

## Hubungan Aktivitas Olahraga, Dan Asupan Nutrisi Dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Rajapolah Kabupaten Tasikmalaya Provinsi Jawa Barat Tahun 2017

Dita Cintiani, Ismail Sangadji  
Universitas Respati Indonesia  
Jl. Bambu Apus 1 No. 3 Cipayung Timur 13890  
Email. [Urindo@indo.net.id](mailto:Urindo@indo.net.id)

### Abstrak

*Dismenore* merupakan salah satu keluhan *ginekologi* yang paling umum pada wanita usia muda yang datang ke klinik atau dokter. Oleh karena hampir semua wanita mengalami sensasi tidak nyaman selama haid (*mild discomfort during menstruation*), atau nyeri menstruasi membuat wanita tersebut tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan (resep) obat atau *medication* (Wiknjastro, 2005). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara aktivitas olahraga, dan asupan nutrisi dengan kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 1 Rajapolah Tahun 2017. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan "*Cross Sectional*" dan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu seluruh siswi SMP Negeri 1 Rajapolah kelas VIII dengan jumlah 90 orang. Pengambilan data dilakukan pada bulan Februari tahun 2017. Pengambilan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan kejadian *dismenore* pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Rajapolah Tahun 2017 diperoleh hasil bahwa sebagian besar remaja putri mengalami kejadian *dismenore* yaitu sebanyak 57 orang (63,3%). Dari analisa bivariat didapatkan hasil ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan kejadian *dismenore* secara statistik didapatkan nilai (p value = 0,000), ada hubungan antara asupan nutrisi dengan kejadian *dismenore* secara statistik didapatkan nilai (p value = 0,026). Diharapkan bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan dapat mengadakan penyuluhan tentang Kesehatan Reproduksi secara umum khususnya *dismenore* agar meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku para siswa tentang kesehatan reproduksi khususnya *dismenore*.

Kepustakaan : 20 literatur (2005 – 2017)

**Kata Kunci** : Aktivitas Olahraga, Asupan Nutrisi, Kejadian *Dismenore*

### Abstract

Dysmenorrhea is one of the most common gynecological complaints in young women who come to the clinic or doctor. Because almost all women experience uncomfortable sensations during menstruation (*mild discomfort during menstruation*), or menstrual pain makes these women unable to carry out normal activities and requires (prescription) drugs or medication (Wiknjastro, 2005). The purpose of this study was to determine and analyze the relationship between sports activities and nutritional intake and the incidence of dysmenorrhea in Class VIII Girls at SMP Negeri 1 Rajapolah in 2017. This type of research uses quantitative research with a "Cross Sectional" approach and the sampling technique uses a total sampling technique, namely all students of SMP Negeri 1 Rajapolah grade VIII with a total of 90 people. Data collection was carried out in February 2017. Data was collected using a questionnaire. The results showed that the incidence of dysmenorrhea in grade VIII girls at SMP Negeri 1 Rajapolah in 2017 showed that most of the girls experienced dysmenorrhea, as many as 57 people (63.3%). From the bivariate analysis, it was found that there was a relationship between sports activity and the incidence of dysmenorrhea. The statistical value was obtained (p <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/kesehatan>)

Article History :

Sumbitted 01 Desember 2020, Accepted 30 Desember 2020, Published 31 Desember 2020

value = 0.000), there was a relationship between nutritional intake and the incidence of dysmenorrhea, statistically obtained a value (p value = 0.026). It is hoped that for educational institutions, the results of this research can be used as information and can provide counseling on Reproductive Health in general, especially dysmenorrhea in order to increase the knowledge, attitudes and behavior of students about reproductive health, especially dysmenorrhea.

**Keywords:** Sports Activity, Nutritional Intake, Dysmenorrhea Incidence

## **A. PENDAHULUAN**

*Dismenore* merupakan salah satu keluhan *ginekologi* yang paling umum pada wanita usia muda yang datang ke klinik atau dokter. Oleh karena hampir semua wanita mengalami sensasi tidak nyaman selama haid (*mild discomfort during menstruation*), atau nyeri menstruasi membuat wanita tersebut tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan (resep) obat atau *medication* (Wiknojasastro, 2005).

Faktor yang mempengaruhi dismenorea pada remaja putri biasanya disebabkan jiwa yang tidak stabil yang secara emosional tidak stabil, apalagi mereka tidak mendapatkan penerangan yang baik tentang proses haid. (Wiknojasastro, 2008)

Sementara di Indonesia diperkirakan 55% perempuan usia produktif tersiksa oleh nyeri menstruasi selama menstruasi (Abidin, 2004). Angka kejadian *dismenore* tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder (Qittun, 2009).

Hampir semua wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bawah sebelum dan

selama haid dan sering kali rasa mual maka istilah *dismenore* hanya dipakai jika nyeri haid demikian hebatnya, sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari-hari, untuk beberapa jam atau beberapa hari (Prawirohardjo, 2007).

Upaya penanganan *Dismenore* menurut Proverawati & Misaroh (2009) dan Wijayanti (2009) diantaranya kompres dengan botol dingin (hangat tepat pada bagian yang terasa kram (bisa di perut atau pinggang bagian belakang), minum-minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi, menghindari minum-minuman yang beralkohol, kopi dan es krim, menggosok-gosok perut atau pinggang yang sakit, tarik nafas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi, boleh minum analgetik (penghilang rasa sakit) yang banyak dijual di toko obat, asal dosisnya tidak lebih dari 3 kali sehari.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada siswa puteri kelas VIII di SMP Negeri 1 Rajapolah Kabupaten Tasikmalaya Provinsi Jawa Barat pada hari Kamis tanggal 16 Februari 2017, dengan

melakukan wawancara pada 30 remaja putri, dari 30 orang tersebut 25 orang (83,3%) mengalami *dismenore*, dan 5 orang (16,7%) tidak mengalami *dismenore*. Saat terjadi *dismenore* mayoritas tidak melakukan penanganan apapun untuk mengurangi rasa sakit yang ditimbulkan dan belum pernah diberikan penyuluhan kesehatan reproduksi.

## **B. METODE PENELITIAN**

### **1. Pendekatan Penelitian**

Dalam penelitian ini pengambilan data variabel bebas dan variabel terikat dilakukan secara bersamaan berdasarkan status keadaan pada saat itu (pengumpulan data) yaitu hubungan aktivitas olahraga dan asupan nutrisi dalam mengatasi *dismenore* dengan kejadian *dismenore* remaja putri.

### **2. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di salah satu sekolah menengah pertama di Rajapolah yaitu SMP Negeri 1 Rajapolah Kabupaten Tasikmalaya Provinsi Jawa Barat, waktu penelitian pada bulan Mei – Juni tahun 2017.

### **3. Instrument Penelitian**

Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner berupa lembar pertanyaan dan pernyataan. Pertanyaan tertutup berisi identitas responden dan pertanyaan terbuka

terdiri dari beberapa pertanyaan berkaitan dengan aktivitas olahraga dan asupan nutrisi dalam mengatasi *dismenore* pada remaja putri di SMP Negeri 1 Rajapolah Kabupaten Tasikmalaya.

### **4. Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMP Negeri 1 Rajapolah kelas VIII yang berjumlah 90 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik total sampling yaitu seluruh siswi SMP Negeri 1 Rajapolah kelas VIII dengan jumlah 90 orang.

### **5. Teknik Pengumpulan Data**

Data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan data primer yaitu data yang langsung diperoleh dari objek penelitian yang dilakukan dengan cara membagikan kuesioner kepada responden, responden diminta menjawab sendiri kuesioner tersebut tetapi sebelumnya responden diminta kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian dengan menandatangani informed consent (pernyataan kesediaan menjadi responden).

### **6. Analisis Data**

#### **a. Analisis Univariat**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisa univariat, yaitu analisis yang dilakukan terhadap variabel dari hasil penelitian (Notoatmodjo, 2010). Analisis dilakukan dengan menggunakan komputer untuk mendapatkan frekuensi dari tiap-tiap variabel.

**b. Analisis Bivariat**

Analisa bivariat untuk menentukan hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Pada penelitian ini menggunakan uji statistik *Chie Square* dengan tingkat kesalahan yang digunakan adalah  $\alpha < 0,05$ . Besarnya pengaruh pada setiap variabel independen terhadap variabel dependen digunakan prevalen ratio dengan 95% CI.

**c. Odds Ratio**

Odds Ratio (OR) digunakan untuk mengetahui besarnya resiko akibat ada hubungan variabel dependen dan variabel independen.

**C. Hasil dan Pembahasan**

**1. Hasil**

**1) Analisa Univariat**

**a. Kejadian Disminore**

**Tabel 5.1**

**Distribusi frekuensi kejadian dismenore**

N o	Sikap	Frekuensi	Presntase (%)
1.	Ya	57	63,3
2.	Tidak	33	36,7
<b>Jumlah</b>		<b>90</b>	<b>100</b>

**b. Aktivitas Olahraga**

**Tabel 5.2**

**Distribusi Frekuensi Aktivitas Olahraga pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 1 Rajapolah Tahun 2017**

N o	Aktivi tas Olahr aga	Frekuensi	Presntase (%)
1.	Kuran g	49	54,4
2.	Baik	41	45,6
<b>Jumlah</b>		<b>90</b>	<b>100</b>

**c. Asupan Nutrisi**

**Tabel 5.3**

**Distribusi Frekuensi Asupan Nutrisi Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 1 Rajapolah Tahun 2017**

N o	Asupa n Nutris i	Frekuensi	Presntase (%)
--------	---------------------------	-----------	---------------

1.	Kurang	57	63,3
2.	Baik	33	36,7
<b>Jumlah</b>		<b>90</b>	<b>100</b>

	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>		
Kurang	41	71,9	16	28,1	57	100	<b>0,026</b>	<b>2,723</b> <b>(1,13 – 6,659)</b>
Baik	16	48,5	17	51,5	33	100		
Total	57	63,3	33	36,7	90	100		

**2) Analisa Bivariat**  
**a. Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian *Disminore***

**Tabel 5.4**  
**Tabulasi Silang Aktivitas Olahraga dengan Kejadian *Disminore* Pada Remaja Puteri Kelas VIII di SMP Negeri 1 Rajapolah Tahun 2017**

Aktivitas Olahraga	Kejadian <i>disminore</i>				Total		P value	OR
	Ya		Tidak		F	%		
	F	%	F	%				
Kurang	40	81,6	9	18,4	49	100	<b>0,000</b> <b>6,275</b> <b>(2,418 – 16,279)</b>	
Baik	17	41,5	24	58,5	41	100		
Total	57	63,3	33	36,7	90	100		

**b. Hubungan Asupan Nutrisi dengan Kejadian *Disminore***  
**Tabel 5.5**  
**Tabulasi Silang Asupan Nutrisi dalam Mengatasi *Disminore* dengan Kejadian *Disminore* Pada Remaja Puteri Kelas VIII di SMP Negeri 1 Rajapolah Tahun 2017**

Asupan nutrisi	Kejadian <i>disminore</i>		Total		P value	OR
	Ya		Tidak			
	F	%	F	%		

**2. Pembahasan**

**1) Hubungan Aktivitas olahraga Dengan Kejadian *Disminore***

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan aktivitas olahraga dalam mengatasi *disminore* dengan kejadian *disminore* pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Rajapolah Tahun 2017 diketahui bahwa siswi yang aktivitas olahraga termasuk dalam kategori kurang memiliki persentase lebih tinggi untuk mengalami *disminore* yaitu 40 orang (81,6%), sedangkan siswi yang aktivitas olahraga dalam kategori baik memiliki persentase lebih kecil untuk mengalami *disminore* yaitu 17 orang (41,5%). Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji statistik Chi-Square diperoleh harga pvalue <  $\alpha$ , hasil p value= 0,000 sehingga kesimpulannya adalah H0 ditolak dan Ha diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan kejadian

dismenore pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Rajapolah Tahun 2017. Hasil analisis menunjukkan nilai odds ratio sebesar 6,275. Hal ini berarti remaja putri yang tidak melakukan aktivitas olahraga berpeluang untuk mengalami dismenore 6,275 kali lebih tinggi dibandingkan remaja putri yang melakukan aktivitas olahraga.

Sependapat dengan Hembing, bahwa dengan olahraga yang benar dan teratur dapat mengurangi derajat nyeri dismenorea. Olahraga atau senam aerobik yang dilakukan sesuai dengan takaran yaitu 15-60 menit, latihan atau olahraga tidak akan efisien atau membuahkan hasil kalau kurang atau lebih dari takaran. Olahraga atau senam yang dilakukan secara teratur dan benar dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar sehingga rasa nyeri dapat teratasi, sesuai dengan hasil penelitian ini, bahwa terdapat pengaruh yang bermakna. Olahraga dapat mengurangi nyeri pada wanita yang mengalami dismenorea (Sumampro, 2015).

Dengan berolahraga teratur aliran darah menjadi lancar sehingga rasa nyeri saat menstruasi menjadi berkurang.

## **2) Hubungan Asupan Nutrisi Dalam Mengatasi Dismenore Dengan Kejadian Dismenore**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan asupan nutrisi dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Rajapolah Tahun 2017 diketahui bahwa persentase terbesar remaja putri yang asupan nutrisinya dalam kategori kurang adalah mengalami kejadian dismenore yaitu sebanyak 41 orang (71,9%). Pada remaja putri yang mendapatkan nutrisi dalam kategori baik adalah tidak mengalami dismenore yaitu sebanyak 16 orang (48,5%). Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji statistik Chi-Square diperoleh harga  $p\text{-value} < \alpha$ , hasilnya  $p\text{-value}=0,026$ , sehingga kesimpulannya adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan antara asupan nutrisi dalam menghadapi dismenore dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Rajapolah Tahun 2017. Hasil analisis menunjukkan nilai odds ratio sebesar 2,723. Artinya siswi yang tidak mendapatkan asupan nutrisi memiliki peluang untuk mengalami dismenore sebesar 2,723 kali lebih

tinggi dibandingkan siswi yang mendapatkan asupan nutrisi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Irmawati (2010) diketahui bahwa persentase sikap negatif adalah mengalami dismenore sebanyak 17 orang (24,3%). Pada sikap positif adalah mengalami dismenore sebanyak 16 orang (22,9%). Hasil  $p$  value=0,019. Sehingga disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan kejadian dismenore.

Dismenore merupakan perasaan nyeri pada waktu haid dapat berupa kram ringan pada bagian kemaluan sampai terjadi gangguan dalam tugas sehari-hari atau menstruasi yang sangat menyakitkan terutama pada perut bagian bawah dan punggung serta biasanya seperti kram, dikenal sebagai dismenore.

Gizi adalah makanan yang dapat memenuhi kesehatan. Zat gizi adalah unsur yang terdapat dalam makanan dan dapat memengaruhi kesehatan. Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari

organ-organ serta menghasilkan energi.

Gizi kurang atau terbatas selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini dapat berdampak pada gangguan haid, tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik. Seberapa jauh pengaruh status gizi terhadap terjadinya menarche belum ada yang melakukan penelitian. Sebagai bahan perbandingan dibawah ini akan diuraikan tentang asupan energi total dan keragaman komponen diet.

Asupan energi bervariasi sepanjang siklus haid, terjadi peningkatan asupan energi pada fase luteal dibandingkan fase folikuler. Peningkatan konsumsi energi premenstruasi dengan ekstra penambahan 87-500 Kkal/hari. Kesimpulannya bahwa estrogen mengakibatkan efek penekanan atau penurunan terhadap nafsu makan (Krummel,1996). Identifikasi jenis nutrisi yang dapat mengakibatkan perubahan asupan energi belum didapatkan data yang pasti. Ada yang berpendapat karbohidat merupakan sumber asupan kalori selama fase luteal, yang lain berpendapat bahwa konsumsi softdrink yang mengandung gula

cenderung meningkat selama fase luteal. Selain itu juga ada yang berpendapat bahwa asupan lemak dan protein akan meningkat pada fase luteal. Dengan demikian selama fase luteal terjadi peningkatan asupan makanan atau energi.

Dengan asupan nutrisi yang seimbang, maka pertumbuhan dan fungsi-fungsi organ reproduksi menjadi lebih optimal, yang berpengaruh pada saat menstruasi sehingga dapat meminimalisir rasa nyeri (dismenore) saat haid.

#### **D. SIMPULAN**

##### **1. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Aktivitas Olahraga dan Asupan Nutrisi dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Puteri Kelas VIII di SMP Negeri 1 Rajapolah, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan diperoleh angka kejadian dismenore pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Rajapolah Kabupaten Tasikmalaya Provinsi Jawa Barat Tahun 2017 yaitu presentase kejadian dismenore persentasenya tinggi yaitu sebesar 57 orang (63,3%). Sedangkan pada siswi yang tidak mengalami dismenore

persentasenya rendah yaitu sebesar 33 orang (36,7%).

2. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Rajapolah Kabupaten Tasikmalaya Provinsi Jawa Barat Tahun 2017. Sebagian besar remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Rajapolah tahun 2017 mengalami kejadian dismenore.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan nutrisi dalam menghadapi dismenore dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Rajapolah Kabupaten Tasikmalaya Provinsi Jawa Barat Tahun 2017.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahtiar H. Miraza. 2010. *Perencanaan dan Pengembangan*. ISEI. Bandung.
- Bobak , L. (2009). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.
- Hacker dan Moore. 2011. *Essensial Obstetri dan Ginekologi*. Edisi Dua. Jakarta : Hipokrates.

- Harunriyanto. 2012. *Nyeri Haid Pada Remaja*.  
Majalah Gemari Edisi 12.
- Hendrik, H. 2009. *Problema Haid (Tinjauan Syariat Islam dan Medis)*. Solo: Tiga Serangkai.
- Kasdu, Dini. 2005. *Solusi Problem Wanita Dewasa*. Jakarta: Puspa Swara, Anggoru IKAPI.
- Manuaba, Ida Bagus Gede. dkk(2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta :EGC.
- \_\_\_\_\_. 2009. *Sinopsis Obstetry*. EGC. Jakarta.
- Maulana M, 2009. *Cara Cerdas Menghadapi Kehamilan dan Mengasuh Bayi*, Yogyakarta, Katahati.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- \_\_\_\_\_, S. 2013. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- \_\_\_\_\_, S. 2013. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Prawirohardjo. 2012. *Ilmu Kandungan*. Jakarta. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Purnomo, Imam. 2013. *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dengan Penanganan Keluhan Nyeri Haid (Dysmenorhe) di SMPN 09 Kelas VIII Kota Pekalongan*. Terdapat dalam <http://journal.unikal.ac.id/index.php/lp/article/viewFile/274/210> [diakses 15 Januari 2017]
- Sitorus, Yulia S BR. 2015. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Dismenorea Dengan Tindakan Dalam Penanganan Dismenorea Di Smp Swasta Kualuh Kabupaten Labuhan Batu Utara Tahun 2015*. Terdapat dalam <http://download.portalgauda.org/article.php?article=438150&val=4108&title=HUBUNGAN%20TINGKAT%20PENGETAHUAN%20DAN%20SIKAP%20REMAJA%20PUTRI%20TENTANG%20DISMENOREA%20DAN%20TINDAKAN%20DALAM%20PENANGANAN%20DISMENOREA%20DI%20SMP%20SWASTA%20KUALUH%20KABUPATEN%20LABUHAN%20BATU%20UTARA%20TAHUN%202015> [diakses 15 Januari 2017]
- Sugiono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Cetakan Kedelapan. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno, Edy. 2009. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Edisi Pertama, Cetakan Pertama, Penerbit Kencana, Jakarta.
- Widjajanto. 2010. *Nyeri Haid, Minum Obat atau Akupuntur*. Suara merdeka. Tanggal sitasi: 26 september 2015.

**Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan**

Widyastuti, Yani dkk.2009.*Kesehatan*  
*Reproduksi*.Yogyakarta:Fitramaya.