

HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN DISMINORE PADA MAHASISWI ILMU KEPERAWATAN

THE RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE HABITS AND THE INCIDENCE OF DYSMENORE IN NURSING SCIENCE STUDENT

Romlah¹, M.K. Fitriani Fruitasari ²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas Palembang

Email: ireneromlah@ukmc.ac.id

ABSTRAK

Kejadian disminore cukup tinggi di dunia, menurut data dari (WHO) wanita yang mengalami disminore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) olahraga secara teratur bermanfaat untuk mengurangi disminore karena akan memicu keluarnya hormon endorphen yang mampu menghilangkan rasa nyeri. Dengan olahraga yang teratur diharapkan angka kejadian disminore dapat menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian disminore pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas Palembang. Penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Ilmu Keperawatan sebanyak 131 populasi dengan menggunakan teknik *stratified random sampling* dengan jumlah 57 responden. Hasil penelitian didapatkan kebiasaan olahraga baik 24 responden (42,1%) dan memiliki kebiasaan olahraga kurang baik 33 responden (57,9%), responden yang mengalami disminore 35 responden (61,4%), yang tidak mengalami disminore 22 responden (38,6%). Hasil analisa *chi square* didapatkan *p value* $0,001 < 0,05$ menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian disminore. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa melakukan olahraga secara rutin dan teratur untuk mencegah dan mengurangi nyeri pada saat menstruasi.

Kata kunci : Kebiasaan olahraga, disminore

ABSTRACT

Around the world, dysmenorrhea cases have already reached the high level. Data from WHO showed that there were 1,769,425 women (90%) suffering from dysmenorrhea. In the meantime, regular exercise has been known to be able to decrease the risks of dysmenorrhea since it could trigger the secretion of endorphin hormone, which could ease the pains. It is expected that doing regular exercises could decrease the number of dysmenorrhea sufferers. This study aimed at finding out the correlations between exercise habits and dysmenorrhea of nursing science students of Health Science Faculty of Musi Charitas Catholic University Palembang. Analytic survey was used with cross sectional approach. The respondents were 57 nursing science students, out of 131 total populations. They were selected by stratified random sampling method. The data from univariate statistic test showed: 42.1% (24) of respondents had good exercise habits, 57.9% (33) did not have good exercise habits, 61.4% (35) suffered from dysmenorrhea, and 38.6% (22) did not suffer from dysmenorrhea. The result of bivariate statistic test by chi square showed *p value* $0.001 < 0.05$, which meant there were correlations between exercise habits and dysmenorrhea. As a result, the female students were suggested to do exercise regularly to avoid the pains of menstruation.

Keywords : Habit sport, dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Menstruasi atau haid merupakan peluruhan dinding rahim yang terdiri atas darah dan jaringan tubuh. Proses menstruasi berlangsung secara rutin setiap bulan pada perempuan normal. Pada umumnya tak ada keluhan berarti kecuali sedikit mulas atau ketidak stabilan emosi. Tapi ada pula perempuan yang memiliki keluhan karena proses menstruasinya bermasalah baik siklus, jumlah darah, atau nyerinya (Kumalasari, 2014). Salah satu gangguan menstruasi adalah disminore atau nyeri haid. Disminore ditandai dengan nyeri abdomen, kram dan sakit punggung. Sifat dan tingkat nyeri bervariasi, mulai dari ringan, sedang hingga berat. Nyeri haid dapat dipengaruhi oleh faktor psikis dan fisik, seperti stres, penyempitan pembuluh darah, penyakit menahun, kurang darah dan kondisi tubuh yang menurun (Kowala, 2011).

Kejadian disminore cukup tinggi di dunia. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) wanita yang mengalami disminore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dan 10-15% mengalami disminore berat. Disminore menyerang 75% populasi wanita di dunia. Dari semua wanita yang terkena, 50% melaporkan gejala-gejala ringan, 30% mengalami gejala sedang dan 20% mengalami gejala berat (Benson, 2008).

Studi yang dilakukan oleh Dawood dalam Celik *et al* (2009) di *United State* menunjukkan sekitar 10% wanita yang mengalami disminore tidak bisa melanjutkan pekerjaannya akibat rasa sakit. Di Amerika Serikat diperkirakan 90% wanita mengalami disminore, dan 10-15% diantaranya mengalami disminore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Astria *et al*, 2015). Di Indonesia angka kejadian disminore sebesar 54,89% disminore primer dan sisanya disminore sekunder (Proverawati, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh (Kasrin, 2013) dengan judul hubungan kebiasaan

olahraga dengan disminore pada siswi SLTPN 7 Bukit Tinggi tahun 2012 mendapatkan hasil ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan disminore. Penelitian yang dilakukan (Anisa, 2015) yang berjudul "*The effect exercises on primary dysmenorrhea*". Penelitian ini membahas efek beberapa olahraga terhadap penurunan tingkat nyeri disminore, diantara olahraga tersebut yaitu stretching dan aerobik, hasilnya beberapa olahraga tersebut dapat menurunkan intensitas dan durasi nyeri pada disminore.

Penatalaksanaan disminore dapat dilakukan dengan farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian obat analgesik, terapi obat nonsteroid antiprostaglandin dan terapi hormon. Penatalaksanaan non farmakologis dapat dilakukan dengan memakai kompres hangat atau dingin pada daerah yang terasa nyeri, masase daerah perut yang terasa nyeri, melakukan teknik distraksi dan relaksasi, dan melakukan olahraga (Kusmiran, 2014).

Olahraga secara teratur bermanfaat untuk mengurangi nyeri disminore karena akan memicu keluarnya hormon endofrin yang dinilai sebagai pembunuh alamiah untuk rasa nyeri (Kumalasari, 2014).

Dari wawancara yang peneliti lakukan pada 20 mahasiswi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas Palembang, 18 mahasiswi mengatakan kurang melakukan olahraga secara rutin, hanya mengikuti senam yang diadakan oleh kampus setiap hari Jumat, beberapa mahasiswi mengatakan melakukan olahraga seperti lari-lari kecil setiap sore ada juga yang mengatakan dalam satu minggu tidak melakukan olahraga sama sekali, dari wawancara peneliti mendapatkan hasil beberapa mahasiswi tidak melakukan olahraga secara rutin karena sibuk dengan tugas perkuliahan. Dari hasil wawancara peneliti juga mendapatkan 18 mahasiswi yang

mengalami disminore, 5 diantaranya mengalami disminore berat. Sebagai mahasiswi ilmu kesehatan seharusnya menjaga kesehatan dengan berolahraga, karena olahraga mempunyai banyak manfaat untuk tubuh kita, diantaranya dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi.

Berdasarkan uraian diatas bahwa masih banyaknya mahasiswi yang belum melakukan kebiasaan olahraga secara rutin, dan banyak juga mahasiswi yang mengalami disminore, maka penulis tertarik melakukan penelitian ini dengan tujuan mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian disminore pada mahasiswi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas Palembang.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode *survei analitik* dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian disminore pada mahasiswi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas Palembang. Populasi dalam penelitian ini 131orang.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan menggunakan *propotionate stratified random sampling* dan didapatkan 57 responden. Menggunakan uji statistik *chi square*.Tekni pengumpulan data menggunakan kuisioner yang berjumlah 5 pertanyaan.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Olahraga pada mahasiswi Ilmu Keperawatan Universitas Katolik Musi Charitas Palembang (n=57)

No	Jenis Olahraga	N	Persentase
1	Senam	13	22,8%
2	Joging	27	47,4%
3	Volly	2	3,5%
4	Tenis	1	1,8%
5	Berenang	3	5,3%
6	Basket	3	5,3%
7	Naik Turun tangga	2	3,5%
8	Lari	5	8,8%
9	Jalan Sehat	1	1,8%
Jumlah		57	100%

Sumber : Data primer 2019

Dari hasil analisis pada tabel 5.1 diatas menunjukkan bahwa jogging merupakan jenis olahraga yang banyak dilakukan yaitu 27 responden (47,4%), senam 13 responden (22,8%), lari 5 responden (8,8%), berenang dan basket masing masing 3 responden (5,3%), volly 2 responden (3,5%), naik turun tangga 3 responden (3,5%), tenis 1 responden (1,8%) dan jalan sehat 1 responden (1,8%).

Tabel 2. Kebiasaan Olahraga

No	Kebiasaan Olahraga	n	Persentase
1	Baik	24	42,1%
2	Kurang baik	33	57,9%
Jumlah		57	100%

Dari hasil analisis pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga kurang baik 33 responden (57,9%) dan kebiasaan olahraga baik 24 responden (42,1%).

Tabel 3. Kejadian Dismnore

No.	Kejadian Dismnore	n	Persentase
1	Dismnore	35	61,4%
2	Tidak Dismnore	22	38,8%
Jumlah		57	100%

Dari hasil analisis pada table 5.3 diatas menunjukkan bahwa yang mengalami disminore 35 responden (61,4%) dan yang tidak mengalami disminore 22 responden (38,8%).

Tabel 4. Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Disminore

No	Kebiasaan Olahraga	Kejadian Disminore				Persentase %	P Value	
		Disminore		Tidak disminore				
		n	%	n	%			
1	Baik	7	12,3%	17	29,8%	24	42,1%	0,001
2	Kurang Baik	28	49,1%	5	8,8%	33	57,9%	
Jumlah		35	61,4%	22	38,6%	57	100%	

Berdasarkan tabel 5.4 diperoleh hasil dari 24 responden (42,1%) dengan kebiasaan olahraga baik, 7 responden (12,3%) mengalami disminore dan 17 responden (29,8%) tidak mengalami disminore, 33 responden (57,9%) dengan kebiasaan olahraga kurang baik, 28 responden (49,1%) mengalami disminore dan 5 responden (8,8%) tidak mengalami disminore. Hasil uji statistik *chi square* diperoleh *p value* 0,001 menunjukkan bahwa $p < \alpha$ 0,05 yang menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian disminore.

PEMBAHASAN

Jenis olahraga yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa dalam penelitian ini adalah olahraga jogging. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Ramadani, 2014) bahwa jenis olahraga yang banyak dilakukan oleh mahasiswa adalah jogging, karena jogging adalah olahraga yang paling mudah dilakukan dan paling murah. Jogging hanya memerlukan pakaian olahraga yang nyaman dan sepatu olahraga yang sesuai. Jogging merupakan salah satu jenis olahraga yang bersifat aerobik dan sangat baik untuk kardio dan respirasi. Olahraga jogging mampu mengurangi ketidaknyamanan selama menstruasi termasuk di dalamnya dysmenore atau nyeri haid (Aboualsoltani et al., 2020). Mahasiswa

menikmati jogging karena dapat dilakukan bersama dengan teman lain atau sendiri dengan mendengarkan musik dari perangkat elektronik seperti *aipod* dan telepon selular, hal ini sejalan dengan penelitian (O'Brien & Mueller, 2007) yang menyebutkan bahwa partisipan senang melakukan jogging karena alasan sosial atau bisa bersosialisasi dengan teman lain, sehingga menambah motivasi berolahraga dan dapat mendengarkan music dari perangkat elektronik.

Jenis olahraga yang dapat dipilih dalam menurunkan dismenore atau nyeri haid harus berirama dan mampu membuat otot tubuh berkontraksi dan berelaksasi secara teratur, misalnya jogging, bersepeda, senam dan berenang. Metabolisme tubuh akan berjalan lebih baik dan lemak tubuh akan mudah terbakar karena adanya kontraksi dan relaksasi otot yang teratur. Selain itu, jantung akan memompa darah dengan stabil. Sebaiknya olahraga yang dipilih juga harus sesuai dengan kemampuan tubuh. Olahraga ber-tim dengan intensitas sedang sampai dengan tinggi seperti sepak bola, taekwondo, basket dan voli, futsal dan tenis, terlalu memacu jantung untuk memompa darah lebih berat dari biasanya, jika hal ini tidak diperhatikan maka akan memperberat kerja jantung (Sumosadjuno, 2008).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung lebih banyak

yang memiliki kebiasaan olahraga kurang baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kasrin, 2013) bahwa jumlah siswa yang berolahraga tidak teratur lebih banyak dibandingkan siswa yang melakukan olahraga secara teratur. Menurut Giriwijoyo, (2013) olahraga adalah serangkaian gerakan raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang yang sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Untuk meningkatkan kemampuan fungsional perangkat pendukung gerak, olahraga adekuat atau cukup jika diselenggarakan 3-5x per minggu atau minimal 2x/minggu (Giriwijoyo, 2013). Menurut Manuaba dalam (Ramadani, 2014) wanita yang melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30-60 menit setiap 3-5x per minggu dapat mencegah terjadinya dysminore.

Kebiasaan olahraga yang kurang baik pada mahasiswa juga disebabkan oleh karena jadwal perkuliahan teori dan praktik yang padat dan juga ada jadwal praktik klinik di Rumah Sakit atau di pelayanan kesehatan medis di luar kampus. Tugas kuliah baik tugas individu maupun tugas kelompok juga menjadi alasan mahasiswa kesulitan membagi waktu dan tidak melakukan olahraga. Olahraga rutin berupa senam pagi di kampus hanya dilakukan sekali dalam satu minggu bahkan kadang senam ditiadakan karena ada kegiatan kemahasiswaan yang lain. Jenis olahraga yang paling banyak dilakukan adalah jogging karena jogging olahraga yang sangat mudah untuk dilakukan, banyak mahasiwi yang memilih olahraga jogging karena waktu olahraga jogging bisa dilakukan pada pagi dan sore hari mengingat mahasiswi pada pagi hari melakukan aktivitas perkuliahan jogging lebih sering dilakukan pada sore hari.

Penelitian ini juga menunjukkan

bahwa lebih banyak mahasiswa yang mengalami dysminore. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Tantawy et al., 2017) bahwa disminore sangat lazim dikalangan mahasiswa dengan banyak dampak fisik dan keterbatasan aktivitas terkait. Dismenore adalah suatu kondisi yang menggambarkan kram menyakitkan yang dirasakan wanita sebelum atau selama periode menstruasi. Secara khusus prevalensi primer dismenore dilaporkan sebesar 87,8%, dikalangan mahasiswa sebesar 72,8%. Penelitian (Unsal et al., 2010) juga menyebutkan tentang angka kejadian dysmenore yang tinggi pada mahasiswa di Sekolah Tinggi Kesehatan di Turki Barat. Tingkat keparahan nyeri diukur melalui formulir Short Form-36 (SF-36), dan hasilnya ditemukan 72,7% mahasiswa mengalami dismenore.

Nyeri menstruasi ini memaksa wanita untuk istirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja atau berkurangnya aktifitas-sehari hari (Proverawati, 2009). Mahasiswa banyak yang mengalami disminore dibandingkan dengan yang tidak mengalami dysminore karena dysminore merupakan mekanisme fisiologis yang dialami wanita saat menstruasi namun tetap tergantung ambang nyeri seseorang, ada beberapa faktor yang bisa menyebabkan terjadinya dysminore.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara kebiasaan olahraga dengan kejadian disminore. Artinya mahasiswa yang melakukan olah raga rutin banyak yang tidak mengalami dismenore. Penelitian ini mempunyai kesamaan dengan penelitian yang dilakukan (Samy et al., 2019) bahwa intervensi olahraga aerobik berupa zumba dapat mengurangi keparahan dan durasi nyeri haid. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Shahr-jerdy et al.,

2012) bahwa Latihan peregangan efektif menurunkan intensitas nyeri, durasi nyeri dan meredakan nyeri terutama pada anak perempuan dengan dysmenore primer. Beberapa penelitian menunjukkan penurunan dismenore pada perempuan yang rutin berolahraga mungkin disebabkan oleh efek perubahan hormonal pada jaringan epitel uterus atau peningkatan kadar endorphen (Shahr-jerdy et al., 2012). Penelitian lain yang dilakukan (Rostami et al., 2006) menyatakan hal yang sama, bahwa dengan latihan fisik dapat menurunkan durasi dan keparahan dismenore serta penggunaan tablet sedative pada siswai SMU, meskipun olahraga umumnya meredakan dismenore tapi literatur ilmiah menunjukkan bukti yang beragam .

Kejadian disminore meningkat pada wanita yang kurang melakukan kegiatan olahraga, sehingga ketika wanita mengalami disminore, oksigen tidak dapat disalurkan ke pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi yang pada saat itu terjadi vasokonstriksi. Bila wanita teratur melakukan olahraga, maka tersedia oksigen hampir dua kali lipat per menit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, dengan demikian akan menyebabkan terjadinya penurunan kejadian disminore dengan olahraga teratur. Perempuan yang melakukan olahraga secara teratur dapat meningkatkan sekresi hormon endorphen yaitu penghilang rasa nyeri alami (Ramadani, 2014).

Berdasarkan analisis peneliti menganjurkan mahasiswa untuk belajar membagi waktu agar bisa melakukan olahraga secara rutin dan teratur. Olahraga merupakan kegiatan yang banyak manfaatnya bagi tubuh, salah satunya untuk menurunkan disminore, wanita yang melakukan olahraga secara teratur dapat mengurangi disminore, karena dengan

berolahraga oksigen akan tersimpan hampir dua kali lipat didalam tubuh, sehingga ketika mengalami disminore oksigen akan tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, dengan demikian akan menyebabkan terjadinya penurunan kejadian disminore.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa kebiasaan olahraga pada Mahasiswi Ilmu Keperawatan ada hubungan bermakna antara kebiasaan olahraga dengan kejadian disminore.

SARAN

Bagi Mahasiswi yang mengalami disminore agar melakukan olahraga 3-5x per minggu dilakukan secara rutin dan teratur untuk mengurangi disminore, bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas Palembang diharapkan untuk mengaktifkan unit kegiatan mahasiswa terutama dalam kegiatan olahraga dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian tentang jenis olahraga yang lebih spesifik yaitu olahraga aerobik yang secara teori dapat menurunkan disminore.

DAFTAR PUSTAKA

- Aboualsoltani, F., Bastani, P., Khodaie, L., & Fazljou, S. M. B. (2020). Non-Pharmacological Treatments of Primary Dysmenorrhea: A systematic Review. *Archives of Pharmacy Practice*, 1, 136.
- Anisa, M. V. (2015). The Effect Of Exercises On Primary Dismenorrhea. *Jurnal Kedokteran Unila*, 4.
- Astria, Rompas, S., & Jeavery, B. (2015). E-Journal Keperawatan Volume 3 Nomor 2 September 2015. *Nhk 技研* 151(September), 10–17.
- Aulia Noorvita Ramadani. (2014). *Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian*

- Dismenore Pada Siswi SMP Negeri 2 Demak*. 1–12.
- Benson, R. C. (2008). *Buku Saku Obstetri Dan Ginekologi*. EGC.
- Giriwijoyo, S. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Remaja Rosdakarya.
- Kasrin, R. (2013). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Disminore Pada Siswi Sltpn 7 Bukittinggi Tahun 2012. *Jurnal Kesehatan Stikes Prima Nusantara*, 4.
- Kowala, J. P. (2011). *Buku Ajar Patofisiologi*. EGC.
- Kumalasari, I. (2014). *Kesehatan Reproduksi*. Salemba Medika.
- Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Salemba Medika.
- O'Brien, S., & Mueller, F. (2007). Jogging the distance. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*, 523–526.
<https://doi.org/10.1145/1240624.1240708>
- Proverawati, A. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.
- Rostami, M., Abbaspour, Z., & Najjar, S. (2006). The effect of exercise on primary dysmenorrhea. *Gender Medicine*, 3, S64.
[https://doi.org/10.1016/s1550-8579\(06\)80151-8](https://doi.org/10.1016/s1550-8579(06)80151-8)
- Samy, A., Zaki, S. S., Metwally, A. A., Mahmoud, D. S. E., Elzahaby, I. M., Amin, A. H., Eissa, A. I., Abbas, A. M., Hussein, A. H., Talaat, B., & Ali, A. S. (2019). The Effect of Zumba Exercise on Reducing Menstrual Pain in Young Women with Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 32(5), 541–545.
<https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.06.001>
- Shahr-jerdy, S., Hosseini, R. S., & Gh, M. E. (2012). Effects of stretching exercises on primary dysmenorrhea in adolescent girls. *Biomedical Human Kinetics*, 4(2012), 127–132.
<https://doi.org/10.2478/v10101-012-0024-y>
- Sumosadjuno, S. (2008). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dan Olahraga*. Percetakan PT Gramedia.
- Tantawy, S. A., Rahman, A. A., & Ameer, M. A. (2017). The relationship between the development of musculoskeletal disorders, body mass index, and academic stress in Bahraini University students. *Korean Journal of Pain*, 30(2), 126–133.
<https://doi.org/10.3344/kjp.2017.30.2.126>
- Unsal, A., Tozun, M., & Ayranci, U. (2010). Prevalence of low back pain among a group of Turkish men and its effect on quality of life. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 26(4), 930–934.