

HUBUNGAN KEBIASAAN SENAM AEROBIK DENGAN KEJADIAN DISMINORE PRIMER DI SANGGAR SENAM GRAHA MULIA PROBOLINGGO

The Correlation Between Aerobik Exercise Habits and Incidence of Primary Dysminorrhea at Graha Mulia Studio in Probolinggo

Maulida Rosyita*
Tutik Hidayati
Muthmainnah Zakiiyyah

STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul
Hasan, Probolinggo, Jawa Timur

*email: maulida.rosyita31@gmail.com

Abstrak

Dismenore primer merupakan salah satu gangguan menstruasi yang umum terjadi pada wanita dan dapat mempengaruhi kualitas hidup sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan senam aerobik dengan kejadian dismenore primer di Sanggar Senam Graha Mulia Probolinggo. Metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional digunakan dalam penelitian ini. Populasi penelitian adalah seluruh anggota senam di Sanggar Senam Graha Mulia Probolinggo yang berjumlah 30 orang, dan teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Data dikumpulkan melalui informed consent dan kuesioner, kemudian diolah menggunakan teknik editing, scoring, coding, tabulating, dan entering untuk kemudian dianalisis dengan menggunakan uji Chi Square. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan senam aerobik dengan kejadian dismenore primer di Sanggar Senam Graha Mulia Probolinggo (P Value = 0,003; $\alpha = 0,05$). Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan senam aerobik dengan kejadian dismenore primer di sanggar senam tersebut. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kebiasaan senam aerobik berpotensi menjadi alternatif dalam mengurangi gejala dismenore primer. Dengan adanya temuan ini, senam aerobik dapat dijadikan sebagai pilihan metode relaksasi yang bermanfaat bagi wanita yang mengalami dismenore. Upaya meningkatkan kesadaran dan partisipasi dalam senam aerobik dapat memberikan manfaat signifikan dalam mengurangi gejala dismenore pada wanita.

Kata Kunci:

Senam aerobik
Dismenore primer
Hubungan

Keywords:

Aerobic exercise
Primary dysminorrhea
Relationship

Abstract

Primary dysmenorrhea is a common menstrual disorder among women and can significantly affect their daily quality of life. This study aimed to analyze the Correlation between aerobic exercise habits and the incidence of primary dysmenorrhea among members of Graha Mulia Studio in Probolinggo. The study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The population consisted of all members of Graha Mulia Studio, totaling 30 individuals, and a total sampling technique was used for data collection. Informed consent and a questionnaire were utilized to collect data, which were subsequently processed using editing, scoring, coding, tabulating, and entering techniques. The data were then analyzed using the Chi-Square test. The results of the data analysis indicated a significant relationship between aerobic exercise habits and the incidence of primary dysmenorrhea among members of Graha Mulia Studio (P Value = 0.003; $\alpha = 0.05$). Therefore, the null hypothesis (H_0) was rejected, and the alternative hypothesis (H_a) was accepted, signifying that there is a significant relationship between aerobic exercise habits and the incidence of primary dysmenorrhea at the gymnastics studio. This research concludes that aerobic exercise habits hold potential as an alternative method for alleviating symptoms of primary dysmenorrhea. With this finding, aerobic exercise can be considered a beneficial relaxation option for women experiencing dysmenorrhea. Efforts to raise awareness and encourage participation in aerobic exercise can provide significant benefits in reducing dysmenorrhea symptoms among women.



© 2023. Rosyita et al. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <http://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/index>

Submit: 1-1-2024

Accepted: 13-1-2024

Published: 17-1-2024

PENDAHULUAN

Dismenore termasuk sindrom gangguan menstruasi yang paling umum dan merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum

pada wanita dari segala usia. Dismenore dapat mempengaruhi aspek kehidupan sehari-hari termasuk kesejahteraan fisik, kinerja akademik suasana hati, hubungan interpersonal, diet,

olahraga, dan pola tidur. Siklus menstruasi juga dapat melibatkan banyak aspek psikologis, seperti cepat marah, suasana hati berubah, depresi, dan kecemasan (Kurniawati, 2020).

Menurut data dari *World Health Education* (WHO) tahun (2018) bahwa angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% wanita disetiap negara yang mengalami dismenore, seperti di Amerika dengan angka kejadian sekitar 60%, di Swedia sekitar 72%. Menurut data dari *Association of Southeast Asian Nations* (ASEAN) pada tahun 2018, presentase dismenore di negara Singapura sekitar 10-15, negara Malaysia 35-40% dan Thailand 65%. Di Indonesia angka kejadian nyeri haid tahun 2018 sebanyak 107.673 jiwa (64,24%), yang terdiri dari 599.67 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder. Di Jawa Timur angka kejadian dismenore primer sebesar 71,3% (Ammar, 2016). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2010 di Probolinggo menunjukkan bahwa berdasarkan laporan responden yang sudah mengalami haid dan nyeri haid atau dismenore primer sebesar 70%. Sedangkan, di tempat penelitian sanggar senam Graha Mulia Probolinggo terdapat 30 orang pernah mengalami nyeri haid atau dismenore primer.

Dismenore terjadi ketika rahim menjadi spasmodik karena suplai darah yang buruk. Pelepasan prostaglandin dan mediator inflamasi lainnya di dalam rahim dianggap sebagai penyebab utama dismenore. Peningkatan kadar prostaglandin menyebabkan iskemia, kontraksi

uterus, dan peningkatan kepekaan terhadap serabut nyeri. Beberapa penelitian juga menemukan hubungan antara kadar hormon seperti progesteron, estrogen, dan vasopresin. Alasan nyeri dismenore adalah bahwa penurunan jumlah progesteron pada akhir fase luteal merangsang pelumasan enzim, yang menyebabkan pelepasannya menghasilkan peningkatan kadar prostaglandin dalam tubuh (Bahri AA, 2018).

Dampak dari dismenore cukup tinggi terhadap wanita, yang mengakibatkan pembatasan aktivitas sehari-hari, kinerja akademik yang lebih rendah pada remaja, kualitas tidur yang buruk, efek negatif terhadap suasana hati, kecemasan, dan depresi. Wanita yang menderita dismenore lebih rentan terhadap gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan juga somatisasi (Kusmiran E, 2016).

Aktifitas fisik dapat mengurangi dan memperbaiki gejala fisik karena dapat menurunkan kadar aldosteron serum dengan menurunkan kadar renin, meningkatkan estrogen dan progesteron. Senam aerobik mampu meningkatkan produksi endoprin (penghilang rasa sakit alami pada tubuh) sehingga dapat menghilangkan nyeri ketika menstruasi. Selain itu, olahraga dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah. Beberapa penelitian membuktikan bahwa senam aerobik dapat menurunkan dismenore sesuai dengan penelitian (Fithriany, 2015) menunjukkan bahwa senam aerobik dapat

memperbaiki dismenore primer. Oleh karena itu, latihan aerobik dapat digunakan untuk mengobati dismenore. Latihan aerobik yang dipilih memiliki efek yang positif pada gejala fisik menstruasi dan hormon terkait (Herdian, 2020). Wanita yang melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30-60 menit setiap 3-5 kali per minggu dapat mencegah terjadinya dismenore. Setiap wanita dapat sekedar berjalan-jalan santai, jogging ringan, berenang, senam maupun bersepeda sesuai dengan kondisi masing-masing. Adanya hubungan kebiasaan olahraga terhadap kejadian dismenore dapat disebabkan karena olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri (Sugiharti, dkk. 2018).

Aerobik adalah kegiatan gerak badan atau olahraga yang menuntut lebih banyak oksigen untuk memperpanjang waktu dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistemnya sehingga bertanggung jawab untuk mentransfer lebih banyak oksigen (Fithriyani, 2015). Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh olahraga aerobik dengan perubahan nyeri dismenore.

Sanggar senam di Graha Mulia merupakan salah satu sanggar senam yang ada di kota Probolinggo. Sanggar senam tersebut mempunyai banyak anggota senam aerobik yang aktif dengan waktu 3x dalam seminggu. Hal tersebut yang mendasari mengapa penelitian yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Senam Aerobik dengan Kejadian Disminore Primer di Sanggar Senam Graha Mulia Probolinggo” guna

mengetahui efektifitas senam aerobik dalam mengurangi gejala dismenore.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, dimana pengumpulan data dilakukan sekaligus pada satu saat yang artinya tiap subyek penelitian hanya diobservasi satu kali saja (Nursalam, 2017).

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan senam aerobik. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah dismenore primer. Penelitian ini dilaksanakan di sanggar Senam Graha Mulia Probolinggo pada bulan April 2023. Penelitian ini dianalisa dengan menggunakan Uji Chi Square Test.

HASIL

Data Umum

Graha Mulia Probolinggo merupakan salah satu sanggar senam di Kota Probolinggo. Disini juga bisa melakukan berbagai jenis olahraga dan fitness seperti angkat beban, *body building*, *power lifting*, *endurance training*, *indor jogging equipment* dan lain-lain. Selain itu, menyediakan berbagai jenis workout equipment yang dapat Anda gunakan baik untuk menurunkan berat badan atau membentuk tubuh sehingga proporsional, ideal dan berat badan ideal. Alat fitness dan gym yang tersedia seperti *pull-up bar*, *barbel*, *push-up bar*, *dumbell*, *Weighted bar*, *Kettlebells*, *Treadmill* (alat lari dalam ruangan gym), *Upright Bike* (alat sepeda gym), *Lat Pull Down*, *Chest Press* dan lainnya.

Data umum dari penelitian ini meliputi karakteristik responden yaitu sebagai berikut:

a. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Frekuensi	Presentase
1.	< 25 tahun	9	30.0
2.	25-30 tahun	17	56.7
3.	> 36 tahun	4	13.3
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa prosentase terbesar responden sebagian besar adalah usia 25-30 Tahun sejumlah 17 responden (56.7%).

b. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Presentase
1.	SD	0	0
2.	SMP	10	33.3
3.	SMA	13	43.3
4.	PT	7	23.3
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa prosentase terbesar responden adalah Pendidikan SMA sejumlah 13 orang (43.3%).

c. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa prosentase terbesar responden adalah IRT (Ibu

Rumah Tangga) sejumlah 13 responden (43.3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
1.	IRT	13	43.3
2.	Wiraswasta	11	36.7
3.	Guru	2	6.7
4.	ASN	4	13.3
Jumlah		30	100

Data Khusus

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Senam Aerobik

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Senam Aerobik

No	Senam Aerobik	Frekuensi	Presentase
1.	Rutin	22	73.3
2.	Tidak Rutin	8	26.7
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang kebiasaan senam aerobik sejumlah 22 orang (73.3%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Dismenore sesudah Senam Aerobik

Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Dismenore sesudah Senam Aerobik

No	Disminore	Frekuensi	Presentase
1.	Tidak mengalami nyeri haid	17	56.7
2.	Mengalami nyeri haid	13	43.3
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar dismenore sesudah senam aerobik sebagian besar responden yang tidak mengalami nyeri haid sejumlah 17 responden (56.7%).

c. Hubungan Kebiasaan Senam Aerobik Dengan Kejadian Dismenore Primer

Tabel 6. Tabulasi silang Hubungan Kebiasaan Senam Aerobik Dengan Kejadian Dismenore Primer

Dismenore	Kebiasaan Senam Aerobik				Total	p	
	Tidak		Ya				
	f	%	f	%			
Tidak	16	53.3	6	20	22	73	0,003
Ya	1	3.3	7	23.3	8	26.7	
Jumlah	18	54	13	45.5	31	100	

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebagian besar responden sesudah senam aerobik yang tidak mengalami dismenore sejumlah 17 responden (56.7%).

Analisa Data

Berdasarkan hasil analisis *Uji Chi Square* secara komputersasi dengan program SPSS For Windows 22 didapatkan *P Value* : 0,003 dan $\alpha = 0,05$ artinya $p < \alpha$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, serta ada Hubungan Kebiasaan Senam Aerobik Dengan Kejadian Dismenore Primer Di Sanggar Senam Graha Mulia Probolinggo Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Kebiasaan Senam Aerobik

Berdasarkan tabel .4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang kebiasaan senam aerobik sejumlah 22 orang (73.3%).

Pengaruh latihan akan memberikan perubahan fisiologi yang hampir terjadi pada setiap sistem

tubuh. Latihan fisik akan memberikan pengaruh yang baik terhadap berbagai macam system yang bekerja di dalam tubuh, salah satunya adalah system kardiovaskuler, dimana dengan latihan fisik yang benar dan teratur akan terjadi efisiensi kerja jantung. Efisiensi kerja jantung ataupun kemampuan jantung akan meningkat sesuai dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Hal tersebut dapat berupa perubahan pada frekuensi jantung, isi sekuncup, dan curah jantung. Dengan melakukan latihan fisik tersebut pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Lama-kelamaan, latihan olahraga dapat melemaskan pembuluh-pembuluh darah (Syatria, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden aktif melakukan aktivitas olah raga terutama senam aerobik dan melakukan senam 3x dalam 1 minggu. Menurut pernyataan responden, senam yang dilakukan sangat membantu untuk meningkatkan derajat kesehatan mereka, mereka mengaku lebih bugar, setelah melakukan senam, sehingga mereka jarang mengalami sakit. Senam yang mereka lakukan dipandu oleh instruktur dan biasanya berlangsung selama kurang lebih satu jam. Mereka melakukan senam dengan iringan musik yang rancak seperti disco, dll. Mereka juga mengaku bahwa dengan mengikuti senam, mereka juga mendapatkan banyak informasi tentang kesehatan.

Kejadian Disminore Primer

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar dismenore sesudah senam

aerobik sebagian besar responden tidak mengalami penurunan nyeri haid sejumlah 17 responden (56.7%).

Apabila dismenore tidak segera diatasi maka dapat berakibat syok, penurunan kesadaran, dan dapat menjadi masalah sosial karena nyeri yang tak tertahankan. Faktor resiko yang mempengaruhi dismenore yaitu haid pertama pada usia yang amat sangat dini <11 tahun, belum pernah hamil atau melahirkan, riwayat keluarga yang positif, merokok, dan mengkonsumsi alkohol (Apay, 2012).

Dalam kondisi rileks, tubuh menghentikan produksi hormone adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat kita stres. Oleh karena hormon seks estrogen dan progesteron serta hormon stress adrenalin, diproduksi dari blok bangunan bangunan kimiawi yang sama. Ketika kita mengurangi stres, berarti kita juga telah mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut. Dengan demikian kita dapat melihat pentingnya relaksasi untuk memberikan kesempatan bagi tubuh memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid tanpa rasa nyeri (Anurogo & Wulandari, 2017).

Responden yang mengalami dismenore mengatakan bahwa derajat kesehatan lambat laun menjadi lebih baik, selain itu mereka menyatakan derajat nyeri saat haid sebelum dan sesudah juga nampak ada perubahan. Jika sebelumnya mereka merasakan nyeri yang mengganggu aktivitas maka setelah mengikuti senam nyeri haidnya sudah berkurang dan ada responden yang menyatakan hilang sama sekali.

Namun itu terjadi setelah 1 atau 2 bulan rutin melakukan senam setiap 1 minggu 3 kali.

Hubungan Kebiasaan Senam Aerobik Dengan Kejadian Disminore Primer

Dari tabel 6 di atas dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebagian besar tidak mengalami penurunan nyeri haid sejumlah 17 orang (56.7%) dan Berdasarkan hasil analisis *Uji Chi Square* secara komputersasi dengan program SPSS For Windows 22 didapatkan *P Value*: 0,003 dan $\alpha=0,05$ artinya $\rho < \alpha$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, serta ada Hubungan Kebiasaan Senam Aerobik Dengan Kejadian Disminore Primer Di Sanggar Senam Graha Mulia Probolinggo Tahun 2023.

Jika dismenore tersebut dibiarkan, maka akan mengakibatkan turunnya prestasi belajar. Sehingga diperlukan penanganan untuk mengurangi derajat nyeri pada penderita dismenore tersebut sehingga tidak mengganggu aktivitas responden tersebut. (Melzack dan Wall, 2017) dalam Fundamental Keperawatan (2018) mengemukakan bahwa implus nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan implus dihambat saat pertahanan ditutup. Upaya dalam menutup pertahanan tersebut merupakan dasar dari terapi menghilangkan atau menurunkan nyeri yang dirasakan pasien. Upaya penanganan nyeri yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan tindakan peredaan nyeri nonfarmakologis dengan teknik distraksi senam *aerobic low impact* selama 60 menit.

Pengaruh latihan akan memberikan perubahan fisiologi yang hampir terjadi pada setiap sistem

tubuh. Latihan fisik akan memberikan pengaruh yang baik terhadap berbagai macam system yang bekerja di dalam tubuh, salah satunya adalah system kardiovaskuler, di mana dengan latihan fisik yang benar dan teratur akan terjadi efisiensi kerja jantung. Efisiensi kerja jantung ataupun kemampuan jantung akan meningkat sesuai dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Hal tersebut dapat berupa perubahan pada frekuensi jantung, isi sekuncup, dan curah jantung. Dengan melakukan latihan fisik tersebut pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Lama-kelamaan, latihan olahraga dapat melemaskan pembuluh-pembuluh darah (Syatria, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Senam Aerobik Dengan Kejadian Disminore Primer Di Sanggar Senam Graha Mulia Probolinggo”, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. sebagian besar responden yang kebiasaan senam aerobik sejumlah 22 orang (73.3%).
2. Sebagian besar dismenore sesudah senam aerobik responden tidak mengalami nyeri haid sejumlah 17 responden (56.7%).
3. Ada Hubungan Kebiasaan Senam Aerobik Dengan Kejadian Dismenore Primer Di Sanggar Senam Graha Mulia Probolinggo Tahun 2023 dengan $P Value : 0,003$ dan $\alpha : 0,05$.

REFERENSI

- Asih, A. S. 2013. *Analisis kejadian dismenorea primer pada remaja putri kelas XI SMK YAPSIPA kota Tasikmalaya*. Tasikmalaya : Universitas Siliwagi Tasikmalaya. Diakses pada tanggal 22 Mei 2019. journal.unsil.ac.id/download.php
- Bahri, AA., Afriwardi, A., Yusrawati, Y. Hubungan antara Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore pada Mahasiswi Pre-Klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun Ajaran 2012-2013. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2015;4(3).
- Fithriany, F., dan Amelia, U. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA Negeri 04 Banda Aceh Tahun 2014. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*. 2015;10(1):121-4.
- Herdiani, I., Susilawati, S., Kurniawati, A. Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenorea Pada Mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*. 2020;4(1):27-33.
- Hidayat, 2017. *Metodologi Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis*. Data. Jakarta : Salemba Medika.
- Kusmindarti I, Munadlifah S. Hubungan

- Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di Komunitas Senam Aerobik Dr. Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto. *Jurnal Kebidanan*. 2016;5(1):27-32.
- Kusmiran, E. 2016. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika: Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Renika Cipta.
- Nursalam. 2017. *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Sugiharti, RK., dan Sumarni, T. Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Nyeri Haid Primer Pada Remaja. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*. 2018;9(1).
- World Health Organization (WHO). 2013. *Factsheets Dysmenborea*. Diakses tanggal 25 Oktober 2018 dari www.who.int/newsroom/factsheets/detail/hiv-aids
- Yuli Trisetiyono. 2016. *Hubungan Antara Olahraga Dengan Dismenorea Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*. Diakses tanggal 4 Oktober 2016 dari <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medico>