

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta

Sugiyanto, Nur Annisa Luli
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
*Email: sugiyanto@unisayogya.ac.id

Abstrak

Keywords:

Aktivitas Fisik;

Dismenore; Remaja

Dismenore dapat dikenal dengan nyeri haid yang sering dialami oleh gadis remaja pada saat menstruasi sehingga berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari karena menyebabkan seorang menjadi lemas, tidak bertenaga dan kurang konsentrasi. Dismenore banyak dialami oleh perempuan yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan. Dismenore dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu aktivitas fisik. Dismenore akan meningkat, seiring dengan kurangnya aktivitas fisik yang berdampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen berkurang yang menyebabkan nyeri. Dengan beraktivitas akan merangsang produksi hormon endorfin yang dapat menurunkan sensitivitas terhadap nyeri dan akan memperlancar aliran darah sehingga mengurangi rasa sakit yang dirasakan saat menstruasi. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada siswi kelas XII SMK Negeri 2 Godean. Desain penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan waktu cross sectional. Subjek penelitian adalah siswi kelas XII yang mengalami dismenore dengan sampel 51 responden, dengan variabel bebas aktivitas fisik dan variabel terikat tingkat dismenore. Pengambilan data menggunakan kuesioner Physical Activity Questionnaire for Adolescence (PAQ-A) dan kuesioner Dismenore. Data dianalisis dengan menggunakan uji Kendall Tau. Menunjukkan bahwa Aktivitas Fisik dengan kategori rendah sebanyak 25 responden (49,0%), sedangkan Tingkat Dismenore dengan kategori pada tingkat sedang sebanyak 24 responden (47,1%). Hasil analisis Kendall Tau didapatkan nilai p.value 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar -0,616 menunjukkan keeratan hubungan kuat. Terdapat hubungan yang signifikan aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada siswi kelas XII SMK Negeri 2 Godean.

1. PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk yang tumbuh dan berkembang, salah satu tahap pertumbuhan dan perkembangannya adalah masa remaja. Remaja merupakan suatu masa kehidupan individu dimana terjadi eksplorasi psikologis untuk menemukan identitas diri (Kusmiran, 2011).

Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa ini sering disebut dengan masa pubertas. Para ahli merumuskan bahwa istilah pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa, terutama perubahan alat

reproduksi (Depkes, 2010). Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial (Dewi, 2012).

Menurut WHO (2014), remaja adalah produk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Perbedaan definisi tersebut menunjukkan bahwa tidak ada kesepakatan universal mengenai batasan kelompok usia remaja. Namun begitu, masa remaja itu diasosiasikan dengan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Dimana pada masa ini sering disebut dengan pubertas. Namun demikian, menurut beberapa ahli, selain istilah pubertas digunakan juga istilah *adolescence*. Para ahli mengatakan bahwa istilah pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik secara bentuk maupun biologis yang terjadi yaitu dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, terutama perubahan alat reproduksi (Tarwo, et al., 2010).

Pada masa remaja terjadi proses pematangan sistem organ reproduksi, pematangan sistem organ reproduksi laki-laki biasanya ditandai dengan pematangan testis yang akan memproduksi sperma, sedangkan untuk proses pematangan organ reproduksi perempuan ditandai dengan lepasnya lapisan endometrium dari dinding rahim apabila tidak dibuahi oleh sperma. Lapisan endometrium akan keluar melalui vagina berupa gumpalan darah kotor selama 3-7 hari yang disebut darah menstruasi atau haid (Anugroho & Wulandari, 2011). Keluhan – keluhan yang sering muncul pada saat menstruasi adalah mudah tersinggung, gelisah, sukar tidur, gangguan konsentrasi, payudara mengalami pembesaran dan gangguan yang berkenaan dengan masa haid berupa nyeri haid atau dismenorea (Manuaba I. B., 2009).

Permasalahan nyeri haid adalah permasalahan yang sering dikeluhkan saat perempuan datang ke dokter atau tenaga kesehatan yang berkaitan dengan haid. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak

stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan (Anugroho & Wulandari, 2011).

Gangguan nyeri haid tidak boleh dibiarkan karena dapat berdampak serius. Dampak yang terjadi jika nyeri haid (dismenore) tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, gelisah, depresi, Retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan tidak terdeteksi, ektopik pecah, kista pecah, perforasi rahim dari IUD dan infeksi. Gangguan yang umumnya terjadi pada perempuan saat menstruasi adalah darah menstruasi yang sangat banyak (menorrhagia) dan timbul rasa sakit saat menstruasi (Dismenore) (Pribakti, 2012).

Tingginya angka kejadian dismenore pada remaja kurang mendapat perhatian dari diri sendiri dan masyarakat, karena remaja hanya menerima rasa sakit itu sebagai hal yang wajar. Padahal dismenore dapat menyebabkan seseorang menjadi lemas tidak bertenaga, pucat, kurangnya konsentrasi, sehingga berdampak negatif pada kegiatan sehari-hari dan bahkan menjadi salah satu alasan tersering wanita tidak melakukan aktifitas (sekolah, kerja, dan lain-lain). Dismenore cenderung terjadi lebih sering dan lebih hebat, pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan. Rasa nyeri dismenore memberikan dampak negatif pada kualitas hidup penderita serta status ekonomi diri sendiri penderita dan keluarganya, terganggu aktivitas sehari-hari, ketinggalan mata pelajaran atau kuliah, endometrosis, gangguan psikologis (Khotimah & Kimantoro, 2014).

Menurut data dari WHO tahun 2013 didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Di Inggris sebuah penelitian bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut absen 1-3 hari setiap bulannya karena menderita dismenore (Anugroho, Cara jitu mengatasi nyeri haid, 2015).

Menurut Proveranti & Misaroh (2012), kejadian dismenore di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara lain di dunia yaitu terdiri dari 72,89%

dismenore primer dan 27,11% dismenore sekunder dan angka kejadian dismenore berkisar 45-95% di kalangan perempuan usia produktif. Di Provinsi Yogyakarta angka kejadian dismenore yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52%.

World Health Organization (WHO) tahun 2018 mengemukakan bahwa secara global, perempuan (84%) memiliki persentase kurangnya aktivitas fisik yang lebih tinggi daripada laki-laki (78%). Persentase perempuan yang lebih tinggi ini, akibat kurangnya aktivitas fisik pada waktu luang dan penerapan gaya hidup malas bergerak, ketika dirumah maupun saat bekerja. Perempuan di Indonesia memiliki gaya hidup kurang gerak atau memiliki intensitas aktivitas fisik dalam kategori rendah (Diana, Yuliana, Yasmin, & Hardiansyah, 2017). Kurangnya aktivitas fisik akan menurunkan distribusi oksigen dalam sirkulasi sistemik, sehingga meningkatkan persepsi seseorang terhadap nyeri, termasuk dismenorea. Perempuan yang aktif secara fisik, dilaporkan kurang mengalami dismenorea dan berolahraga sekurang-kurangnya satu kali seminggu, dapat mengurangi nyeri perut bawah (Lestari, Citrawati, & Hardani, 2018). Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi dalam pasal 11 dijelaskan bahwa pemerintah menerapkan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja bertujuan untuk mempersiapkan remaja agar menjalani kehidupan reproduksi sehat dan bertanggung jawab. Dalam hal ini pemerintah berupaya untuk meningkatkan kualitas Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Termasuk kualitas dalam memberikan informasi kesehatan remaja dan pelayanan konseling di semua tempat pelayanan kesehatan.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMK Negeri 2 Godean, Sleman, Yogyakarta pada tanggal 17 oktober 2019. Wawancara dilakukan terhadap 10 orang siswi dan 7 dari 10 orang siswi mengalami dismenore setiap menstruasi sehingga menyebabkan siswi-siswi tersebut tidak mengikuti pelajaran dan harus beristirahat di UKS dan 3 orang lainnya tidak mengalami dismenore saat menstruasi.

Wawancara juga dilakukan kepada 7 orang yang mengalami dismenore tersebut, 6 diantaranya mengatakan merasakan dismenore yang sangat sakit sampai pusing dan pingsan kemudian dibawah ke UKS untuk beristirahat. Serta 1 orang merasakan dismenore tidak terlalu sakit atau dalam tingkat dismenore sedang namun dengan adanya dismenore membuat siswi tersebut terganggu pelajarannya, menjadi tidak fokus karena harus menahan sakit yang disebabkan oleh dismenore.

Berdasarkan data dari UKS setiap bulan terdapat 82 siswi yang sering datang ke UKS dengan keluhan nyeri haid atau dismenore. Dismenore ini disebabkan kurangnya aktivitas fisik seperti olah raga karena padatnya jadwal pelajaran dan banyaknya tugas yang harus dikerjakan, dan terlebih kelas XII difokuskan untuk menghadapi Ujian Nasional (UN) sehingga membuat siswi kurang beristirahat dan tidak sempat untuk melakukan olah raga dan aktivitas fisik lainnya.

Didapatkan juga aktivitas fisik siswi di SMK N 2 Godean selain ada mata pelajaran olahraga yang dilakukan setiap 1 minggu sekali dihari yang berbeda di masing-masing kelas, ketika waktu luang atau jam istirahat siswi hanya duduk-duduk sambil bermain handphone atau sambil bercerita, adapun yang pergi ke kantin untuk makan siang serta tidur-tiduran di kelas.

Wawancara juga dilakukan kepada masyarakat yang mengatakan bahwa nyeri haid atau dismenore dapat hilang dengan sendirinya sehingga ketika timbul nyeri haid maka hanya dibiarkan saja gangguan tersebut. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada siswi kelas XII SMK Negeri 2 Godean, Sleman, Yogyakarta.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif korelasi. Penelitian ini dengan pendekatan cross sectional. Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis Kendall's Tau untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada siswi kelas XII SMK Negeri

2 Godean, Sleman, Yogyakarta dengan jumlah sampel 51 responden dan teknik pengambilan sampel menggunakan Propotionate Random Sampling. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan kuesioner.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	Frekuensi	%
1.	Usia		
	a. 16 Tahun	1	2,0
	b. 17 Tahun	26	51,0
	c. 18 Tahun	23	45,1
	d. 19 Tahun	1	2,0
	Total	51	100

Berdasarkan table 1 dapat diketahui bahwa menurut usia, sebagian besar responden berada pada usia 17 tahun sebanyak 26 responden (51,0%), responden yang berada pada usia 18 tahun sebanyak 23 responden (45,1%), sedangkan responden berada pada usia 16 tahun sebanyak 1 responden (2,0%) dan responden pada usia 19 tahun sebanyak 1 responden (2,0%).

Semakin tua usia perempuan maka lebih sering mengalami menstruasi sehingga leher rahim juga bertambah lebar. Dengan demikian, kejadian dismenore pada usia tua jarang ditemukan (Smeltzer & Bare, 2002 dalam Rahmani, 2014). Teori ini didukung oleh penelitian dari Puspita (2018), yang dilakukan pada wanita usia subur di Desa Ngestiharjo Dusun Sumberan Yogyakarta. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden yang mengalami dismenore sebagian besar berusia <20 tahun yaitu sebanyak 35 responden (100.0%), sedangkan pada rentang usia yang lebih tua usia 20-30 tahun sebanyak 32 (78.0%) responden. Berdasarkan uji statistik diperoleh hasil yaitu terdapat hubungan antara usia dengan dismenore. Hal ini berarti usia responden mempunyai kontribusi untuk terjadi dismenore.

b. Aktivitas Fisik pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean, Sleman, Yogyakarta

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean

No.	Aktivitas Fisik	Frekuensi	%
1.	Sangat Rendah	16	31,4
2.	Rendah	25	49,0
3.	Sedang	5	9,8
4.	Tinggi	4	7,8
5.	Sangat Tinggi	1	2,0
	Jumlah	51	100,0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar Siswi kelas XII yang mengalami dismenore di SMK Negeri 2 Godean melakukan aktivitas fisik rendah yaitu sebanyak 25 responden (49,0%) sedangkan Siswi kelas XII yang melakukan aktivitas fisik sangat rendah sebanyak 16 responden (22,6%), dan yang melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 5 responden (9,8%), serta yang melakukan aktivitas fisik tinggi sebanyak 4 responden (7,8%) dan yang melakukan aktivitas fisik sangat tinggi sebanyak 1 reponden (2,0%).

Aktivitas fisik rendah adalah kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*). Contoh: berjalan kaki, duduk, les di sekolah, les di luar sekolah, nonton TV, aktivitas bermain playstation, bermain komputer, belajar di rumah, dan duduk santai (Sumaryoto & Nopembri, 2017).

Dari hasil pengamatan peneliti didapatkan bahwa responden ketika pada waktu luang atau waktu istirahat selain makan siang adalah duduk di dalam kelas atau diluar kelas sambil bercerita, membaca buku, duduk sambil bermain *handphone*, jalan santai untuk ke kantin dan tidur-tiduran didalam kelas. Peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa responden setelah mengisi kuesioner, ada yang mengatakan malas berolahraga atau bermain aktif dan lebih memilih untuk duduk-duduk saja, adapun yang mengatakan karena tidak punya waktu untuk berolahraga.

Hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisis kuesioner yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengisi pada pertanyaan hal apa yang dilakukan ketika waktu luang yaitu hanya bersantai, adapun sebagian besar responden yang melakukan olahraga namun hanya sekali dalam seminggu. Untuk kegiatan dari sekolah sendiri telah melakukan program kegiatan *ektrakurikuler* dimana siswa – siswi wajib mengikuti kegiatan tersebut, namun yang terjadi siswa – siswi mengikuti kegiatan tersebut tetapi tidak rutin mengikuti jadwal yang sudah ditentukan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari, Citrawati, & Hardini (2018) yang berjudul Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan *dismenorea* pada mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta didapati sebagian besar responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah sebanyak 45 responden (64,3%).

Penelitian lainnya yang juga mendukung penelitian ini oleh Ade (2019) yang berjudul faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada di Pondok Pesantren Al-Imdad Yogyakarta juga menunjukkan sebagian besar responden yang memiliki kebiasaan olahraga kurang aktif yaitu sebanyak 70 responden (94,6%). Namun hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pundati, Sistiarni, & Haryadi (2016), dengan hasil sebagian besar responden yaitu 44 responden (51,7%) memiliki kebiasaan olahraga yang rutin.

c. Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean, Sleman, Yogyakarta

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Dismenore Pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean

No.	Tingkat Dismenore	Frekuensi	%
1.	Ringan	5	9,8
2.	Sedang	24	47,1
3.	Berat	22	43,1
	Jumlah	51	100

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa sebagian besar Siswi kelas XII yang melakukan aktivitas fisik di SMK Negeri 2 Godean mengalami dismenore dengan tingkat sedang yaitu sebanyak 24 responden (47,1%) sedangkan Siswi kelas XII yang mengalami dismenore berat sebanyak 22 responden (43,1%), dan yang mengalami dismenore ringan sebanyak 5 responden (9,8%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari, Citrawati, & Hardani (2018), dimana didapatkan hasil bahwa responden yang mengalami dismenorea derajat sedang sebanyak 39 responden (55,7%). Namun hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ade (2019), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore ringan yaitu 42 responden (56,7%).

Tingkat dismenore sedang adalah dismenore yang mengganggu partisipasi remaja berupa aktivitas dan biasanya dapat disertai dengan beberapa gejala sistemik, memerlukan obat untuk mengurangi rasa sakit atau nyeri. Biasanya berlangsung hingga hari ke 2 – 3 menstruasi. Beberapa keluhan yang dirasakan pada saat dismenore yaitu nyeri pinggang dan aktivitas sehari-hari terganggu serta menurunnya konsentrasi (Neinstein, 2009).

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti oleh beberapa responden juga mengatakan bahwa responden ketika menstruasi sering mengalami dismenore dimulai dari hari pertama sampai hari ke tiga menstruasi dan membuat aktivitas sehari-hari terganggu sehingga memerlukan obat pengurang rasa nyeri pada saat dismenore. Adapun responden yang sampai pusing dan pingsan ketika dismenore karena nyeri yang tak terkendali dan harus dibawa ke UKS sekolah. Hal ini sesuai dengan hasil jawaban dari pengisian kuesioner dismenore pada saat penelitian.

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Dismenore Pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean.

Tabel 4. Hasil Tabulasi Silang antara Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Dismenore Pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean

Aktivitas fisik	Tingkat dismenore				Berat		total		P value	R hitung
	Ringan		Sedang		f	%	f	%		
	f	%	f	%						
Sangat rendah	0	0	3	18,8	13	81,3	16	100	0	-0,616
Rendah	0	0	7	68	8	32	25	100		
Sedang	0	0	4	80	1	20	5	100		
Tinggi	4	20	0	0	0	0	4	100		
Sangat tinggi	1	100	0	0	0	0	1	100		
	5	9,8	24	47,1	22	43,1	51	100		

Dari tabel 4. dapat diketahui bahwa semua responden yang melakukan aktivitas fisik sangat rendah mengalami dismenore dengan tingkat berat sebanyak 13 responden (81,3%) dan 3 responden (18,8%) dengan tingkat sedang. Dari aktivitas fisik rendah mengalami dismenore dengan tingkat sedang sebanyak 17 responden (68,0%) dan 8 responden (32,0%) dengan tingkat berat. Dari aktivitas fisik sedang mengalami dismenore dengan tingkat sedang sebanyak 4 responden (80,0%) dan 1 responden (20,0%) dengan tingkat berat. Dan dari aktivitas fisik tinggi mengalami dismenore dengan tingkat ringan sebanyak 4 responden (20,0%), sedangkan dari aktivitas fisik sangat tinggi mengalami dismenore dengan tingkat ringan sebanyak 1 responden (100,0%).

Dari tabel 4. diketahui bahwa responden yang melakukan aktivitas rendah sebanyak 17 responden (68,0%) mengalami dismenore dengan tingkat sedang hingga berat, dan dari aktivitas tinggi sebanyak 4 responden (20,0%) mengalami dismenore dengan tingkat ringan. Siswi – siswi yang melakukan aktivitas rendah dikarenakan padatnya jadwal pelajaran dan banyaknya tugas yang harus dikerjakan, dan terlebih kelas XII difokuskan untuk menghadapi Ujian Nasional (UN) sehingga membuat siswi tidak ada waktu untuk olahraga atau aktivitas fisik lainnya dan ketika ada waktu luang digunakan untuk beristirahat dengan bersantai dan adapun yang mengatakan malas berolahraga.

Hasil uji korelasi *Kendall's Tau* antara aktivitas fisik dengan tingkat dismenore dapat diperoleh nilai p yaitu 0,000 (<5%) maka dapat disimpulkan bahwasanya ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada siswi kelas XII SMK Negeri 2 Godean. Nilai

koefisien korelasi sebesar 0,616 menunjukkan kekuatan hubungan adalah kuat karena berada pada interval 0,60-0,799. Hal ini menandakan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan terhadap tingkat dismenore yang di alami oleh sisiwi kelas XII SMK Negeri 2 Godean.

Dari hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara responden yang melakukan aktivitas fisik rendah dan responden yang melakukan aktivitas fisik tinggi dimana responden yang melakukan aktivitas fisik rendah cenderung mengalami dismenore dengan tingkat sedang, sebaliknya responden yang melakukan aktivitas fisik tinggi cenderung mengalami dismenore dengan tingkat ringan.

Aktivitas fisik merangsang produksi berbagai bahan kimia dalam otak seperti memicu sekresi endorfin, yaitu molekul-molekul protein hasil produksi beta-lipotropin yang ditemukan di kelenjar pituitari, yang akan meningkatkan ambang batas nyeri sehingga menurunkan sensitivitas terhadap nyeri atau relaksasi dan berhubungan dengan perasaan bahagia. Berolah raga dan banyak bergerak akan memperlancar aliran darah dan tubuh akan terangsang untuk memproduksi endorfin yang bekerja mengurangi rasa sakit dan menimbulkan rasa gembira (Sumaryoto & Nopembri, 2017).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Lestari, Citrawati, & Hardani (2018), menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan dismenorea. Setelah dilakukan uji alternatif *Mann Whitney*, didapatkan bahwa responden dengan tingkat aktivitas fisik rendah, cenderung lebih berisiko mengalami dismenore yang lebih berat. Selain itu juga, aktivitas fisik yang rutin dapat memperbaiki sistem kerja pembuluh darah sehingga dapat mengurangi keluhan nyeri dan meningkatkan kesegaran jasmani (Febriati, 2016). Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa semakin rutin seseorang melakukan aktivitas fisik maka dapat mengurangi dismenore.

Olahraga merupakan salah satu manajemen non farmakologis yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis. Penelitian ini didukung oleh penelitian Sopfia, Muda, & Jenadi (2013), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan

yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Ade (2019), dimana responden dengan kebiasaan olahraga kurang aktif lebih banyak mengalami dismenore yaitu 42 responden (56.8%). Terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer ($p=0,003$).

Hasil ini sejalan dengan penelitian dari Sirat, Hiswani, & Jemadi, (2015), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore. Ketika seseorang melakukan olahraga, tubuh akan memproduksi hormon endorfin. Hormon endorfin dihasilkan di sistem saraf pusat yaitu di otak dan sumsum tulang belakang. Hormon ini membuat seseorang merasa nyaman dan juga dapat menurunkan kadar stres dan secara tidak langsung juga menurunkan rasa nyeri saat menstruasi.

Namun hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Pundati, Sistiarani, & Haryadi (2016), yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore dengan hasil ($p = 0,998$) dengan sebanyak 29 responden yang melakukan olahraga rutin namun mengalami dismenore, hal ini dikarenakan beberapa faktor lain yaitu responden mengalami stres dan memiliki lama menstruasi ≤ 7 hari yang dapat menyebabkan dismenore.

Hasil penelitian ini secara umum menunjukkan mayoritas siswi – siswi yang mengalami dismenore dengan tingkat sedang dan berat dan sebagian kecil mengalami dismenore tingkat ringan. Siswi - siswi yang mengalami dismenore tingkat ringan memiliki budaya bahwa melakukan aktivitas fisik seperti olahraga rutin merupakan hal yang sangat penting dilakukan daripada hanya bermalas-malasan atau bersantai. Siswi - siswi yang mengalami dismenore sedang dan berat menilai bahwa melakukan aktivitas fisik yang rutin atau berolahraga aktif dapat dilakukan setelah tuntutan sosial atau tugas telah selesai dikerjakan sehingga menjadi malas karena seluruh waktu telah digunakan untuk mengerjakan tugas dan tuntutan sosial sehingga tidak sempat melakukan aktivitas fisik atau olahraga.

4. KESIMPULAN

Aktivitas fisik pada siswi kelas XII SMK Negeri 2 Godean sebagian besar pada aktivitas fisik kategori rendah yaitu sebanyak 25 responden (49,0%), sedangkan dengan kategori sangat rendah yaitu sebanyak 16 responden (22,6%), kemudian dengan kategori sedang yaitu sebanyak 5 responden (9,8%) dan kategori tinggi sebanyak 4 responden (7,8%) serta kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 1 responden (2,0%).

Tingkat dismenore pada siswi kelas XII SMK Negeri 2 Godean sebagian besar pada dismenore dengan tingkat sedang yaitu sebanyak 24 responden (47,1%), sedangkan dismenore dengan tingkat berat yaitu sebanyak 22 responden (43,2%), dan dengan tingkat ringan yaitu sebanyak 5 responden (9,8%)

Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada siswi kelas XII SMK Negeri 2 Godean dengan nilai keeratan hubungan kuat karena nilai koefisien korelasi $-0,616$ dan $p.value$ $0,000$ ($<5\%$).

REFERENSI

- [1] Ade, U. S. (2019). *Faktor - faktor yang Berhubungan dengan kejadian Disminore Primer di Pondok Pesantren Al-Imdad Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- [2] Anugroho, D. (2015). *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta: Andi .
- [3] Anugroho, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI.
- [4] Anwar. (2011). *Dismenore*. Jakarta: Salemba Medika.
- [5] Depkes. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta : Salemba Medika.
- [6] Dewi, H. E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- [7] Diana, R., Yuliana, I., Yasmin, G., & Hardiansyah. (2017). Faktor risiko kegemukan pada wanita dewasa Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 1-8.
- [8] Erwinto, D. (2017). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di*

- SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulonprogo DIY. Skripsi.* Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- [9] Febriati, L. D. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada mahasiswi prodi D III kebidanan fakultas ilmu kesehatan universitas respati yogyakarta tahun 2015. *Jurnal Medika Respati*, 12-20.
- [10] Fitriana, N. W. (2017). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa DIV Kebidanan Semester VII Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Skripsi.* Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- [11] Gynecologists, A. C. (2015). *Dysmenorrhea: Painful Periods.* American College of Obstetricians and Gynecologists.
- [12] Isnaeni, S. (2010). *Faktor-faktor Yang Berkaitan Terjadinya Dismenorea Pada Remaja Putri.* Medan: USU.
- [13] KBBI. (2019, Oktober 28). *KBBI.* Retrieved from Kejadian: <https://kbbi.web.id/kejadian>
- [14] Khotimah, H., & Kimantoro. (2014). Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap Menghadapi Dismenore Kelas XI di SMA 7 Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia. Volume 2 no. 3*, 136-140.
- [15] Kumalasari, I., & Andhyantoro, I. (2014). *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.
- [16] Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita.* Jakarta: Salemba Medika.
- [17] Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswi FK UPN "Veteran" Jakarta. *Jurnal Majalah Kedokteran Andalas, Vol. 41, No. 2*, 48-58.
- [18] Machfoedz, I. (2015). *Bio Statistika.* Yogyakarta: Fitramaya.
- [19] Manuaba. (2010). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Edisi 2.* Jakarta: EGC.
- [20] Manuaba, I. B. (2009). *Memahami Kesehatan reproduksi wanita.* Jakarta: EGC.
- [21] Nasution, F. U. (2015). *Hubungan Usia Menarche, Lama Menstruasi, dan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Dismenore pada Siswi SMK Negeri 8 Medan. Skripsi.* Medan: Universitas Sumatera Utara.
- [22] Neinstein. (2009). *Adolescent Health Care : A Practical Guide Fifth Edition.* Philadelphia: Lippinoh Williams and Wilkins.
- [23] Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: EGC.
- [24] Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis.* Jakarta: Salemba Medika.
- [25] Pribakti. (2012). *Tips dan Trik Merawat Organ Intim.* Jakarta: Sagung Seto.
- [26] Proverawati, & Misaroh. (2012). *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- [27] Publika, P. J. (2019, september 25). *hukum online.* Retrieved from Peraturan Pemerintah Nomor 61 Tahun 2014: <https://m.hukumonline.com/pusatdata/detail/1/t53e1f5cc0e251/nprt/lt50ed178f595cb/p-p-no-61-tahun-2014-kesehatan-reproduksi>
- [28] Pundati, T. M., Sistianani, C., & Haryadi, B. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Semester Viii Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. *Jurnal Kesmas Indonesia, Volume 8 No 1*, 40-48.
- [29] Puspita, F. (2018). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Wanita Usia Subur Di Desa Ngestiharjo Dusun Sumberan Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- [30] Putra, A. W. (2019, Oktober 8). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi.* Retrieved from Repository.umy.ac.id: <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/28678>
- [31] Rahmani, K. (2014). *Perbedaan Efektivitas Aromaterapi, Yoga, dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore.* Retrieved from Respository UMP: respository.ump.ac.id
- [32] Sherwood, L. (2016). *Human Physiology From Cell to Systems 9th Edition.* Canada: Cengage Learning.
- [33] Sianga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiarti,

- A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional, IWWASH, Global One.
- [34] Silviana, P. D. (2012). *Hubungan Antara Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, dan Konsumsi Produk Susu dengan Dismenorrhea Primer pada Mahasiswi FIK dan FKM UI Depok. Skripsi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- [35] Sirat, D. S., Hiswani, & Jemadi. (2015). Faktor–Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Siswi SMA Negeri 2 Medan. *jurnal.usu.ac.id*.
- [36] Soffia, F., Muda, S., & Jenadi. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada siswi smk negeri 10 medan. *Jurnal Gizi, Kesehatan Reproduksi, dan Epidemiologi*, 1-10.
- [37] Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- [38] Sugiyono. (2015). *statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- [39] Sumaryoto, & Nopembri, S. (2017). *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- [40] Swari, R. C. (2019, 10 24). *dismenore*. Retrieved from hallosehat.com: <https://hallosehat.com/penyakit/dismenore>
- [41] Tarwo, Aryani, R., Nuraini, A., Miradwiyana, B., Tauchid, N. S., Aminah, S., . . . Chairani, R. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- [42] Wati, L. R., Arifandi, M. D., & Prastiwi, F. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Dysmenorhea Primer Pada Remaja. *Journal Of Issues in Midwifery Volume 3, No. 3*, 618-623.
- [43] WHO. (2014, september 26). *Info Datin Reproduksi Remaja*. Retrieved from Depkes.go.id: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&act=8&ved=2ahUKEwi1zOu58dblAhWmgUsFHQW4APkQFjACegQIABAC&url=http%3A%2F%2Fwww.depkes.go.id%2Fdownload.php%3Ffile%3Ddownload%2Fpusdatin%2Finfodatin%2Finfodatin%2520reproduksi%2520remaj>
- [44] *World Health Organization (WHO) : Diet Physical Aktiviti*. (2018, 11 23). Retrieved from World Health Organization:
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheetrecommendations/en/>
- [45] Yuanita, A. (2016). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Diploma IV Bidang Pendidik Tingkat Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Skripsi*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.