



HUBUNGAN DISMENORE PRIMER TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 BANAWA TENGAH

Dian Islamiati¹, Hendrik Mentara², Marhadi³

Universitas Tadulako

(Email: di4nislamiati18@gmail.com, Hp: +6852*****)

Info Artikel

Riwayat Artikel:
Diterima Januari 2019
Disetujui Januari 2019
Dipublikasikan Juni 2019

Keywords:
Hubungan; Dismenore;
Olahraga.

Abstrak

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling purposive yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, pertimbangan yang digunakan oleh peneliti untuk menentukan sampel adalah remaja putri yang sudah pernah mengalami menstruasi berjumlah 73 orang. Teknik analisis data menggunakan statistik dengan hasil persentase diperoleh 36% menjawab “ya” pada dismenore primer dan 48% pada aktivitas olahraga, sedangkan 64% menjawab “tidak” pada dismenore primer dan 52% pada aktivitas olahraga. Untuk menentukan korelasi yaitu menggunakan rumus uji Kendall Tau Nonparametric (τ) sehingga diperoleh koefisien korelasi sebesar 0.353 dengan kriteria korelasi cukup dan signifikansi $p = 0.000 < 0.05$, dengan kesimpulan terdapat hubungan antara dismenore primer terhadap aktivitas olahraga remaja putri di SMP Negeri 1 Banawa Tengah.

Abstract

The sampling technique used purposive sampling technique, namely the technique of determining the sample with certain considerations, the considerations used by researchers to determine the sample were 73 young women who had experienced menstruation. Data analysis techniques used statistics with the percentage results obtained 36% answered "yes" in primary dysmenorrhea and 48% in sports activities, while 64% answered "no" in primary dysmenorrhea and 52% in sports activities. To determine the correlation that is using the Kendall Tau Nonparametric (τ) test formula in order to obtain a correlation coefficient of 0.353 with sufficient correlation criteria and significance $p = 0.000 < 0.05$, concluding that there is a relationship between primary dysmenorrhea and adolescent female sports activities at Central Banawa Middle Middle School.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dewasa ini sangatlah canggih dan pesat. Hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya inovasi di masa ini, dengan yang sederhana maupun yang menghebohkan dunia. Perkembangan teknologi berkembang secara drastis dan terus berevolusi hingga sekarang yang semakin canggih dan mendunia. Hal tersebut tidak begitu saja terjadi tanpa adanya mutu sumber daya manusia yang semakin berkualitas dan juga didukung oleh banyak faktor lainnya. Maka dari itu, untuk mendukung pesatnya teknologi olahraga bisa dikatakan sebagai sebuah kebutuhan karena tingkat kesibukan masyarakat yang sangat tinggi harus diikuti oleh kondisi fisik maupun psikis yang mendukung.

Menurut UNESCO olahraga sebagai setiap aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri sendiri. Sedangkan menurut Dewan Olahraga Eropa pengertian olahraga adalah setiap aktivitas spontan, bebas, yang dilaksanakan dalam waktu luang. Gerak adalah ciri kehidupan. Tiada hidup tanpa gerak dan apa guna hidup bila tak mampu bergerak. Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk

memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus-menerus; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang anatomis-antropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya, maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul, khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan olahraga daripada yang tidak aktif mengikutinya (Giriwijoyo, H.Y.S.S., 2012:18). Dengan berolahraga secara teratur, banyak sekali manfaat olahraga bagi kesehatan kita. Hanya dengan berolahraga dengan meluangkan 5% waktu yang kita miliki setiap hari untuk olahraga dapat membuat mental menjadi lebih sehat, mengurangi stress, pikiran menjadi jernih, dan memicu timbulnya perasaan bahagia. Selain itu manfaat olahraga bagi kita membuat peredaran darah menjadi lebih lancar, membakar lemak dan kalori, membentuk otot, serta mengurangi resiko darah tinggi dan obesitas.

Dilihat dari siklus kehidupan, masa remaja merupakan masa yang paling sulit

untuk dilalui oleh individu. Masa ini bisa dikatakan sebagai masa yang paling kritis bagi perkembangan pada tahap-tahap berikutnya. Perubahan yang mencolok terjadi ketika anak perempuan dan laki-laki memasuki usia remaja. Perubahan yang terjadi meliputi perubahan fisik maupun perubahan psikologis yang merupakan sebuah ciri dari anak-anak menuju pada kedewasaan. Remaja adalah individu baik perempuan maupun laki-laki yang berada pada masa/usia antara anak-anak dan dewasa. Masa remaja merupakan masa penghubung antara masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Salah satu tanda seorang perempuan memasuki masa pubertas adalah terjadinya menstruasi. Menstruasi atau haid atau datang bulan adalah perubahan fisiologis dalam wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi (Dyah, 2009:5). Menstruasi terjadi setiap bulan dari remaja sampai menopause. Tahun 1920, olahraga untuk wanita dipandang sebagai tidak feminim dan baik secara fisik maupun emosional merugikan, dengan demikian mengakhiri keterlibatan wanita dalam banyak cabang olahraga. Trend ini baru berubah tahun 1950-an ketika sikap yang menganggap olahraga tidak cocok buat wanita dipertanyakan. Sekarang lebih dari 6 juta wanita berolahraga lari, 1 juta bermain sepakbola. Dan lebih dari sepertiga atlet

sekolah menengah umum adalah wanita (Harsuki, 2003:225).

Dysmenorrhea atau “rasa sakit” di daerah perut, dilaporkan oleh 60-75% semua wanita, dan “rasa sakit” ini akan bertambah dengan meningkatnya umur gynecologic dan kronologik. Dalam penelitian di Finland, 40% dari subyek dengan *postmenarcheal year*, 50% dalam tahun kedua, dan 65% dalam tahun ketiga, melaporkan *dysmenorrheal*. Keparahan meningkat bersama dengan meningkatnya umur kronologis dan ginekologis pada sampel besar pelajar dan mahasiswa di New Jersey. Tetapi perlu ditekankan bahwa sebagian besar mereka (75-80%) melaporkan *dysmenorrhea* ringan, dan tidak parah (Harsuki 2003:234).

Olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi setiap orang, tidak terkecuali remaja. Namun, masalah yang terjadi pada saat menstruasi seperti *dismenore* menyebabkan remaja putri merasa tidak nyaman dalam melakukan aktivitas olahraga. Hal ini tentu saja dapat menurunkan kesadaran bahwa olahraga dapat dilakukan meskipun dalam keadaan mengalami menstruasi. Bahkan dengan olahraga secara tidak langsung dapat menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan saat menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian ternyata *dismenore primer* lebih sedikit terjadi pada wanita yang berolahraga dibandingkan wanita yang tidak melakukan

olahraga/senam (Fajaryati, 2012:2). Peneliti telah melakukan observasi kepada 108 orang remaja putri, dan didapatkan sebanyak 79 orang yang sudah pernah mengalami menstruasi, dalam hal ini 47 orang merasakan nyeri ketika menstruasi sedangkan 32 orang tidak merasakan nyeri. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian terhadap remaja putri di SMP Negeri 1 Banawa Tengah kelas VII dan VIII dalam mencari hubungan *dismenore primer* terhadap aktivitas olahraga remaja putri.

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalahnya adalah apakah ada hubungan *dismenore primer* terhadap aktivitas olahraga remaja putri di SMP Negeri 1 Banawa Tengah ?

Adapun tujuan dalam penelitian tersebut adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan *dismenore primer* terhadap aktivitas olahraga remaja putri di SMP Negeri 1 Banawa Tengah ?

METODE

Jenis Penelitian

Menurut Kerlinger (1990:660) menyatakan bahwa penelitian survei mengkaji populasi (atau universe) yang besar maupun kecil dengan menyeleksi serta mengkaji sampel yang dipilih dari populasi itu, untuk menemukan insidensi, distribusi,

dan interelasi relatif dari variabel-variabel sosiologis dan psikologis.

Penelitian dilakukan selama satu hari yakni pada hari senin tanggal 10 Desember 2018 bertempat di SMP Negeri 1 Banawa Tengah, Jl. Trans Sulawesi Km. 9 Desa Limboro, Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala.

Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2018:80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang dimaksud dalam penelitian adalah remaja putri kelas VII dan VIII di SMP Negeri 1 Banawa Tengah berjumlah 144 orang.

Menurut Sugiyono (2018:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian tersebut adalah remaja putri kelas VII dan VIII dengan kriteria yang sudah pernah mengalami menstruasi berjumlah 73 orang.

Menurut Sugiyono (2018:84) nonprobability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah sampling

purposive. Menurut Sugiyono (2018:85) sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan yang digunakan oleh peneliti untuk menentukan sampel adalah remaja putri kelas VII dan VIII yang sudah pernah mengalami menstruasi.

Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2016:62) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian tersebut yaitu menggunakan kuesioner (angket). Menurut Sugiyono (2018:142) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Menurut Arikunto (2002:136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah kuesioner (angket). Menurut Arikunto (2002:128) kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari

responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Kuesioner yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data yaitu menggunakan kuesioner tertutup dan kuesioner langsung dengan skala guttman. Kuesioner tertutup adalah kuesioner yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Kuesioner langsung yaitu responden menjawab tentang dirinya (Arikunto, 2002:129).

Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2018:92). Skala pengukuran dengan tipe ini, akan didapat jawaban yang tegas, yaitu “ya-tidak”; “benar-salah”; “pernah-tidak pernah”; “positif-negatif”; dan lain-lain. Data yang diperoleh dapat berupa data interval atau rasio dikotomi (dua alternatif). Maka pada dalam skala Guttman hanya ada dua interval yaitu “setuju” atau “tidak setuju”. Penelitian menggunakan skala Guttman dilakukan bila ingin mendapatkan jawaban yang tegas terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan. Alternatif skor jawaban skala Guttman dapat dibuat skor tertinggi satu dan terendah nol. Misalnya untuk jawaban

setuju diberi skor 1 dan tidak setuju diberi skor 0. (Sugiyono, 2018:96).

Teknik Analisis Data

Hipotesis yang dikemukakan di dalam penelitian ini akan diuji berdasarkan data yang diperoleh. Data akan dilakukan perengkingan dan selanjutnya dianalisis menggunakan dua rumus. Pertama, analisis dengan menggunakan statistik untuk mengetahui hasil variabel yang diteliti. Kedua, menggunakan rumus uji korelasi *Kendall Tau Nonparametric* (τ), untuk menemukan hubungan pada kedua variabelnya dengan melihat hasil koefisien korelasi dan nilai signifikansinya.

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Rumus Persentasi

$$\tau = \frac{\sum A - \sum B}{\frac{N(N-1)}{2}}$$

Rumus Uji Korelasi *Kendall tau Nonparametric* (τ)

Menurut (Sugiyono 2016:117) bahwa uji keabsahan data dalam penelitian, sering hanya ditekankan pada uji validitas dan reliabilitas. Dalam penelitian kuantitatif, kriteria utama terhadap data hasil penelitian adalah valid, reliabel, dan obyektif.

Menurut (Sugiyono 2016:119) bahwa dalam penelitian kuantitatif, untuk mendapatkan data yang valid, reliabel, dan

obyektif, maka penelitian dilakukan dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel, dilakukan pada sampel yang mendekati jumlah populasi dan pengumpulan serta analisis data dilakukan dengan cara yang benar. Dalam penelitian kuantitatif, untuk mendapatkan data yang valid dan reliabel yang diuji validitas dan reliabilitasnya adalah instrumen penelitiannya.

a. Validitas Instrumen

Menurut Sugiyono (2016:117) validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Dengan demikian data yang valid adalah data “yang tidak berbeda” antar data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek penelitian. Dalam mengetahui validitas sebuah angket maka digunakan rumus *Product Moment* dari Pearson yaitu:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x) \cdot (\sum y)}{\sqrt{n \sum x^2 - (\sum x)^2} \sqrt{n \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi

n = Jumlah responden uji coba

x = Skor tiap item

y = Skor seluruh item responden uji coba

Kriteria dalam pengujian sebagai berikut:

- 1) Jika nilai koefisien korelasi r_{hitung} positif dan $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka item dinyatakan valid.
- 2) Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka item dinyatakan tidak valid.

b. Reliabilitas Instrumen

Menurut Sugiyono (2016:118) reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Dalam pandangan positivistik (kuantitatif), suatu data dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih peneliti dalam obyek yang sama menghasilkan data yang sama, atau peneliti sama dalam waktu berbeda menghasilkan data yang sama, atau sekelompok data bila dipecah menjadi dua menunjukkan data yang tidak berbeda.

Menurut Sugiyono (2016:118) Reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi, maka bila ada peneliti lain mengulangi atau mereplikasi dalam penelitian pada obyek yang sama dengan metode yang sama maka akan menghasilkan data yang sama. Suatu data yang reliabel atau konsisten akan cenderung valid, walaupun belum tentu valid. Untuk menguji reliabilitas angket menggunakan *Alpha*:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma i^2}{\sigma t^2} \right]$$

Keterangan:

- r_{11} = Reliabilitas instrumen yang dicari
 k = Banyaknya butir pertanyaan
 σi^2 = Jumlah varian butir

σt^2 = Varian butir

Hasil dalam analisis reliabilitas instrumen akan diperoleh melalui nilai *Alpha Cronbach* pada *Table Reliability Statistics*. Suatu instrumen dikatakan reliabel jika memberikan nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60.

HASIL

Hubungan *dismenore primer* terhadap aktivitas olahraga remaja putri di SMP Negeri 1 Banawa Tengah merupakan penelitian yang pengumpulan datanya menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner (angket), sehingga sebelumnya peneliti telah melakukan observasi dalam bentuk pengamatan dan wawancara terhadap siswa maupun guru mata pelajaran PJOK hingga pada pelaksanaan penelitiannya kuesioner (angket) disebarkan secara serentak, yang mana waktu dan tempatnya telah ditentukan dan disesuaikan dengan penelitian.

Jenis penelitian merupakan penelitian kuantitatif noneksperimen yang penyajian datanya menggunakan statistik dengan tabel dan angka yang bertujuan memberikan gambaran tentang apa yang diamati.

a. Pengumpulan Data Untuk Partisipasi Melakukan Aktivitas Olahraga

Dari analisis yang dilakukan, diperoleh hasil keseluruhan jawaban untuk indikator partisipasi melakukan aktivitas

olahraga dari pertanyaan angket (nomor 1, 2, dan 3) serta 73 responden total jawaban “ya” adalah 106 dengan jumlah persentase sebanyak 48%, dan jawaban “tidak” adalah 113 dengan jumlah persentase sebanyak 52%.

b. Pengumpulan Data Untuk *Dismenore Primer*

Dari analisis yang dilakukan, maka diperoleh hasil keseluruhan jawaban untuk indikator partisipasi melakukan aktivitas olahraga dari pertanyaan angket (nomor 4 dan 5) serta 73 responden total jawaban “ya” adalah 77 dengan jumlah persentase sebanyak 53%, dan jawaban “tidak” adalah 69 dengan jumlah persentase sebanyak 47%.

c. Pengumpulan Data Untuk Daerah Penyebaran Nyeri Menstruasi

Dari analisis yang dilakukan, maka diperoleh hasil keseluruhan jawaban untuk indikator daerah penyebaran nyeri menstruasi dari pertanyaan angket (nomor 6, 7, dan 8) serta 73 responden total jawaban “ya” adalah 139 dengan jumlah persentase sebanyak 63%, dan jawaban “tidak” adalah 80 dengan jumlah persentase sebanyak 37%.

d. Pengumpulan Data Untuk Respon Tubuh Terhadap Nyeri Menstruasi

Dari uraian di atas maka diperoleh hasil keseluruhan jawaban untuk indikator respon tubuh terhadap nyeri menstruasi dari pertanyaan angket (nomor 6, 7, dan 8) serta 73 responden total jawaban “ya” adalah 148

dengan jumlah persentase sebanyak 29%, dan jawaban “tidak” adalah 363 dengan jumlah persentase sebanyak 71%.

e. Pengumpulan Data Untuk Perubahan Emosional

Dari analisis yang dilakukan, maka diperoleh hasil keseluruhan jawaban untuk indikator perubahan emosional dari pertanyaan angket (nomor 16 dan 17) serta 73 responden total jawaban “ya” adalah 66 dengan jumlah persentase sebanyak 45%, dan jawaban “tidak” adalah 80 dengan jumlah persentase sebanyak 55%.

f. Pengumpulan Data Untuk Sifat Nyeri Menstruasi

Dari analisis yang dilakukan, diperoleh hasil keseluruhan jawaban untuk indikator sifat nyeri menstruasi dari pertanyaan angket (nomor 18 dan 19) serta 73 responden total jawaban “ya” adalah 33 dengan jumlah persentase sebanyak 23%, dan jawaban “tidak” adalah 113 dengan jumlah persentase sebanyak 77%.

g. Pengumpulan Data Untuk Lama Nyeri Menstruasi

Dari analisis yang dilakukan diperoleh hasil keseluruhan jawaban untuk indikator lama nyeri menstruasi dari pertanyaan angket (nomor 20) serta 73 responden total jawaban “ya” adalah 9 dengan jumlah persentase sebanyak 12%, dan jawaban “tidak” adalah 64 dengan jumlah persentase sebanyak 88%.

h. Pengumpulan Data Untuk Penanganan Terhadap Nyeri

Dari analisis yang dilakukan diperoleh hasil keseluruhan jawaban untuk indikator penanganan terhadap nyeri dari pertanyaan angket (nomor 21) serta 73 responden total jawaban “ya” adalah 4 dengan jumlah persentase sebanyak 5%, dan jawaban “tidak” adalah 69 dengan jumlah persentase sebanyak 95%.

Dari jumlah keseluruhan data responden mengenai hubungan *dismenore primer* terhadap aktivitas olahraga remaja putri di SMP Negeri Banawa Tengah, maka diperoleh persentase data *dismenore primer* pada tabel 9 dalam lampiran.

PEMBAHASAN

Penelitian ini mendeskripsikan *dismenore primer* terhadap aktivitas olahraga remaja putri di SMP Negeri 1 Banawa Tengah. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan diperoleh bahwa dari olah data yang diperoleh dengan menggunakan statistic dan ditemukan persentase sebanyak 36% yang menjawab “ya” dan 64% yang menjawab “tidak” pada *dismenore primer* dan persentase sebanyak 48% yang menjawab “ya” dan 52% yang menjawab “tidak” dalam aktivitas olahraga. Data ini menunjukkan bahwa terdapat hal yang berpengaruh yaitu presentasi jawaban responden yang menjawab “ya” dan “tidak”

terhadap kedua variabel, yakni bahwa persentase yang memiliki partisipasi olahraga yang besar mengalami persentase *dismenore primer* yang lebih sedikit, sedangkan persentase yang tidak memiliki partisipasi olahraga mengalami persentase *dismenore primer* yang lebih besar.

Selanjutnya dilakukan uji untuk mengetahui hubungan antara *dismenore primer* terhadap aktivitas olahraga remaja putri dengan membandingkan nilai koefisien korelasi r tabel (0.05). Hasil dari uji analisis menggunakan *Kendal Tau Nonparametric*, antara *dismenore primer* terhadap aktivitas olahraga diperoleh analisis sebagai berikut:

1. Diperoleh harga koefisien korelasi yaitu 0.353 yang bersifat positif, maka kedua variabel mempunyai hubungan searah. Artinya jika nilai variabel X tinggi, maka nilai variabel Y akan tinggi pula, jika *dismenore primer* mengalami peningkatan maka harus dilakukan aktivitas olahraga yang meningkat pula. Menurut (Sarwono, 2006) dalam (Burhanuddin, 2012) Interpretasi mengenai kekuatan hubungan Antara dua variabel memberikan kriteria sebagai berikut:
 - 1) $0 =$ Tidak ada korelasi antara dua variabel
 - 2) $>0 - 0.25 =$ Korelasi sangat lemah

- 3) $>0.25 - 0.5$ = Korelasi cukup
- 4) $>0.5 - 0.75$ = Korelasi kuat
- 5) $>0.75 - 0.99$ = Korelasi sangat kuat
- 6) 1 = Korelasi sempurna

Ditemukan koefisien korelasi 0.353 ($>0.25 - 0.5$) dengan kriteria korelasi cukup, artinya terdapat hubungan yang cukup antara *dismenore primer* dan aktivitas olahraga. Hal ini terjadi diakibatkan beberapa faktor lain yang menyebabkan olahraga belum cukup menjadi penyebab berkurangnya *dismenore primer*. Masih diperlukan jenis olahraga tertentu yang bisa mengurangi faktor-faktor terjadinya *dismenore primer* atau yang mampu membawa penderita keadaan psikis atau somatis pada tingkat yang normal, bukan hanya sebatas melakukan olahraga pada jam mata pelajaran PJOK di sekolah maupun melakukan senam bersama pada setiap hari jum'at.

2. Nilai signifikansi 0.000, untuk pengujian dalam SPSS digunakan kriteria sebagai berikut:
 - 1) Jika angka signifikansi hasil riset < 0.05 , maka hubungan kedua variabel signifikan.
 - 2) Jika angka signifikansi hasil riset > 0.05 , maka hubungan kedua variabel tidak signifikan.

Maka didapatkan nilai signifikansi 0.000 < 0.05 , maka hubungan kedua variabel signifikan.

Sehingga hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anisa (2015:60) dan pendapat Tjokronegoro (2004) dan Rager (1999) bahwa olahraga memiliki peranan penting untuk remaja putri yang menderita *dismenore* karena latihan yang sedang dan teratur meningkatkan pelepasan endorfin beta (penghilang nyeri alami) ke dalam aliran darah sehingga dapat mengurangi nyeri *dismenore*.

Namun penderita *dismenore primer* harus lebih mengkhususkan olahraga tertentu untuk mengurangi *dismenore primer* tersebut dan melakukan aktivitas olahraga dengan bersungguh-sungguh dan rileks agar menciptakan suasana pikiran yang senang dan tenang sehingga dapat mempengaruhi psikologis yang pada akhirnya dapat memberikan pengaruh baik terhadap tubuh. Hal ini dapat mengubah pola pikir bahwa pada saat mengalami menstruasi bahkan mengalami nyeri ketika menstruasi tidak dianjurkan melakukan aktivitas olahraga adalah hal yang tidak benar adanya, bahkan dengan berolahraga dapat memberikan banyak manfaat terhadap tubuh dan psikologis seseorang.

SIMPULAN

Dari analisis data *dismenore primer* yang diperoleh ditemukan persentase sebanyak 36% yang menjawab “ya” dan 64% yang menjawab “tidak”. Sedangkan dari analisis data aktivitas olahraga yang diperoleh ditemukan persentase sebanyak 48% yang menjawab “ya” dan 52% yang menjawab “tidak”. Hasil dari uji analisis menggunakan *Kendal Tau Nonparametric*, antara *dismenore primer* terhadap aktivitas olahraga diperoleh analisis pada tabel corellation, diperoleh harga koefisien korelasi yaitu 0.353 dengan signifikan sebesar 0.000. Pada hasil uji analisis *Kendal Tau Nonparametic* diperoleh koefisien korelasi yaitu 0.353 dengan signifikansi 0.000. Karena signifikansi $0.000 < 0.05$ maka ada hubungan *dismenore primer* terhadap aktivitas olahraga remaja putri. Dan berdasarkan harga koefisien korelasi yaitu 0.353 dengan kriteria korelasi cukup dan harga korelasinya bersifat positif, sehingga menunjukkan hubungan yang searah (x naik, maka y naik). Jika *dismenore primer* meningkat maka aktivitas olahraga meningkat.

1) Guru olahraga dapat melakukan evaluasi kepada remaja putri yang tidak mengikuti pembelajaran PJOK dengan alasan mengalami *dismenore primer* dengan memberikan pemahaman bahwa melalui pembelajaran

pendidikan jasmani di sekolah bisa mengurangi *dismenore primer* pada remaja putri sehingga remaja putri termotivasi untuk berolahraga dan tetap mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik tanpa terganggu pada saat mengalami menstruasi dan *dismenore primer*, begitupun dengan aktivitas lainnya dapat berjalan dengan lancar tanpa merasa terganggu.

2) Petugas kesehatan memberikan sosialisasi kepada remaja putri dengan mengenalkan apa saja masalah pada fisiologis tubuh yang terjadi ketika masa remaja salah satunya adalah *dismenore primer* yang memiliki faktor resiko sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari bahkan menghindari aktivitas gerak seperti berolahraga padahal dengan berolahraga dapat mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan saat mengalami *dismenore primer*, sosialisasi dapat menambah pengetahuan juga dapat diterapkan apabila terdapat remaja putri yang mengalami *dismenore primer* sehingga dapat dilakukan penanganan yang tepat dan efektif.

Untuk peneliti yang mengangkat *dismenore* sebagai penelitiannya dapat melakukan penelitian berupa eksperimen dengan memperhatikan jenis olahraga tertentu yang

dapat berpengaruh mengurangi tingkat *dismenore* sehingga penelitiannya bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek) Edisi Revisi V*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Giriwijoyo, H.Y.S.S., Sidik, D.Z. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini. Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kerlinger, F.N. (1990). *Asas-asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sugiyono. (2016). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

LAMPIRAN**Tabel 1 Persentase Data Partisipasi Melakukan Aktivitas Olahraga**

No	Indikator	No. Butir Pertanyaan	F (ya)	F (tidak)	N	$P (ya)$ $= \frac{F}{N}$ $\times 100\%$	$P (tidak)$ $= \frac{F}{N}$ $\times 100\%$
1	Partisipasi Melakukan Aktivitas Olahraga	1, 2, 3	106	113	219	48%	52%

Tabel 2 Persentase Data Partisipasi Melakukan Aktivitas Olahraga

No	Indikator	No. Butir Pertanyaan	F (ya)	F (tidak)	N	$P (ya)$ $= \frac{F}{N}$ $\times 100\%$	$P (tidak)$ $= \frac{F}{N}$ $\times 100\%$
1	Partisipasi Melakukan Aktivitas Olahraga	1, 2, 3	106	113	219	48%	52%

Tabel 3 Persentase Data Partisipasi Melakukan Aktivitas Olahraga

No	Indikator	No. Butir Pertanyaan	F (ya)	F (tidak)	N	$P (ya)$ $= \frac{F}{N}$ $\times 100\%$	$P (tidak)$ $= \frac{F}{N}$ $\times 100\%$
1	Waktu Pertama Kali Merasakan Nyeri Menstruasi	4, 5	77	69	146	53%	47%

Tabel 4 Persentase Data Daerah Penyebaran Nyeri Menstruasi

No	Indikator	No. Butir Pertanyaan	F (ya)	F (tidak)	N	$P (ya)$ $= \frac{F}{N}$ $\times 100\%$	$P (tidak)$ $= \frac{F}{N}$ $\times 100\%$
1	Daerah Penyebaran Nyeri Menstruasi	6, 7, 8	139	80	219	63%	37%

Tabel 5 Persentase Data Respon Tubuh Terhadap Nyeri Menstruasi

No	Indikator	No. Butir Pertanyaan	F (ya)	F (tidak)	N	$P (ya)$ $= \frac{F}{N}$ $\times 100\%$	$P (tidak)$ $= \frac{F}{N}$ $\times 100\%$
1	Daerah Penyebaran Nyeri Menstruasi	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	148	363	511	29%	71%

Tabel 6 Persentase Data Perubahan Emosional

No	Indikator	No. Butir Pertanyaan	F (ya)	F (tidak)	N	$P (ya)$ $= \frac{F}{N}$ $\times 100\%$	$P (tidak)$ $= \frac{F}{N}$ $\times 100\%$
1	Perubahan Emosional	16, 17	66	80	146	45%	55%

Tabel 7 Persentase Data Sifat Nyeri Menstruasi

No	Indikator	No. Butir Pertanyaan	F (ya)	F (tidak)	N	$P (ya)$ $= \frac{F}{N}$ $\times 100\%$	$P (tidak)$ $= \frac{F}{N}$ $\times 100\%$
1	Sifat Nyeri Menstruasi	18, 19	33	113	146	23%	77%

Tabel 8 Persentase Data Lama Nyeri Menstruasi

No	Indikator	No. Butir Pertanyaan	F (ya)	F (tidak)	N	$P (ya)$ $= \frac{F}{N}$ $\times 100\%$	$P (tidak)$ $= \frac{F}{N}$ $\times 100\%$
1	Lama Nyeri Menstruasi	20	9	64	73	12%	88%

Tabel 9 Persentase Data Penanganan Terhadap Nyeri

No	Indikator	No. Butir Pertanyaan	F (ya)	F (tidak)	N	$P (ya) = \frac{F}{N} \times 100\%$	$P (tidak) = \frac{F}{N} \times 100\%$
1	Penanganan Terhadap Nyeri	21	4	69	73	5%	95%

Tabel 10 Persentase Total Data *Dismenore Primer*

No	Indikator	No. Butir Pertanyaan	F (ya)	F (tidak)	N	$P (ya) = \frac{F}{N} \times 100\%$	$P (tidak) = \frac{F}{N} \times 100\%$
1	Waktu Pertama Kali Merasakan Nyeri Menstruasi Daerah	4, 5	77	69	146	53%	47%
2	Penyebaran Nyeri Menstruasi Daerah	6, 7, 8	139	80	219	63%	37%
3	Penyebaran Nyeri Menstruasi	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	148	363	511	29%	71%
4	Perubahan Emosional	16, 17	66	80	146	45%	55%
5	Sifat Nyeri Menstruasi	18, 19	33	113	146	23%	77%
6	Lama Nyeri Menstruasi	20	9	64	73	12%	88%
7	Penanganan Terhadap Nyeri	21	4	69	73	5%	95%
Total			476	838	1314	36%	64%