaja putri
  - a. Usia

Berdasarkan dari tabel 1. menunjukkan bahwa usia terbanyak adalah 17 tahun yaitu sebanyak 51 remaja (56.7%)

Tabel 1. **Distribusi Frekuensi Usia Remaja Putri Kelas 2 Di SMAN 2 Bangkalan**

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	16thn	37	41.1
2	17thn	51	56.7
3	18thn	2	2.2
Total		90	100

b. Menarche

Tabel 2. **Distribusi Frekuensi Usia Menarche Remaja Putri Kelas 2 Di SMAN 2 Bangkalan**

No	Usia Menarche	Frekuensi	Persentase (%)
1	10-14	72	64.8%
2	15-19	18	16.2%
Total		90	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan remaja putri yang mengalami menarche saat berusia 10-14 tahun adalah sebanyak 72 remaja putri (64.8%)

**Data Khusus**

1. Gambaran kebiasaan olahraga pada remaja putri kelas 2 di SMAN 2 Bangkalan

Tabel 3. **Distribusi Frekuensi Kebiasaan Olahraga Remaja Putri Kelas 2 di SMAN 2 Bangkalan**

No	Kebiasaan Olahraga	Frekuensi	%
1	Aktif	19	21.2
2	Tidak aktif	71	78.9
Total		90	100

Hasil dari tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas tidak aktif berolahraga yaitu sebanyak 71 remaja (78.9%)

2. Gambaran kejadian dismenore pada remaja putri kelas 2 di SMAN 2 Bangkalan

Tabel 4. **Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenorrhoe Remaja Putri Kelas 2 di SMAN 2 Bangkalan**

No	Kejadian Dismenorrhoe	Frekuensi	%
1	Dismenorrhoe	60	66,7
2	Tidak dismenorrhoe	30	33,3
Total		90	100

Hasil data pada tabel 4. menunjukkan remaja putri yang mengalami dismenorrhoe sebanyak 60 remaja (66,7%).

3. Hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorrhoe pada remaja putri kelas 2 di SMAN 2 Bangkalan

Tabel 5. **Tabulasi Silang Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorrhoe Pada Remaja Putri Kelas 2 di SMAN 2 Bangkalan**

Kebiasaan Olahraga	Kejadian Dismenorrhoe				Jumlah	%
	Dismenorhoe		Tidak dismenorrhoe			
	n	%	n	%		
Aktif	4	21	15	79	19	100
Tidak aktif	56	78.9	15	21.1	71	100
jumlah	60	66,7	30	33.3	90	100

Dari hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa dari 71 remaja putri yang tidak aktif berolahraga mayoritas mengalami dismenorrhoe yaitu sebesar 56 remaja putri (78,9%).

Berdasarkan uji *Koefisien Kontingensi* menunjukkan nilai kemaknaan  $p=0,000$ . Karena nilai  $p < \alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ) berarti  $H_0$  ditolak, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorrhoe pada remaja putri kelas 2 di SMAN 2 Bangkalan. Angka koefisien kontingensi sebesar 0.448. angka ini termasuk cukup kuat (mendekati 0,5) sehingga dapat dikatakan ada hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorrhoe dengan nilai keeratan sebesar 0,448.

Hasil uji Odd Rasio (OR) menunjukkan bahwa besarnya hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorrhoe pada remaja putri kelas 2 di SMAN 2 Bangkalan adalah 14 kali, yang artinya remaja putri yang tidak aktif berolahraga 14 kali lebih beresiko mengalami dismenorrhoe.

**PEMBAHASAN**

1. **Kebiasaan olahraga**

Berdasarkan hasil pengumpulan data pada tabel 3 menunjukkan bahwa remaja putri kelas 2 mayoritas tidak aktif olahraga yaitu sebanyak 71 remaja putri (78,9%). Jenis olahraga yang di lakukan antara lain, bersepeda, lari, jalan cepat dan renang

Banyak yang memandang kegiatan ini sekedar sebagai aktifitas fisik untuk menggerakkan tubuh, meningkatkan metabolisme tubuh dan mengeluarkan

keringat. Kegiatan ini biasanya dilakukan beberapa remaja putri dengan tujuan untuk menurunkan berat badan bukan untuk tujuan mencapai kesehatan yang optimal. Sebagian besar remaja putri lebih memilih untuk melakukan hal yang lain dari pada berolahraga di setiap harinya, seperti games online, sosial media, menonton tv, dan yang lainnya. Menurut remaja putri, melakukan olahraga merupakan hal yang membosankan dan tidak mempunyai manfaat yang berarti, tanpa mengetahui definisi olahraga itu sendiri.

Olahraga adalah suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan dan juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi (Yanti, 2011). Menurut Tjokronegoro (2004), latihan olahraga menghasilkan berbagai keuntungan seperti, peningkatan efisiensi kerja paru, peningkatan efisiensi kerja jantung, peningkatan jumlah dan ukuran pembuluh-pembuluh darah yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh, peningkatan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh, mengubah tubuh yang berlemak menjadi tubuh yang tegap dan berisi, peningkatan konsumsi oksigen maksimal, menambah kepercayaan pada diri sendiri.

Tabel 3 juga menunjukkan bahwa remaja putri yang aktif melakukan olahraga sebanyak 19 remaja putri (21,1%). Remaja putri menganggap olahraga merupakan suatu kegiatan yang membutuhkan waktu khusus sehingga remaja putri tidak ada waktu untuk melakukannya. Walaupun remaja putri berolahraga, tujuan olahraga para remaja putri adalah untuk memperbaiki postur tubuh ataupun menjaga postur tubuh agar tetap ideal. Tidak ada tujuan untuk menjaga kesehatan atau meningkatkan kesehatan tubuh. Bagi sebagian kecil remaja putri menganggap bahwa olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan seperti dapat membantu dalam memperlancar peredaran darah, mengurangi ketegangan pada otot-otot, mengurangi kontraksi otot rahim saat menstruasi, tidak mudah lelah dan mendapatkan postur tubuh yang lebih baik.

Adanya pendidikan jasmani dan kesehatan (PENJASKES) bertujuan agar masyarakat bergerak untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Oleh karena itu aktifitas fisik atau latihan fisik perlu menjadi gerakan masyarakat. Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Apapun olahraga yang dilakukan, tetap jalankan sesuai kaidah olahraga, yakni tetap lakukan pemanasan yang sesuai dengan nomor olahraga dan sesudahnya juga lakukan pendinginan. Pastikan ada waktu istirahat yang

cukup, jangan memaksakan diri dan melakukan yang dinyatakan berbahaya (Suwono, 2010).

## 2. Kejadian *dismenorhoe*

Berdasarkan hasil pengumpulan data pada tabel 5.4 menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri mengalami *dismenorhoe* yaitu sebanyak 60 (66,7%) remaja putri.

*Dismenorhoe* merupakan suatu hal yang wajar terjadi bagi kalangan remaja, namun ada yang sangat menderita dengan datangnya *dismenorhoe* tersebut yang memaksa remaja putri untuk meninggalkan kegiatannya dan memilih untuk beristirahat. Remaja putri sering mengeluh adanya gangguan kesehatan selama mereka menstruasi, tepatnya pada hari 1-3 menstruasi. Gangguan yang biasa terjadi antara lain, nyeri perut bawah, sakit kepala, pusing, lemas, mual bahkan sampai muntah.

Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap remaja putri. Ada yang masih bisa beraktivitas, adapula yang tidak mampu melakukan aktivitas apapun. Skala nyeri yang remaja putri rasakan sangat bervariasi, antara skala 1-10. Sebagian besar remaja putri mengalami nyeri dengan skala 7-10. Dengan skala nyeri 1-6, remaja putri masih bisa melakukan aktivitas dan masih dapat mengalihkan rasa nyeri dengan cara menonton tv, mendengarkan musik, makan makanan ringan (camilan), jalan-jalan ke pusat perbelanjaan, dan olahraga ringan seperti senam pagi. Dengan argumen tentang *dismenorhoe* yang telah diungkapkan di atas, remaja putri masih membutuhkan pengetahuan tentang *dismenorhoe* dan cara penanganannya.

*Dismenorhoe* adalah rasa sakit atau nyeri perut bagian bawah akibat menstruasi yang sangat menyiksa karena nyerinya luar biasa menyakitkan. Selama *Dismenorhoe*, terjadi kontraksi otot rahim akibat peningkatan prostaglandin sehingga menyebabkan vasospasme dari arteriol uterin yang menyebabkan terjadinya iskemia dan kram pada abdomen bagian bawah yang akan merangsang rasa nyeri disaat menstruasi (Kristyanto, 2012). Jenis *dismenorhoe* yang sering terjadi adalah *dismenorhoe primer*, yaitu nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. *Dismenorhoe primer* ini disebabkan karena peningkatan kadar prostaglandin, leukotriens, dan pelepasan vasopressin selama peluruhan endometrium memegang peranan utama dalam simtomatologi *Dismenorhoe* (Aulia, 2009).

Pada tabel 4. juga menunjukkan bahwa besarnya remaja putri yang tidak mengalami *dismenorhoe* sebanyak 30 remaja putri (33,3%). Hanya sebagian

kecil dari remaja putri yang tidak mengalami dismenorhoe. Sebagian kecil remaja tidak mengalami dismenorhoe saat menstruasi. Salah satu faktor remaja putri mengalami dismenorhoe adalah umur, belum pernah hamil dan melahirkan, mengkonsumsi alkohol, perokok dan tidak pernah olahraga. Kebiasaan olahraga menjadi salah satu faktor dalam terjadinya dismenorhoe, maka remaja putri harus meluangkan waktu untuk melakukan olahraga. Karena olahraga dapat mengurangi kontraksi otot perut saat menstruasi yang menyebabkan rasa nyeri pada perut bawah yang akan menjalar ke daerah paha dan dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar. Dismenorhoe juga dapat dipengaruhi oleh menarche remaja putri.

Penyebab utama *Dismenorhoe* tidak diketahui, diduga peningkatan kadar prostaglandin, leukotriens, dan pelepasan vasopressin selama peluruhan endometrium memegang peranan utama dalam simtomatologi *Dismenorhoe*. *Dismenorhoe* sangat berkorelasi dengan durasi menstruasi, jumlah aliran menstruasi, dan kadar prostaglandin yang dilepaskan dalam cairan haid (Aulia, 2009). Menurut Joseph & Nugroho (2009) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *Dismenorhoe* antara lain, faktor kejiwaan, anemi, penyakit menahun, perokok, stres dan tidak pernah olahraga.

### 3. Hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorhoe

Dari hasil tabulasi silang pada tabel 5 menunjukkan bahwa dari 19 remaja putri yang aktif olahraga sebagian kecil mengalami dismenorhoe yaitu sebanyak 4 (21%), sedangkan yang aktif olahraga tidak mengalami dismenorhoe sebanyak 15 (79%). Dari 71 responden yang tidak aktif olahraga sebagian besar mengalami dismenorhoe yaitu sebanyak 56 (78,9%), sedangkan yang tidak aktif olahraga tidak mengalami dismenorhoe sebanyak 15 (21,1%). Hal ini diperkuat oleh hasil hipotesis yang menggunakan uji statistik *Koefisien Kontingensi* didapatkan nilai probability lebih kecil dari pada nilai taraf signifikan  $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$  dengan demikian  $H_0$  ditolak. Hal ini berarti ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorhoe pada remaja putri kelas 2 di SMAN 2 Bangkalan. Dan hasil dari Odd Ratio (OR) menunjukkan bahwa remaja putri yang tidak aktif olahraga 14 kali lebih beresiko mengalami dismenorhoe.

Dismenorhoe berpangkal pada mulainya proses menstruasi itu sendiri yang merangsang otot-otot rahim untuk berkontraksi. Kontraksi otot-otot rahim tersebut membuat aliran darah otot-otot rahim

berkurang yang berakibat meningkatnya aktifitas rahim untuk memenuhi kebutuhannya akan aliran darah yang lancar. Olahraga dapat membantu mengurangi kontraksi otot rahim yang berlebihan sehingga rasa nyeri dapat berkurang. Beberapa remaja putri yang tidak aktif olahraga mengalami *dismenorhoe*.

Remaja putri yang mengalami *dismenorhoe* menyatakan mereka minum obat atau jamu untuk mengatasi nyeri saat haid dibandingkan melakukan olahraga secara teratur untuk mengatasi nyeri haid. Untuk itu perlu adanya alternatif lain yang bersifat preventif untuk mengatasi *dismenorhoe*. salah satu yang di jadikan alternatif untuk mengurangi nyeri haid adalah olahraga atau latihan fisik. Olahraga yang dilakukan harus dilakukan secara teratur dan benar. Latihan ini tidak akan efisiensi atau kurang membuahkan hasil, kalau kurang dari takaran atau lebih dari takaran, yaitu dengan frekuensi 3-5 kali seminggu dengan waktu 30-60 menit setiap olahraga.

Menurut Tjokronegoro (2004), kejadian *dismenorhoe* akan meningkat dengan kurangnya olahraga, sehingga ketika terjadi *dismenorhoe*, oksigen tidak dapat tersalurkan 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 hampir 2 kali lipat per menit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi. Hal ini akan menyebabkan terjadinya penurunan *dismenorhoe*.

Aktifitas olahraga yang dilakukan tidak memberikan manfaat maksimal seperti diharapkan jika tidak dilakukan dengan benar. Adapun olahraga yang benar haruslah memenuhi kriteria frekuensi 3-5 kali seminggu dan lama 30-60 menit. Dari suatu penelitian telah disimpulkan bahwa latihan paling sedikit 3 kali perminggu, hal ini disebabkan ketahanan atau stamina seseorang akan menurun setelah 48 jam tidak melakukan latihan, jadi usahakan sebelum stamina menurun harus berlatih lagi (Sumosardjuno, 2008 & Yustianingsih, 2004).

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan diatas maka kesimpulan pada penelitian ini:

1. Remaja putri kelas 2 SMAN 2 Bangkalan sebagian besar mengalami dismenorhoe saat menstruasi yaitu sebanyak 66,7%.
2. Remaja putri kelas 2 SMAN 2 Bangkalan mayoritas tidak aktif melakukan olahraga 71%.
3. Ada hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian

dismenorrhoe pada remaja putri kelas 2 SMAN 2 Bangkalan dengan nilai keamatan sebesar 0,448 (mendekati 0,5) dan besar hubungan mencapai 14 kali lipat. Remaja putri yang tidak aktif olahraga 14 kali lebih beresiko mengalami dismenorrhoe saat menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Admodjo, N. 2007. *Konsep remaja*. Tersedia di [http://mediacostore.com/artikel/249/Remaja Putri dan Siklus Menstruasi.html](http://mediacostore.com/artikel/249/Remaja%20Putri%20dan%20Siklus%20Menstruasi.html). di akses pada tanggal 29 Desember 2019.
- Aulia, S. 2009. *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta: Milestone
- Baradero, M. 2007. *Seri Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Sistem Reproduksi Dan Seksualitas*. Jakarta : EGC
- Bobak. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Dariyo,2006. *Perbedaan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Antara Yang Rutin Melakukan Olahraga Dengan Yang Jarang Melakukan Olahraga Di SMA Negeri 1 Ambarawa*. Tersedia di <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/104/jtptunimus-gdl-virafatmas-5166-3-bab2.pdf>. diakses pada 17 Januari 2020.
- Dewi, R (2019). Hubungan pengetahuan terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenorrhoe di SMA Assanadiyah Palembang Tahun 2016. *Journal Of Midwives and Nursing*. Vol 1 No 1 Januari 2019
- F.S.D, 2008. *Making sense of odds and odds ratio. Obstretics & gynecology*.
- Gould, 2007. *Mekanisme menstruasi*. Tersedia di <http://masalahkesehatanwanita.blogspot.com/2010/02/haid.html>. Diakses pada tanggal 24 Desember 2019.
- Guyton, A.C & Hall, J.E. 2006. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Hacker, 2010. *Nyeri Haid*. Tersedia di:<http://www.ipin4u.esmartstudent.com/haid.htm>.di akses pada tanggal 24 Desember 2019.
- Harmanto, N. 2006. *Hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenore primer remaja putri di SMP N 2 Mirit Kebumen*. Tersedia di <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/104/jtptunimus-gdl-virafatmas-5166-3.pdf>; di akses pada 6 Januari 2020.
- Haster, 2006. *Dismenorea*. Tersedia di <http://masalahkesehatanwanita.blogspot.com/2010/02/dismenorea.html>. Diakses pada tanggal 24 Desember 2019.
- Heffner, L. & Schust, D. 2008. *Sistem Reproduksi*. Surabaya;Erlangga.
- Helena , 2010. *Hubungan Antara Dismenorea Primer Dengan Aktivitas Olah Raga Pada Siswi SMA Muhammadiyah V Yogyakarta*. Yogyakarta : UGM
- Hidayat, A.A.A. 2011. *Metode Penelitian Kebidanan Tehnik Analisa Data*.Jakarta : Salemba Medika
- Joseph & Nugroho.2010. *Catatan Kuliah Ginekologi dan Obstetri (Obsgyn) untuk Keperawatan dan Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kemenkes (2015). Profil Kesehatan Indonesia
- Kristyanto. A, 2012. Pembangunan olahraga untuk kesejahteraan rakyat dan kejayaan bangsa. Jakarta; Lingkar media.
- Liana, 2011. *Remaja, pengertian dan definisinya*. Tersedia di [http://situspsikologi.blogspot.artikel dan berita seputar psikologi.com/ 2011/ 02/](http://situspsikologi.blogspot.artikel%20dan%20berita%20seputar%20psikologi.com/2011/02/).html. di akses pada tanggal 09 Januari 2020.
- Lukman & Jabbar, 2004. *Remaja Hari Ini Adalah Pemimpin Masa Depan*. Jakarta: BKKBN
- Manuaba, I, A,C. 2004. *Memahami kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: EGC
- Maulana,I, 2008. *Gangguan dan Masalah Haid dalam Sistem Reproduksi*. Tersedia di [http://situskebidanan.blogspot.com/ 2008/ 02/ gangguan dan masalah-haid-dalam - sistem.html](http://situskebidanan.blogspot.com/2008/02/gangguan%20dan%20masalah-haid-dalam-sistem.html). di akses pada tanggal 20 November 2019.
- Medicastore, 2004. *Radikal Bebas dan Antioksidan*, tersedia di: [www//kompascyber media.com](http://www.kompascybermedia.com). diakses pada tanggal 29 Desember 2019.
- Ningsih (2011). Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore D SMAN Kecamatan Curup (Tesis)
- Notoatmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Price, 2005. *Remaja putri*. Tersedia di <http://masalahkesehatanwanita.blogspot.com/2010/02/remaja.html>. Diakses pada tanggal 24 Desember 2019.
- Prawirohardjo, S. 2005. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati, A dan Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rahayu, P. 2009. *Pengaruh Relaksasi Terhadap*

- Dismenore Primer Pada Mahasiswi Semester VIII S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Semarang.* Tersedia di: <http://eprints.unpad.ac.id/9253/1/artikelskripsi1234pdf>; di akses pada 27 Desember 2019.
- Ramaiah, 2006. *Cara jitu mengurangi dismenorhoe.* Yogyakarta: Nuha Medika
- Rosdiana. E, 2010. *Siklus Haid, Sindrom Pra-Haid, Serta Gangguan Haid Dalam Masa Reproduksi.* Tersedia di <http://bidan2006.blogspot.com/2009/02/siklushaid-sindrom-pra-haid-serta.html>. Diakses pada tanggal 19 N0vember 2019.
- Saryono. 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, SI, dan S2.* Yogyakarta : Nuha Medika
- Santrock, J. 2005. *Adolesence Perkembangan Remaja.* Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, 2010. *Ilmu kandungan.* Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
- Sherwood, 2009. *Hormon-hormon remaja.* Tersedia di <http://masalahkehatanwanita.blogspot.com/2010/02/remaja.html>. Diakses pada tanggal 28 Desember 2013.
- Setiawan, A & Saryono. 2010. *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, SI, dan S2.* Yogyakarta : Nuha Medika.
- Siahaan, T. 2007. *Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unpad Dengan Menggunakan Yoga.* Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran. Bandung, Jawa Barat ; tersedia di <http://eprints.unpad.ac.id/9253/1/artikelskripsi1234pdf>; di akses pada 4 September 2019.
- Sugiyono. 2007. *Statistika untuk Penelitian.* Alfabeta : Bandung
- Sumosardjono. T, 2008. *Peregangan olahraga.* Jakarta; PT. Raja Grafindo Persada.
- Tjokronegoro, 2004. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya.* Jakarta: sagung seto.
- Triganto.M, 2010. *Keefektifan Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMU N 5 Semarang.* Tersedia di [http://eprints.undip.ac.id/9253/1/ARTIKEL\\_SKRIPSI1234.pdf](http://eprints.undip.ac.id/9253/1/ARTIKEL_SKRIPSI1234.pdf). Diakses pada tanggal 10 Januari 2020.
- Uyanto. S, 2009. *Pedoman Analisis Data Dengan Spss.* Edisi 3. Yogyakarta; Graha ilmu
- Varney.H, 2007. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4 Vol 1.* Jakarta;EGC.
- Wiknjoksastro,H., Saifuddin,A.B, dan Rachimhadhi,T. 2005. *Ilmu kandungan.* Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yanti, R. 2011. *Rahasia Kesehatan Wanita.* Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Yustianingsih, 2004. *Hubungan Antara Tingkat kebiasaan olahraga Dengan Siklus Haid Pada Mahasiswi D IV Kebidanan di Universitas Sebelas Maret.* Universitas Sebelas Maret Surakarta. Karya Tulis Ilmiah. Tersedia di <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/104/jtptunimus-gdl-virafatmas-5166-3-bab1.pdf>. diakses pada 18 November 2019.