

Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri

¹Azizah Al Ashri Nainar, ²Juwita Sari, ³Hikmah

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tangerang Indonesia
e-mail: azizahnainar@gmail.com

Abstrak

Premenstrual syndrome adalah suatu kumpulan – kumpulan gejala berupa gangguan fisik biasanya muncul selama satu minggu sebelum datangnya haid dan menghilang ketika setelah haid. Premenstrual syndrome dapat diatasi dengan melakukan olahraga yang terstruktur dan berkesinambungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas olahraga dengan premenstrual syndrome. Jenis penelitian ini menggunakan descriptive correlation dengan desain cross sectional. Pengumpulan data menggunakan kuesioner aktivitas olahraga dengan jumlah 6 item pertanyaan. Premenstrual syndrome dengan jumlah 10 item pertanyaan. Sampel berjumlah 122 responden yang diambil dengan teknik probability sampling. Dari penelitian ini didapatkan hasil analisis bivariat diketahui bahwa siswi dengan premenstrual syndrome dengan gejala berat dengan aktivitas olahraga kurang sebanyak 37 responden (45,1%). Dibandingkan siswi dengan aktivitas olahraga cukup dengan premenstrual syndrome gejala sedang sebanyak 18 responden (45.0%). Uji normalitas Kolmogorov-smirnov teknik analisis menggunakan uji Chi square hasil uji statistik didapatkan nilai P-value < 0,05 (0,000). Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan aktivitas olahraga dengan premenstrual syndrome pada remaja putri. Saran kepada pihak sekolah SMPN 12 Kota Tangerang untuk memberikan informasi siswi bahwa melakukan aktivitas olahraga dan mengurangi gejala Premenstrual syndrome.

Kata Kunci: Premenstrual Syndrome, Aktivitas Olahraga, Remaja

Abstract

Premenstrual syndrome is a collection of symptoms in the form of physical disorders that usually appear for one week before the onset of menstruation and disappear after menstruation. Premenstrual syndrome can overcome by doing structured and sustainable exercise. This study aims to figure the relationship between sports activities and premenstrual syndrome. This type of research uses descriptive correlation with cross-sectional design. Collecting data using a sports activity questionnaire with a total of 6 question items. Premenstrual syndrome with a total of 10 question items. A sample of 122 respondent taken using probability sampling technique. From this study, it was found that the results of the bivariate analysis showed that female students with premenstrual syndrome with severe symptoms and less exercise were 37 respondents (45.1%). Compared to students with moderate sports activities with moderate premenstrual syndrome as many as 18 respondents (45.0%). Kolmogorov-Smirnov normality test using the Chi square test, the statistical test results obtained a P-value <0.05 (0.000). The conclusion in this study is that there is a significant relationship between exercise activity and premenstrual syndrome in young girls. Suggestions to the school to give information for students that doing sports activities and reducing symptoms of Premenstrual syndrome.

Keywords: Premenstrual Syndrome, Sports Activities, Adolescents

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak – kanak menjadi dewasa. Remaja akan mengalami perubahan – perubahan seperti, biologis, fisiologis, maupun aspek – aspek sosial. Perubahan yang dialami oleh wanita yaitu perubahan pada organ reproduksi terjadinya kematangan seksual ditandai terjadinya menstruasi. Menstruasi merupakan pelepasan pada dinding Rahim (endometrium) disertai dengan adanya perdarahan yang terjadi setiap bulan secara berulang (Lubis, 2013).

Menurut World Health Organization (WHO, 2014) Organisasi Kesehatan Dunia, Remaja yaitu penduduk dalam batasan usia 10-19 tahun. Pada masa remaja ketika pertumbuhan yang akan menentukan harapan bangsa dan kehidupan Negara yang akan datang. Pada masa remaja banyak perubahan yang terjadi seperti perubahan pada psikologis, biologis dan perubahan sosial.

Angka kejadian yang dilakukan American college of obstetricians and gynecologist (ACOG) tahun 2012, Negara Di Srilagnka mendapatkan hasil remaja putri mengalami Premenstrual Sindrome 65,7%. Tanda dan gejala yang muncul yaitu perasaan mudah sedih dan menurunnya harapan hidup sekitar 29,6%. Berdasarkan data di Indonesia frekuensi dengan gejala-gejala Premenstrual syndrome cukup tinggi yaitu sekitar 80-90% dan gejala tersebut sangat berat dan mengganggu kegiatan aktivitas sehari-hari (Dewi, 2012).

Hasil penelitian Mahim Delera di Iran pada tahun 2012, ditemukan sekitar 98,2 % wanita yang berusia 18-27 tahun mengalami sedikit 1 gejala pada saat Premenstrual Syndrome dengan derajat ringan dan sedang (Sylvia,2010). Pada wanita yang berusia 18-49 tahun yang belum berstatus menikah maupun janda. Terdapat fakta yang dapat mengungkapkan sebagian dari wanita remaja akan mengalami gejala yang sama dengan kekuatan premenstrual syndrome dalam pertumbuhan dan perkembangan dalam perkembangan reproduksi yang di alami pada wanita yang sudah berusia lebih tua (Freeman, 2012).Menjelaskan proporsi terendah aktivitas fisik yang ada diprovinsi DKI Jakarta yaitu, sebanyak 55,8%. Dan hasil menurut jenis kelamin pada proporsi kegiatan aktivitas fisik lebih besar pada perempuan yaitu sekitar 74,2% sedangkan laki-laki sekitar 73,1%. (Menurut Kemenkes Kesehatan RI, 2013).

Pada umumnya saat terjadi premenstrual syndrome dapat diatasi dengan melakukan aktivitas olahraga yang terstruktur dan berkesinambungan yang melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang dengan aturan tertentu dapat ditunjukan guna meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Untuk mengurangi gejala dari premenstrual syndrome dapat dilakukan salah satunya dengan melakukan aktivitas lain sehingga dapat mengeluarkan hormone endorphin yang dapat mengurangi gejala dari premenstrual syndrome. Endorphin merupakan salah satu penyebab premenstrual syndrome, endorphin yang terlibat dalam tubuh untuk merespon euphoria dan nyeri, sehingga olahraga dapat membuat hormone endorphin muncul dan membuat perasaan menjadi tenang (Elvira, 2010). Aktivitas olahraga dapat dilakukan seperti senam, jogging ringan, jalan kaki, bersepedah dan berenang. Kegiatan tersebut dapat dilakukan sebelum masa haid dan selama masa haid sehingga membuat aliran darah dan otot-otot pada Rahim menjadi lancar dan rasa nyeri dapat teraatasi (Manuba, 2010).Premenstrual syndrome (PMS) adalah kumpulan gejala-gejala berupa gangguan fisik biasanya muncul sealama satu minggu sebelum datangnya haid, dan menghilang ketika setelah haid (Wiknjosastro, Hanifa, 2010). Masa pubertas pada remaja putri yang menjelang fase menstruasi, sehingga membuat seorang wanita merasa tidak nyaman dari bebrapa jam dan beberapa hari sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Suparman, 2012).

Wanita yang mengalami premenstrual syndrome dapat melakukan olahraga secara rutin selama 30-60 menit setiap 3-5x perminggunya. Sehingga dapat mencegah terjadinya Premenstrual Syndrome. Wanita dapat melakukan aktivitas seperti berjalan santai, jogging ringan berenang dan senam sesuai dengan kondisi diri masing-masing (Manuba, 2010).Pada saat mengalami premenstrual syndrome Gejala yang muncul yaitu kecemasan dalam menghadapi premenstrual syndrome dengan adanya faktor hormonal pada tubuh wanita, yaitu ketidakseimbangan antara hormone estrogen dan progesterone. Kecemasan yang dialami wanita jika tidak segera diatasi akan

dapat menimbulkan berbagai respon seperti, gelisah, keringat dingin, dan gangguan kesehatan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Wahyuni, 2010).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara pada tanggal 07 april 2020 melalui via Whatsaap, peneliti melakukan wawancara kepada beberapa siswi yang bersekolah di SMP Negeri 12 Kota Tanengrang menurut hasil wawancara didapatkan beberapa siswa disekolah SMPN 12 mengalami gejala premenstrual syndrome dan masih banyak yang belum mengetahui cara mengurangi gejala tersebut. Dengan terjadinya gejala yang ditimbulkan pada saat mengalami premenstrual syndrome yang dilakukan pada saat pembelajaran sekolah terdapat siswi absen untuk keluar dari kelas. Kegiatan olahraga disekolah SMPN 12 hanya 1 kali dalam 1 minggu. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan wawancara murid dengan jumlah 10 siswi remaja putri melalui media online. Disekolah tersebut belum ada yang melakukan penelitian sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di SMPN 12 Kota Tangerang.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode Probability sampling dengan Teknik simple random sampling merupakan metode yang menggunakan pengambilan sampel secara acak sederhana dengan karakteristik tertentu. Setiap individu dapat dijadikan sampe dengan tidak mempertimbangkan bebeapa karakteristik yang dimiliki individu menurut (Dharma, 2011).

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Usia Responden

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Usia Responden Di SMPN
12 Kota Tangerang Tahun 2020

No	Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	12	5	4.1
2	13	53	43.4
3	14	61	50.0
4	15	3	2.5
Total		122	100.0

Berdasarkan keterangan dari tabel 4.1 menunjukkan hasil karakteristik usia responden dari total 122 responden dengan di dominasi usia 14 tahun sebanyak 61 responden (50.0%)

b. Siklus Mesntruasi Responden

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Siswi Di
SMPN 12 Kota Tangerang Tahun 2020

No	Siklus menstruasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Teratur	79	64.8
2	Tidak Tteratur	43	35.2
Total		122	100.0

Berdasarkan keterangan tabel 4.2 menunjukkan hasil karakteristik Siklus menstruasi dari total 122 responden. Siklus menstruasi teratur mayoritas sebanyak 79 siswi (64.8%). Dan tidak teratur sebanyak 43 responden (35.2%)

c. Distribusi Frekuensi Aktivitas Olahraga

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Aktivitas Olahraga Siswi
Di SMPN 12 Kota Tangerang Tahun 2020

No	Aktivitas Olahraga	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Kurang	82	67.2
2	Cukup	40	32.8
Total		122	122

Berdasarkan keterangan tabel 4.3 menunjukkan hasil aktivitas olahraga yang dilakukan oleh responden dari total 122 responden. Terdapat sebagian besar aktivitas olahraga kurang sebanyak 82 siswi (67.2%).

d. Distribusi Frekuensi Premenstrual Syndrome

Tabel 4.4

Distribusi Frekuensi Premenstrual Syndrome Siswi Di
SMPN 12 Kota Tangerang Tahun 2020

No	Premenstrual Syndrome	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Tidak ada gejala	31	25.4
2	Gejala Sedang	50	41.0
3	Gejala Berat	41	33.6
Total		122	100.0

Berdasarkan keterangan tabel 4.4 menunjukkan hasil premenstrual syndrome yang dilakukan oleh 122 responden. Mayoritas siswi yang mengalami premenstrual syndrome mengalami gejala sedang sebanyak 50 (41%).

Analisa Bivariat

Analisa yang dilakukan pada penelitian ini adalah menggunakan rumus Chi Square Yaitu dengan membuktikan adanya hubungan aktivitas olahraga dengan premenstrual syndrome.

Tabel 4.5
Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di SMPN 12 Kota Tangerang

Aktivitas Olahraga	Premenstrual Syndrome						Total		P-Value
	Tidak ada gejala		Gejala sedang		Gejala Berat		N	%	
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Kurang	13	15.9	32	39.0	37	45.1	82	100	
Cukup	18	45.0	18	45.0	4	10.0	40	100	
Total	31	25.4	50	41.0	41	33.6	122	100	

Berdasarkan keterangan tabel 4.5 menunjukkan bahwa hasil penelitian yang di peroleh dari total 122 sampel siswi yang mengalami premenstrual syndrome dengan gejala berat lebih banyak melakukan aktivitas olahraga kurang sebanyak 37 responden (45.1%) Dibandingkan dengan aktivitas olahraga cukup sebanyak 4 responden (10%). Sedangkan siswi dengan gejala sedang dan tidak ada gejala lebih banyak melakukan aktivitas olahraga cukup sebanyak 18 responden (45%).

Hasil uji statistik yang diperoleh dengan menggunakan rumus Chi Square yaitu didapatkan p-Value sebesar $0,000 < \alpha 0.05$ maka dapat disimpulkan mempunyai adanya hubungan yaitu hubungan aktivitas olahraga dengan kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri. Pada penentuan hasilhipotesis yang telah ditetapkan didalam penelitian ini maka hipotesis nul (H_0) ditolak dan menerima hipotesis lainyaitu hipotesis alternatif (H_a).

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian dengan jumlah 122 responden Siswi kelas VIII di SMPN 12 Kota Tangerang didapatkan hasil bahwa responden berdasarkan mayoritas usia 14 tahun sebanyak 61 responden 50.0%. dan usia terendah usia 15 tahun sebanyak 3 responden (2.5%). Hasil penelitian dengan jumlah 122 responden menunjukkan bahwa frekuensi pada siklus menstruasi didapatkan hasil siklus menstruasi teritinggi dengan siklus teratur sebanyak 79 responden 64.8%. sedangkn siklus menstruasi tidak teratur didapatkan hasil 43 responden 35.2%.

Hasil dari 122 responden menunjukkan bahwa distribusi frekuensi mayoritas data pada Aktivitas olahraga yang kurang sebanyak 82 responden (67.2%). Sedangkan hasil aktivitas olahraga yang cukup seanyak 40 responden 32.8% Hasil dari 122 responden menunjukkan bahwa distribusi frekuensi mayoritas data premenstrual syndrome dengan gejala sedang sebanyak 50 responden (41.0%). Hasil uji statistik menggunakan uji Chi-Square test di dapatkan hasil adanya hubungan aktivitas olahraga dengan kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri di SMPN 12 Kota Tangerang terdapat hasil (P-Vaue $0.000 < 0.05$). Penelitian ini diharapkan agar dapat

memberikan pendidikan kesehatan kepada sekola – sekolah mengenai kesehatan reproduksi agar mereka mempunyai bekal ilmu dan siap menghadapi premenstrual syndrome.

DAFTAR PUSTAKA

- Chairunisa. (2016). “Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Sindrom Pramenstruas pada remaja DISMA Jakarta”
<http://respiratory.uinjkt.ac.id/dspace/bistream/123456789/325229/1/chairunisa%pratiwi>
(Di akses 05 maret 2020).
- Dharma, Kelana. (2011). Metodologi Penelitian Keperawatan: Jakarta; CV TRANS INFOMEDIA.
- Delara M., Ghofranipour F., Tavafian S.S., Kazemnejad A., & Montazeri A. (2012). Health related quality of life among adolescents with Premenstrual disorders: a cross sectional study”. Health and Quality of Life Outcomes. Biomed Central. 10:1
- Donsu, Jenita, doli, tine, 2016. Metodologi Penelitian Keperawatan, Yogyakarta: PT. PUSTAKA BARU.
- Depkes RI, 2013. “Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Depkes, RI, 2015. “Pembinaan kesehatan olahraga. di Indonesia”: Jakarta Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Elvira, S.D, 2010. “Sindrom Pra-Menstruasi Normaslkah?”. Jakarta: Fakultas Ilmu Kedokteran. Universitas Indonsia.
- Herlina, Minta Rahayu., 2019. “Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian Sindrom Pramenstruasi Pada Remaja Di SMAN 1 Bayat Klaten”
<http://ejournal.utp.ac.id/index.php/PROPKO/article/view/871> (diakses 05 maret 2020)
- Huang, etal. “Jurnal Kesehatan Masyarakat”.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada SMP NEGERI 12 KOTA TANGERANG