



**GAMBARAN AKTIVITAS OLAHRAGA PADA PENDERITA
DISMENORHEA DI PONDOK PESANTREN AL-MAS'UDIYYAH
PUTRI 2 BLATER KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2019**

ARTIKEL

**OLEH :
NURMAUL HUSNA
030218A104**

**PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGERAN
2019**

LEMBAR PENGESAHAN ARTIKEL

Artikel Dengan Judul “Gambaran Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al-Mas’udiyah Putri 2 Blater Kabupaten Semarang Tahun 2019” yang disusun oleh :

Nama : Pramudita Dwi Hapsari

Nim : 030218A105

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : D IV Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing utama skripsi program studi DIV Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 30 Juli 2019

Pembimbing Utama


Heni Hirawati Pranoto, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0602108101

**GAMBARAN AKTIVITAS OLAHRAGA PADA PENDERITA
DISMENORHEA DI PONDOK PESANTREN AL-MAS'UDIYYAH
PUTRI 2 BLATER KABUPATEN SEMARANG**

Nurmaul Husna¹, Heni Hirawati², Luvi Dian Afriani²

¹Mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo

²Dosen Universitas Ngudi Waluyo

Jalan Candirejo, Genuk, Ungaran Barat, Candirejo, Semarang, Jawa Tengah 50512

ABSTRAK

Latar Belakang: *Dismenore* meningkat pada wanita yang kurang melakukan olahraga, sehingga ketika wanita mengalami *dismenore* oksigen tidak dapat didistribusikan ke pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi yang saat itu terjadi *vasokonstriksi*. Bila wanita teratur melakukan olahraga, maka wanita tersebut dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat per menit sehingga oksigen terdistribusikan ke pembuluh darah yang mengalami *vasokonstriksi*. Hal itu akan menyebabkan terjadinya penurunan kejadian *dismenore* dengan teratur berolahraga

Tujuan :Mengetahui Gambaran Aktivitas Olahraga Pada Penderita *Dismenorhea* Di Pondok Pesantren Al-Mas'udiyah Putri 2 Blater Kabupaten Semarang .

Metode : Rancangan penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri dipondok pesantren 450 orang dengan jumlah sampel 82 orang di ambil dengan metode *simple random sampling* .Analisis univariat menggunakan spss *central tendency*.

Hasil : Jumlah responden 82 santriwati di peroleh hasil bahwa sebagian besar santriwati yang menderita dismenorea melakukan olahraga dengan frekuensi 1 kali sebanyak 57 (69,5%) responden, 2 kali sebanyak 17 (20,7%) responden dan yang berolahraga 3 kali dalam seminggu hanya 8 (9,8%) responden. santriwati setiap kali melakukan olahraga dengan durasi 30 menit sebanyak 30 (36,6%) responden, waktu 1 jam 37 (45,1%) responden, santriwati menggunakan waktu 2 jam 15 (18,3%) responden dalam setiap kali berolahraga. santriwati setiap kali melakukan olahraga dengan jenis aerobik sebanyak 45 (54,9%), jenis anaerobik sebanyak 37 (45,1%) responden.

Simpulan : Responden melakukan olahraga dalam setiap minggu dengan frekuensi 1 kali dengan durasi singkat, hal ini di sebabkan karena aktivitas di pondok pesantren dan kegiatan di sekolah yang padat sehingga membuat santriwati jarang melakukan olahraga.

Kata kunci : **Aktivitas Olahraga, *Dismenorhea***

Kepustakaan : 30 (2009-2017)

DESCRIPTION OF SPORTS ACTIVITIES IN DISMENOREA PATIENTS IN PONDOK PESANTREN AL-MAS'UDIYYAH PUTRI 2 BLATER SEMARANG DISTRICT

Nurmaul Husna¹, Heni Hirawati², Luvi Dian Afriani³
Midwifery DIV Study Program Of Health Science, Ngudi Waluyo University

ABSTRACT

Background : Dysmenorrhea is increased in women who do not exercise enough, so that when women experience dysmenorrhea oxygen cannot be distributed to the blood vessels of the reproductive organs which at that time occurs vasoconstriction. When women regularly exercise, the woman can provide almost twice the oxygen per minute so that oxygen is distributed to blood vessels that experience vasoconstriction. This will cause a decrease in the incidence of dysmenorrhea with regular exercise.

The purpose of this study : to know the description of Sports Activity in Dismenorrhea Patients at 2 Blater Al-Mas'udiyah Putri Islamic Boarding School in Semarang Regency.

Methods: The design of this study is descriptive quantitative, the population in this study was all young women boarded in pesantren as many as 450 people with a sample of 82 people taken by simple random sampling method. Univariate analysis using central tendency SPSs.

Result : The number of respondents 82 students obtained results that most students who suffered from dysmenorrhoea exercise with a frequency of 1 time as many as 57 respondents (69.5%), 2 times as many as 17 respondents (20.7%) and those who exercise 3 times a week only 8 respondents (9.8%). students every time they exercise with a duration of 30 minutes as many as 30 respondents (36.6%) , time 1 hour 37 respondents (45.1%), students use 2 hours as many as 15 respondents (18.3%) each time they exercise. students each time doing aerobic exercise as many as 45 respondents (54.9%), anaerobic type as many as 37 respondents (45.1%).

Conclusion : santri do sports in every week with a frequency of 1 time with a short duration exercise, this is caused because of activities in boarding school and activities in school that are crowded so that students rarely do sports.

Keywords : Sport Activity, Dismenorhea

Literatures : 30 (2009-2017)

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO (*World Health Organization*) adalah 10 sampai 19 tahun (WHO, 2016). Menurut depkes RI (Depatemen Kesehatan Republic Indonesia) batasan usia remaja adalah 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Menurut hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2015 jumlah penduduk dengan usia 10-19 tahun mencapai 48 per 1000 perempuan (Depkes,2015).

Nyeri menstruasi (*Dismenorrhea*) adalah nyeri yang menyerang/ terjadi di perut menjelang atau selama menstruasi. *Dismenore* merupakan gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar di dunia pada remaja, mencapai 89,5%. Berdasarkan studi epidemiologi pada populasi remaja di Amerika Serikat melaporkan prevalensi dismenore sebesar 59,7%. Mereka yang mengeluh nyeri berat 12%, nyeri sedang 37%, nyeri ringan 49%, (Klein & Litt, 2010).

Menurut data dari American Congress Of Obstetricians And Gynecologist (2016), lebih dari 50% wanita mengalami nyeri haid setiap bulannya. Di Indonesia terdapat 90% wanita pernah mengalami dismenore. Berdasarkan data dari profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2017 jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.899.120 jiwa. Sedangkan yang mengalami *dismenorea* di propinsi Jawa Tengah mencapai 1.465.876 jiwa. Di Semarang terdapat 2,11% - 3,1% dari jumlah wanita yang mengalami dismenore datang ke bagian kebidanan (Tetapi banyak wanita yang mengalami dismenore tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter atau tenaga kesehatan dan cenderung tidak menghiraukan dismenore tersebut) (Misrotun , 2018).

Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore antara lain umur, lama menstruasi, umur menarche, belum pernah hamil dan melahirkan, mengonsumsi alkohol, aktivitas fisik olahraga, stres juga berhubungan dengan dismenore (Novia, 2012). Salah satu cara yang sangat efektif untuk mencegah terjadinya dismenorrhea ini adalah melakukan aktivitas olahraga. Olahraga secara teratur seperti berjalan kaki, jogging, beryoga, bersepeda, berenang, atau senam aerobik dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan membantuk menjaga siklus menstruasi agar teratur (Bahri,2013).

Angka kejadian dismenore meningkat pada wanita yang kurang melakukan olahraga, sehingga ketika wanita mengalami dismenore oksigen tidak dapat didistribusikan ke pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi yang saat itu terjadi *vasokonstriksi*. Bila wanita teratur melakukan olahraga, maka wanita tersebut dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat per menit sehingga oksigen terdistribusikan ke pembuluh darah yang mengalami *vasokonstriksi*. Hal itu akan menyebabkan terjadinya penurunan kejadian *dismenore* dengan teratur berolahraga (Handayani & Rahayu, 2014).

Bentuk terbaik dari latihan untuk menghilangkan nyeri haid adalah olahraga aerobik seperti jalan cepat, bersepeda, berenang, dan dilakukan setidaknya 3-5 kali seminggu, selama 30-60 menit pada suatu waktu. Ketika melakukan jenis latihan aerobik, tubuh memompa lebih banyak darah sehingga membantu melepaskan endorfin untuk melawan prostaglandin dan mengurangi

Gambaran aktivitas olahraga pada penderita dismenorea di Pondok Pesantren Al-Mas'udiyah Putri 2 Blater Kabupaten Semarang Tahun 2019

kram. Latihan aerobik yang teratur dikaitkan dengan berkurangnya nyeri haid, beberapa penelitian menunjukkan bahwa jika tubuh terpapar endorfin secara teratur maka dapat mengurangi gejala kram dengan menghambat pelepasan prostaglandin dan berkontribusi terhadap pelepasan endorfin. Olahraga dapat mempengaruhi *hormone piutari* untuk mengeluarkan suatu zat *opiate endogen* yang bernama *beta endorphin* yaitu *hormone* yang bekerja sebagai analgesik nyeri non spesifik, yang dapat menurunkan derajat nyeri dismenorhea pada saat menstruasi (Wahyuliati,2012).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di pondok pesantren Al-Mas'udiyah Kab. Semarang pada tahun 2019, dari 450 santriwati, peneliti telah melakukan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara kepada 10 (100%) santriwati yang telah mengalami menstruasi dan selalu mengalami dismenorea (nyeri haid), yang mengalami dismenorea ringan pada saat haid 4 orang (40%), dismenorea sedang dan 4 orang (40%), mengalami dismenorea berat pada saat haid 2 orang (20%). Dari hasil wawancara di dapatkan 10 orang (100%) santriwati tidak mengetahui jika sering berolahraga dapat mempengaruhi penurunan nyeri haid, dan 10 santriwati tersebut jarang melakukan olahraga, padatnya kegiatan di sekolah dan aktivitas di pondok pesantren membuat santriwati jarang melakukan olahraga, di pondok pesantren tidak tersedianya sarana olahraga. Beberapa santriwati mengatakan pada saat libur mereka juga jarang melakukan aktivitas olahraga, karena waktu tersebut di gunakan untuk aktivitas di pondok dan digunakan untuk ber istirahat . Santriwati melakukan olahraga pada saat disekolah, dan santriwati melakukan olahraga pada saat jadwal olahraga dan biasanya dilakukan sekali dalam seminggu. Olahraga yang biasa dilakukan santriwati seperti pencak silat, senam aerobik, lari, push-up dan lain-lain.

Berdasarkan fenomena dan permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang “gambaran aktivitas olahraga pada penderita dismenorhea di pondok pesantren Al-mas'udiyah Putri 2 Blater Kab.semarang”

Tujuan penelitian ini untuk Mengetahui. Gambaran aktivitas olahraga pada penderita dismenorhea di Pondok Pesantren Al-Mas'udiyah Putri 2 Blater Kabupaten Semarang.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan penelitian ini adalah diskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi di Pondok Pesantren Al-Mas'udiyah Putri 2 Blater dengan jumlah 450 santriwati. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 82 responden. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat. Alat yang digunakan penelitian ini adalah kuesioner.

Gambaran aktivitas olahraga pada penderita dismenorea di Pondok Pesantren Al-Mas'udiyah Putri 2 Blater Kabupaten Semarang Tahun 2019

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Gambaran frekuensi jumlah olahraga dalam setiap minggu pada penderita dismenore di pondok pesantren Al-Masudiyah putri 2 blater kabupaten Semarang.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan olahraga dalam setiap minggu dengan jumlah 1 kali sebanyak 57 (69,5 %) responden, sedangkan 2 kali sebanyak 17 (20,7%) responden dan yang berolahraga 3 kali dalam seminggu hanya 8 (9,8%) responden.

Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa sebagian santriwati yang melakukan olahraga dengan frekuensi 1 kali mengatakan malas untuk berolahraga, hal ini dikarenakan kehidupan santriwati juga menuntut mereka untuk hidup lebih mandiri, dimana selain untuk belajar mereka juga melakukan pekerjaan rumah sendiri seperti mencuci pakaian, menyetrika pakaian dan membersihkan tempat tidur sendiri. Kegiatan dan aktivitas tersebut yang membuat santriwati tidak mempunyai waktu lebih untuk melakukan aktivitas olahraga secara teratur.

Menurut Hakim (2016). Olahraga yang dilakukan dengan frekuensi yang benar akan menjaga stamina dan ketahanan aliran darah seseorang. Stamina akan menurun kembali setelah 48 jam tidak melakukan latihan. Sebelum stamina dan ketahanan menurun diusahakan melakukan latihan fisik yang baik, jadi latihan fisik yang baik dilakukan dengan interval 48 jam sekali.

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan sebagian kecil responden melakukan olahraga 3 kali dalam seminggu, mengatakan mereka melakukan olahraga satu kali disekolahan pada saat jadwal olahraga dan terkadang melakukan olahraga di pondok pesantren jika ada waktu luang. Mereka sering melakukan olahraga di pondok maupun di sekolahan walaupun tidak berlangsung lama. Hal ini belum dapat dikatakan sebagai olahraga teratur yakni 3-5 kali dalam seminggu, di karenakan responden tidak melakukan olahraga dengan durasi dan jenis olahraga yang dianjurkan.

Menurut Suparto (2011), ada kecenderungan bahwa bahwa semakin tidak teratur frekuensi olahraga maka semakin besar resiko kejadian dismenorea. Hal ini dikarenakan ketika seseorang melakukan olahraga atau senam, maka endorphen akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hipotalamus dan system limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan hormone endorphen terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri.

2. Gambaran durasi total waktu dalam setiap kali berolahraga pada penderita dismenorea di Pondok Pesantren Al-Masudiyah putri 2 blater kabupaten Semarang.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden setiap kali melakukan olahraga menggunakan waktu 30 menit sebanyak 30 (36,6%) responden, sedangkan yang menggunakan waktu 1 jam 37 (45,1%) responden, dan hanya sebagian responden menggunakan waktu 2 jam 15 (18,3%) responden dalam setiap kali berolahraga.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian responden yang berolahraga dengan durasi 30 menit mengatakan bahwa sering melakukan olahraga senam dan jogging disaat ada waktu luang, sebagian responden lainnya mengatakan bahwa mereka melakukan olahraga selama mata pelajaran olahraga berlangsung lamanya 1– 2 jam sekali latihan, setelah itu santriwati tidak melakukan olahraga lagi, maka kejadian dismenorea akan meningkat dengan kurangnya olahraga, sehingga ketika terjadi dismenorea, oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah diorgan reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri.

Menurut Hakim (2016), Durasi olahraga dikatakan baik jika total durasi olahraga yang dicapai adalah 30-60 menit. Durasi olahraga dikatakan tidak baik jika total durasi olahraga yang dicapai adalah selama <30 - >60 menit.

3. Gambaran jenis olahraga pada penderita dismenorea di Pondok Pesantren Al-Masudiyah putri 2 blater kabupaten Semarang.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden setiap kali melakukan olahraga dengan jenis aerobik sebanyak 45 (54,9%) responden sedangkan yang berolahraga dengan jenis anaerobik sebanyak 37 (45,1%) responden.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Sri haryanti (2017) mengatakan bahwa Remaja dengan frekuensi olahraga aerobik tidak teratur 19 (63,3%) dan kejadian dismenorea terjadi pada 15 orang (50,0%) ada hubungan signifikan antara frekuensi olahraga aerobik dengan kejadian dismenorea pada remaja putri.

Menurut Lubis (2011), menjelaskan bahwa latihan-latihan olahraga sangat menguntungkan, karena disamping mengurangi rasa sakit juga dapat meringankan juga mencegah terjadinya dismenorhea. Olahraga yang sedang-sedang saja atau bahkan cukup berat baik sekali dianjurkan untuk mengurangi penderitaan pada wanita yang mengalami dismenorhea.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan ini, sebagian responden sebanyak 45 (54,9%) sering kali melakukan olahraga senam, jogging, berenang kadang yoga olahraga ini dikategorikan sebagai olahraga jenis aerobik, namun itu belum termasuk olahraga yang baik karena beberapa responden hanya melakukan olahraga aerobik sesekali saja sedangkan olahraga baik dan dapat mengurangi dismenorea apa bila olahraga aerobik di lakukan minimal 3 kali dam seminggu.

Salah satu olahraga yang paling banyak diikuti oleh remaja adalah olahraga aerobik. Latihan olahraga aerobic mampu mengurangi gejala-gejala gangguan menstruasi seperti dismenorea yaitu mengurangi kelelahan dan stress. Dalam hal ini, terapi penurunan dismenorea yang berupa latihan aerobic ini merupakan salah satu teknik relaksasi. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormone endorphin. Dimana olahraga ini terbukti dapat meningkatkan hormone endorphin empat sampai lima kali di dalam darah. Sehingga, sehingga semakin banyak melakukan senam atau olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar endorphin (Suparto, 2011).

Hasil dari penelitian ini juga diketahui sebagian responden lainnya sebanyak 37 (45,1%) sering melakukan olahraga silat, bulu tangkis, sit-up, dan voli olahraga ini masuk dalam kategori olahraga anaerobik. Bermain sepak bola, taekwondo, basket, volly, futsal, tenis tidak termasuk olahraga aerobik karena banyak berhenti dan terlalu memacu jantung untuk memompa darah lebih berat dari biasanya. Setiap olahraga yang dipilih sebaiknya dilakukan sesuai dengan kemampuan. Jika tidak, hal ini tentu akan memperberat tubuh terutama kinerja jantung (Hakim, 2016).

Olahraga yang hanya berfungsi meningkatkan aliran darah seperti mekanisme stimultan adrenoreseptor sebagai obat dismenorea atau memperbesar volume darah, belum cukup menyebabkan berkurangnya dismenorea masih diperlukan jenis olahraga tertentu yang bisa mengurangi faktor-faktor terjadinya dismenorea primer. Pilihlah olahraga yang membuat otot ditubuh berkontraksi dan berelaksasi secara teratur. Misalnya: jogging, bersepeda, senam, berenang. Dengan adanya kontraksi dan relaksasi otot yang teratur, maka metabolisme akan berjalan lebih baik dan lemak ditubuh akan mudah terbakar. Selain itu, jantung akan memompa darah dengan stabil (laila, 2011).

KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan kepada responden yang menderita *dismenorea* Di Pondok Pesantren Al-Mas'udiyah Putri 2 Blater Kabupaten Semarang, dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar responden melakukan olahraga dalam setiap minggu dengan frekuensi 1 kali sebanyak 57 (69,5 %) responden, hal ini di sebabkan karena aktivitas di pondok pesantren dan kegiatan di sekolah yang padat sehingga membuat responden jarang melakukan olahraga.
2. Sebagian besar responden setiap kali melakukan olahraga dengan durasi waktu 30 menit sebanyak 30 (36,6%) responden, hal ini belum termaksud dalam durasi yang baik untuk melakukan olahraga di karenakan responden melakukan olahraga tidak dengan frekuensi yang benar.
3. Sebagian besar responden setiap kali melakukan olahraga dengan jenis aerobik sebanyak 45 (54,9%) responden, hal ini termaksud dengan olahraga yang di anjurkan untuk penderita dismenore namun, responden melakukannya tidak dengan frekuensi yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Anisa Bahri, Afriwardi, Yusrawati 2015. *Hubungan antara Kebsiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Andalas* dapat diakses di: jurnal.fk.unand.ac.id
- Badan Pusat Statistik, BKKBN, Depkes RI. *Survey Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia 2015*. Jakarta
- Dinkes Jawa Tengah. 2016. *Profil Kesehatan Jawa Tengah 2016*. Jawa Tengah: Dinkes.
- Dinkes Kabupaten Semarang. 2016. *Profil Kesehatan Kabupaten Semarang 2016*. Kabupaten Semarang: Dinkes.
- Laila, N. 2011. *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru
- Novia Ika, Puspitasari Nunik 2015 . *Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer* .
- Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia. (SDKI). Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Proverawati, A., dan Maisaroh. 2009. *Menarche: Mentruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sophia,F., Muda ,S., Jumadi. 2013. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenorhea pada Siswi Smk Negeri 10 Medan Tahun 2013*. Universitas Sumatra Barat
- World Health Organization WHO, *Remaja 10 sampai 19 tahun, 2016*
- Wizurai, H. 2016. *Hubungan Antara Olahraga Dengan Dismenorea Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan UniversitasNegeri Semarang*