

HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN NYERI HAID PRIMER PADA REMAJA

Rosi Kurnia Sugiharti, Tri Sumarni
Prodi Kebidanan D3 STIKES Harapan Bangsa Purwokerto
Email: *Rossy.kurnia@yahoo.com*

ABSTRAK: HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN NYERI HAID PRIMER PADA REMAJA. Pada masa pubertas ini banyak terjadi perubahan baik psikis maupun biologis. Perubahan perkembangan biologis, ditandai dengan keremajaan secara biologis yaitu di mulainya haid (menstruasi). Gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita haid adalah *nyeri haid primere*. Faktor risiko timbulnya nyeri haid primere bermacam-macam yaitu menstruasi pertama pada usia yang amat dini, belum pernah melahirkan anak, periode menstruasi yang lama, status gizi, merokok, kebiasaan olahraga, stress. Berdasarkan studi pendahuluan yang diperoleh dari hasil wawancara pada 25 mahasiswi program studi kebidanan STIKES Harapan Bangsa Purwokerto menunjukkan bahwa 45 % mengatakan nyeri ringan, 40 % nyeri sedang, 15 % nyeri berat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian nyeri haid primer pada remaja. Jenis penelitian yang digunakan adalah *analitik korelasi* dengan rancangan penelitian pendekatan *case control*. Sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. Data dianalisis dengan distribusi frekuensi dan Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian nyeri haid primer pada remaja yang ditunjukkan dengan nilai p value 0,02.

Kata Kunci: kebiasaan olahraga, kejadian nyeri haid primer, remaja

ABSTRACT: THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORTS HABITS AND PRIMARY MENSTRUAL PAIN IN TEENS. At the time of puberty is a lot of changes both psychological and biological. Changes in biological development, characterized by the biological youthfulness in the beginning of menstruation (menstruation). Physical disorders are very prominent in menstrual women is *primere menstrual pain*. Risk factors for primary menstrual pain vary in the first menstruation at a very early age, never gave birth to children, long periods of menstruation, nutritional status, smoking, exercise habits, stress. Based on preliminary study obtained from the interview on 25 female students of STIKES Harapan Bangsa Purwokerto midwifery study program showed that 45% said mild pain, 40% moderate pain, 15% severe pain. The purpose of this study was to determine the relationship between exercise habits with the incidence of primary menstrual pain at teens. The type of research used is *analytic correlation with case study case control design*. Samples using *purposive sampling*. Data were analyzed with frequency distribution and Chi Square. The results showed that there is a relationship between exercise habits with the incidence of primary menstrual pain in adolescents which is indicated by the value of p value 0.02.

Keywords: *exercise habits, primary menstrual pain events, adolescents*

PENDAHULUAN

Pubertas merupakan masa transisi antara masa anak dan dewasa dimana terjadi paku tumbuh (*growth spurt*), dan relatif belum mencapai tahap kematangan mental dan sosial sehingga mereka harus menghadapi tekanan emosi dan sosial yang saling bertentangan. Menurut WHO, remaja adalah bila anak telah mencapai umur 10 –18 tahun (Andira,2012). Pada masa ini banyak terjadi perubahan baik psikis maupun biologis.

Perubahan perkembangan biologis, ditandai dengan keremajaan secara biologi yaitu di mulainya haid (menstruasi). Gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita haid adalah Nyeri Haid. Nyeri Haid dibedakan menjadi dua yaitu Nyeri Haid primer dan Nyeri Haid sekunder. Nyeri Haid primer biasanya terjadi dari mulai pertama haid kurang lebih usia 10-15 tahun (menarke) sampai usia 25 tahun. Nyeri pada Nyeri Haid primer lebih dikarenakan kontraksi uterus, sedangkan Nyeri Haid sekunder disebabkan oleh kelainan yang didapat di dalam rongga uterus (Gilly, 2009).

Menurut Proverawati, (2009) menyatakan faktor risiko timbulnya nyeri haid primere bermacam-macam yaitu menstruasi pertama pada usia yang amat dini, belum pernah melahirkan anak, periode menstruasi yang lama, status gizi, merokok, kebiasaan olahraga, stress. *Menarke* pada usia lebih awal, menurut Proverawati, (2009), usia saat seorang anak perempuan mulai mendapat menstruasi sangat bervariasi. Terdapat kecenderungan bahwa saat ini anak mendapat menstruasi yang pertama kali pada usia yang lebih muda. Ada yang berusia 12 tahun sudah mendapat menstruasi yang pertama kali, yang usia 8 tahun sudah mengalami dan ada juga yang usia 16 tahun baru mengalami. *Menarke* pada usia lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi, biasanya terjadi pada usia < 12 tahun.

Lama menstruasi lebih dari normal atau *hipermenorea* menurut Proverawati (2009), *hipermenorea* adalah pendarahan menstruasi yang banyak dan lebih lama dari normal, yaitu 6-7 hari dengan ganti pembalut 5-6 kali perhari. Menstruasi normal biasanya 3-5 hari (3-7 hari masih normal), jumlah darah rata-

rata 35 cc (10-80 cc masih dianggap normal), kira-kira 2-3 kali ganti pembalut perhari. Penyebab *hipermenorea* biasanya berhubungan dengan gangguan endokrin dan juga disebabkan karena adanya gangguan inflamasi, tumor uterus, dan gangguan emosional juga dapat mempengaruhi pendarahan. Lama menstruasi lebih dari normal, menimbulkan adanya kontraksi uterus, bila menstruasi terjadi lebih lama mengakibatkan uterus lebih sering berkontraksi dan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan. Produksi prostaglandin yang berlebihan menimbulkan rasa nyeri, sedangkan kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan suplay darah ke uterus terhenti dan terjadi *disminore*.

Faktor stress adalah respon dari tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Bila seseorang setelah mengalami stres mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami distres. Pada gejala stres, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis. Disisi lain saat stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi (Isnaeni, 2010).

Zat kimia yang bernama prostaglandin dinyatakan dapat meningkatkan Nyeri haid primere. Prostaglandin adalah salah satu senyawa kimia dalam darah yang mengatur beberapa aktivitas tubuh termasuk aktivitas rahim. Bila kadar prostaglandin berlebih, maka kontraksi rahim pada masa haid bertambah sehingga terjadi nyeri yang hebat. Nyeri bisa semakin bertambah karena disamping stres, kurang berolahraga dan gizi yang tidak seimbang, penyebab lain timbulnya nyeri yang luar biasa adalah penyakit seperti endometriosis dan tumor pada rahim (Marmi, 2013).

Kejadian nyeri haid primere akan meningkat pada wanita yang kurang

melakukan olahraga, sehingga ketika wanita mengalami nyeri haid primere, oksigen tidak dapat disalurkan 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 tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi. Hal itu akan menyebabkan terjadinya penurunan kejadian nyeri haid primere dengan teratur berolahraga.

Salah satu cara yang efektif untuk mencegah olahraga adalah dengan cara melakukan olahraga. Beberapa latihan fisik dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah. Olahraga yang dilakukan sekurang-kurangnya tiga kali seminggu. Perempuan yang melakukan olahraga secara teratur dapat meningkatkan sekresi hormon endorphin yaitu penghilang nyeri alami ke dalam aliran darah sehingga dapat mengurangi Nyeri haid primere (Mutahir, 2004).

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Jenis olahraga antara lain aerobik dan anaerobik. Aerobik adalah olahraga yang dilakukan secara terus menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi tubuh. Misalnya: *jogging*, senam, renang, bersepeda. Sedangkan anaerobik adalah olahraga dimana kebutuhan oksigen tidak dapat dipenuhi seluruhnya oleh tubuh. Misalnya: angkat besi, lari sprint 100 meter, tenis lapangan, bulu tangkis (Karim, 2012).

Wanita yang melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30-60 menit setiap 3-5x per minggu dapat mencegah terjadinya nyeri haid primere. Setiap wanita dapat sekedar berjalan-jalan santai, *jogging* ringan, berenang, senam maupun bersepeda sesuai dengan kondisi masing-masing (Manuaba, 2010). Setiap wanita harus dapat menemukan sendiri latihan-latihan yang berhubungan dengan menstruasinya. Tetapi sampai saat ini belum ada tanda-tanda bahwa latihan olahraga merugikan. Jadi wanita tidak perlu menyembuhkan nyeri haid primere dengan obat-obatan.

Olahraga yang dilakukan secara sistematis, teratur dan terarah akan sangat

membantu upaya kita menciptakan pola hidup yang sehat dan berkualitas. Upaya menggalakkan olahraga pada remaja merupakan salah satu cara efektif membentuk pola hidup sehat yang bermuara pada peningkatan kualitas hidup. Kondisi ini yang dibutuhkan untuk dapat meningkatkan produktivitas.

Berdasarkan studi pendahuluan yang diperoleh dari hasil wawancara pada 25 mahasiswi program studi kebidanan STIKES Harapan Bangsa Purwokerto menunjukkan bahwa 45 % mengatakan nyeri ringan, 40 % nyeri sedang, dan 15 % nyeri berat. Dari permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang tentang hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian nyeri haid primer pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian nyeri haid primer pada remaja.

METODE PENELITIAN

Model penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik korelasi yaitu penelitian antara dua variabel pada suatu situasi atau kelompok subjek. Rancangan penelitian ini adalah *case control*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Mahasiswi Stikes Harapan Bangsa Program Studi Kebidanan D3 sebanyak 80 mahasiswi. Tingkat nyeri haid primer diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (1-10)* yang digunakan untuk mengukur skala nyeri haid primer dengan cara menanyakan kepada pasien untuk gejala yang ditimbulkan saat nyeri haid kemudian melingkari skala yang sesuai dengan gejala yang dialami masing-masing responden saat mengalami nyeri haid. Teknik Sampling dengan menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* disebut juga *judgement sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Notoatmodjo, 2010). Dalam pengambilan sampel didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi. Dalam penelitian ini sampel yang didapatkan ada 60 mahasiswi yang terbagi atas 30 orang yang mengalami nyeri haid primer dan 30 orang yang tidak mengalami nyeri haid primer. Penelitian dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner kepada 60 mahasiswi. Data kemudian dianalisis

dengan univariat dan bivariat. Analisis bivariante dilakukan dengan uji *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok mahasiswa yang mempunyai kebiasaan olahraga baik, sebagian besar tidak mengalami nyeri haid primer yaitu sebanyak 12 orang (40 %). Untuk kelompok mahasiswa yang tidak mempunyai kebiasaan olahraga yang baik, sebagian besar mengalami nyeri haid primer yaitu sebanyak 28 orang (93,4%). Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga yang baik dapat menurunkan nyeri haid primer pada remaja. Frekuensi aktivitas olahraga dikatakan baik apabila dilakukan selama 3-5x/minggu (Giriwijoyo, 2012). Yang dimaksud frekuensi olahraga adalah banyaknya latihan olahraga per satuan waktu. Latihan olahraga yang dilakukan 3-5x/minggu akan memberi efek yang berarti bagi kesehatan. Tujuan dari olahraga yang dilakukan 3-5x/minggu, selain dapat mencegah gangguan penyakit, juga dapat menciptakan kestabilan taraf kesehatan agar dapat meningkatkan prestasi di luar bidang olahraga, misalnya prestasi kerja, prestasi sekolah, atau kuliah. Latihan yang cukup ini misalnya jogging, bersepeda, berenang, tennis meja (Irianto, 2010). Olahraga dengan frekuensi yang benar akan menjaga stamina dan ketahanan aliran darah seseorang terjaga. Stamina akan menurun kembali setelah 48 jam tidak melakukan latihan. Sebelum stamina dan ketahanan menurun kembali diusahakan berlatih fisik (Giriwijoyo, 2012).

Nyeri haid primer disebabkan karena kontraksi uterus yang berlebihan dan emosi yang tidak stabil pada remaja putri. Hal ini dikarenakan pasokan oksigen ke pembuluh darah disekitar organ reproduksi mengalami vasokonstriksi, sehingga ketika wanita mengalami nyeri haid primer, oksigen tidak dapat disalurkan 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 tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi dan dengan melakukan olahraga tubuh manusia akan mengeluarkan hormon endorfin yang dilepaskan di sirkulasi darah dan membuat aliran darah disekitar rahim menjadi lancar sehingga dapat menurunkan rasa nyeri

B. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dengan menggunakan Uji *Chi Square* yang digunakan untuk menganalisis hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian nyeri haid primer pada remaja. Hasil analisis dengan bivariante disajikan dalam table di bawah ini :

Tabel 1. Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Nyeri Haid Primer Pada Remaja

Kebiasaan Olaraga	Nyeri Haid		Tidak Nyeri Haid		P value
	N	%	N	%	
Baik (3-5 x/mgg)	2	6,6	12	40	0,002
Tidak Baik (<3 dan >5 x/mgg)	28	93,4	18	60	
Total	30	100	30	100	

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mempunyai kebiasaan olahraga baik sebagian besar tidak mengalami nyeri haid yaitu sebanyak 12 orang (40%), sedangkan mahasiswa yang tidak mempunyai kebiasaan olahraga yang baik sebagian besar mengalami nyeri haid primer yaitu sebanyak 28 orang (93,4%). Jika dilihat dari hasil analisis Chi Square menunjukkan hasil nilai p value adalah 0, 002 yang berarti ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian nyeri haid primer pada remaja. Adanya hubungan kebiasaan olahraga terhadap kejadian nyeri haid primer dapat disebabkan karena olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mencegah timbulnya rasa nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan hormon endorphin. Hormon endorphin dihasilkan oleh otak dan susunan syaraf tulang belakang.

Frekuensi aktivitas olahraga dikatakan baik apabila dilakukan

selama 3-5x/minggu (Giriwijoyo, 2012). Yang dimaksud frekuensi olahraga adalah banyaknya latihan olahraga per satuan waktu. Latihan olahraga yang dilakukan 3-5x/minggu akan memberi efek yang berarti bagi kesehatan. Tujuan dari olahraga yang dilakukan 3-5x/minggu, selain dapat mencegah gangguan penyakit, juga dapat menciptakan kestabilan taraf kesehatan agar dapat meningkatkan prestasi di luar bidang olahraga, misalnya prestasi kerja, prestasi sekolah, atau kuliah. Latihan yang cukup ini misalnya jogging, bersepeda, berenang, tennis meja (Irianto,2010). Olahraga dengan frekuensi yang benar akan menjaga stamina dan ketahanan aliran darah seseorang terjaga. Stamina akan menurun kembali setelah 48 jam tidak melakukan latihan. Sebelum stamina dan ketahanan menurun kembali diusahakan berlatih fisik (Giriwijoyo, 2012). Latihan olahraga yang baik adalah latihan yang digunakan untuk mencapai kesegaran jasmani dengan kebutuhan tiap individu. Apabila tubuh tidak digunakan olahraga atau sedikit olahraga maka kerja paru menjadi tidak efisien, jantung melemah, kelemahan pembuluh darah berkurang, ketegangan otot berkurang dan seluruh tubuh menjadi lemah (Giriwijoyo, 2012).

Kejadian nyeri haid primer akan meningkat pada wanita yang kurang melakukan olahraga, sehingga ketika wanita mengalami nyeri haid primer, oksigen tidak dapat disalurkan 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 tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi. Hal itu akan menyebabkan terjadinya penurunan kejadian nyeri haid primer dengan teratur berolahraga. Dari hasil penelitian ini dapat tergambar hampir seluruh dari responden yaitu 28 mahasiswi (93,6%) dengan olahraga tidak baik yang mengalami Nyeri haid primere, hal ini disebabkan karena mahasiswi yang melakukan kebiasaan olahraga tidak baik cenderung tidak dapat menyediakan oksigen hampir 2x lipat per menit ke pembuluh darah sehingga ketika siswi mengalami nyeri haid primer, oksigen tidak dapat disalurkan ke pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi yang mengalami vasokonstriksi.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian pada hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok mahasiswa yang mempunyai kebiasaan olahraga baik, sebagian besar tidak mengalami nyeri haid primer yaitu sebanyak 12 orang (40 %). Untuk kelompok mahasiswa yang tidak mempunyai kebiasaan olahraga yang baik, sebagian besar mengalami nyeri haid primer yaitu sebanyak 28 orang (93,4%). Jika dilihat dari hasil analisis Chi Square menunjukkan hasil nilai p value adalah 0,002 yang berarti ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian nyeri haid primer pada remaja. Adanya hubungan kebiasaan olahraga terhadap kejadian nyeri haid primer dapat disebabkan karena olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mencegah timbulnya rasa nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan hormon endorphin. Hormon endorphin dihasilkan oleh otak dan susunan syaraf tulang belakang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, Gilly. 2009. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita, Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Andira, Dita. 2012. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jogjakarta: A Plus Books.
- Anurogo, Dito. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI
- Arifin, S. 2008. *Nyeri Haid*. Jakarta: EGC
- Aulia. 2009. *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta: Millestone
- Elizabeth. J. Corwin. 2009. *Buku Saku Patofisiologi Corwin*. Jakarta: Aditya Medika
- Giriwijoyo, S. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Irianto, Djoko Pekik. 2010. *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset

- Karim, F. 2012. *Panduan Kesesatan Olahraga bagi Petugas Kesehatan*. Diakses tanggal 17 April 2018, dari related:file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._KEPELATIHAN/2011/194607181985111
- Proverawati, A. & Misaroh, S. 2009. *Menarache Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuamed. Jogjakarta
- Widyastuti, Yani, dkk. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya
- Kusmiran, Eny. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Kozier, Barbara, dkk. 2011. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Marmi. 2013. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Perry & Potter. 2009. *Fundamental Keperawatan Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Reeder, Sharon. J, Martin, Leonide L, dan Griffin, Deborah Koniak. 2011. *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga, Edisi 8*. Jakarta: EGC.