

**HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DENGAN INTENSITAS
NYERI HAID PADA MAHASISWA FISIOTERAPI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1 pada
Jurusan S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

oleh:

Ranum Bela Septiana

J 120 140 023

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA KESEGRAN JASMANI DENGAN INTENSITAS
NYERI HAID PADA MAHASISWA FISIOTERAPI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Oleh :

Ranum Bela Septiana

J 120 140 023

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Wahyuni', is written over the name of the supervisor.

Wahyuni, S.Fis., M.Kes

NIK : 808

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DENGAN
INTENSITAS NYERI HAID PADA MAHASISWA FISIOTERAPI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Diajukan Oleh :

Ranum Bela Septiana

J 120 140 023

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Senin, 02 April 2018
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Tim Penguji Skripsi

Penguji

Tanda Tangan

1. Wahyuni, S.Fis., M.Kes

()

(Ketua Dewan Penguji)

2. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc

()

(Anggota 1 Dewan Penguji)

3. dr. Siti Soekiswati, M.HKes

()

(Anggota 2 Dewan Penguji)

Mengetahui,

Dean FIK UMS



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan bertanggungjawab sepenuhnya.

Surakarta, 2018

Penulis



Ranum Bela Septiana

J120140023

**HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DENGAN
INTENSITAS NYERI HAID PADA MAHASISWA FISIOTERAPI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

ABSTRAK

Latar Belakang : Dismenore atau nyeri haid adalah nyeri yang dirasakan pada saat haid. Nyeri yang dirasakan yaitu kram di perut bagian bawah, punggung bawah, bahkan sampai ke paha. Nyeri haid terjadi karena kurangnya oksigen di sekitar otot rahim yang mengalami vasokonstriksi. Intensitas nyeri haid akan meningkat pada wanita yang jarang melakukan olahraga. Olahraga yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani, membantu menjaga siklus haid, dan mengurangi nyeri haid.

Tujuan : Untuk mengetahui adakah hubungan antara kebugaran jasmani dengan intensitas nyeri haid pada mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian diambil dari mahasiswa Fisioterapi S1 angkatan 2014-2015 sebanyak 207 orang. Sampel penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 63 orang berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Analisa data menggunakan *Chi-Square*.

Hasil : Dari hasil penelitian tidak ada satu pun responden yang memiliki kebugaran jasmani yang baik sekali (BS). Sedangkan responden yang memiliki kebugaran jasmani yang baik (B) hanya sebanyak 6 orang (9,53%), 18 orang (28,57%) memiliki kebugaran jasmani yang sedang (S). Responden dengan kebugaran jasmani yang kurang (K) memiliki jumlah yang paling banyak, yaitu sebanyak 32 orang (50,79%), dan sebanyak 7 orang (11,11%) memiliki kebugaran jasmani yang kurang sekali (KS). Responden dengan tingkat kebugaran jasmani yang semakin rendah cenderung memiliki intensitas nyeri haid yang lebih tinggi.

Kesimpulan : Ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan intensitas nyeri haid pada mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta ($p=0,001$).

Kata Kunci : kebugaran jasmani, nyeri haid

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea or menstrual pain is a pain that is felt during menstruation. That pain is cramps in the lower abdomen, lower back, even up to the thigh. Menstrual pain occurs due to lack of oxygen around the uterine muscles that have vasoconstriction. Intensity of menstrual pain will increase in women who rarely exercise. Regular exercise can improve physical fitness, help maintain the menstrual cycle, and reduce menstrual pain.

Purpose : To know whether there is a correlation between physical fitness with the intensity of menstrual pain in the students of Physiotherapy University of Muhammadiyah Surakarta.

Method : The type of this research is observational research using cross-sectional approach. The research population is taken from the students of Physiotherapy S1 class 2014-2015 as many as 207 peoples. The sample was chosen by purposive sampling technique of 63 peoples based on the inclusion criteria and exclusion criteria. Data analysis using Chi-Square.

Result : From the results of the study, none of the respondents have a best physical fitness (BS). While respondents who have a good physical fitness (B) only as many as 6 peoples (9.53%), 18 peoples (28.57%) have a moderate physical fitness (S). Respondents with less physical fitness (K) is the highest number as many as 32 peoples (50.79%), and 7 peoples (11.11%) have a less physical fitness (KS). Respondents with lower physical fitness tend to have higher intensity of menstrual pain.

Conclusion : There is a correlation between physical fitness with the intensity of menstrual pain in the students of Physiotherapy Unive of Muhammadiyah Surakarta ($p = 0.001$).

Keyword : physical fitness, menstrual pain

1. PENDAHULUAN

Dilihat dari siklus kehidupan, yang paling sulit dilalui oleh individu adalah masa remaja. Menurut Fajaryati (2012), masa remaja adalah fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan dan merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Masa remaja ditandai dengan adanya pubertas.

Pubertas yaitu masa awal terjadinya pematangan seksual yang ditunjukkan dengan adanya beberapa perubahan yang terjadi pada seseorang. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, seksual, dan hormonal. Pada remaja putri, masa pubertas dimulai antara usia 8-14 tahun yang ditandai dengan dimulainya siklus haid. Terjadinya pubertas dipengaruhi oleh gizi, iklim, bangsa, dan kebudayaan (Waryana, 2010).

Haid atau menstruasi adalah keluarnya darah dari organ reproduksi wanita akibat adanya peluruhan pada lapisan dalam dinding rahim. Pada masa inilah seorang wanita mencapai puncak kesuburannya dan secara seksual dapat dikatakan siap untuk mempunyai anak atau keturunan (Proverawati & Misaroh, 2009).

Pada saat haid, timbul nyeri haid atau dismenore yang beraneka ragam, mulai dari yang berskala ringan sampai dengan berat. Sebanyak 90% wanita di

dunia mengalami nyeri haid dan lebih dari 50% diantaranya mengalami ketidaknyamanan yang parah (Berkley, 2013).

Wanita yang kurang melakukan olahraga akan cenderung mengalami peningkatan intensitas nyeri haid karena pada umumnya nyeri haid terjadi akibat tidak terpenuhinya kebutuhan oksigen pada pembuluh-pembuluh darah yang ada di organ reproduksi wanita yang mengalami vasokonstriksi. Olahraga yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kesegaran jasmani, membantu menjaga siklus haid, dan mengurangi nyeri haid dikarenakan terjadi peningkatan produksi endorfin oleh otak (Dehghanzadeh *et. al*, 2014).

2. METODE

Penelitian dilakukan menggunakan metode observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2014-2016 sebanyak 207 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel yang diambil dilihat berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sebanyak 63 orang. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

3.1.1 Kesegaran Jasmani Responden

Tabel 1 Kesegaran Jasmani Responden

Kesegaran Jasmani	N	%
BS	0	0
B	6	9,53
S	18	28,57
K	32	50,79
KS	7	11,11
Jumlah	63	100

Hasil pengukuran dengan tes kesegaran jasmani menunjukkan bahwa lebih dari 50% responden memiliki kesegaran jasmani yang kurang (K), yaitu sebanyak 32 orang (50,79%). Sedangkan responden dengan kesegaran jasmani yang baik (B) hanya ada 6 orang (9,53%) dan tidak ada satu pun responden yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sekali (BS).

3.1.2 Intensitas Nyeri Haid

Tabel 2 Intensitas Nyeri Haid Responden

Intensitas Nyeri Haid	N	%
Ringan	18	28,57
Sedang	34	53,97
Berat	11	17,46
Jumlah	63	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa intensitas nyeri yang paling banyak dirasakan responden adalah nyeri sedang, yaitu sebanyak 34 orang (53,97%).

3.1.3 Analisa Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dengan Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswa Fisioterapi S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2014-2016

Analisa bivariat dari data hasil penelitian menggunakan uji *Chi-Square* adalah sebagai berikut.

Tabel 3 Distribusi Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dengan Intensitas Nyeri Haid

Intensitas Nyeri Haid	Kesegaran Jasmani	O	E	O-E	$(O-E)^2$	$\frac{(O-E)^2}{E}$	<i>p-value</i>
Ringan	BS	0	0	0	0	0	0,001
	B	4	1,71	2,29	5,24	3,06	
	S	9	5,14	3,86	14,90	2,90	
	K	4	9,14	-5,14	26,42	2,89	
	KS	1	2	-1	1	0,5	
Sedang	BS	0	0	0	0	0	
	B	1	3,23	-2,23	4,97	1,54	
	S	7	9,71	-2,71	7,34	0,76	
	K	24	17,26	6,74	45,42	2,63	
	KS	2	3,77	-1,77	3,13	0,83	
Berat	BS	0	0	0	0	0	
	B	1	1,04	-0,4	0,16	0,15	
	S	2	3,14	-1,14	1,30	0,41	
	K	4	5,58	-1,58	2,50	0,45	
	KS	4	1,22	2,78	7,73	6,34	
Jumlah							22,46

$$\begin{aligned}
df &= (b-1) (k-1) \\
&= (3-1) (4-1) \\
&= (2) (3) \\
&= 6 \\
&= 12,592
\end{aligned}$$

Dari hasil analisis pada tabel di atas, diperoleh jumlah *Chi-Square* (χ^2) sebesar 22,46. Signifikansi nilai *Chi-Square* dapat diuji dengan cara membandingkan nilai pada tabel *Chi-Square* dengan derajat kebebasan (df). Jika nilai *Chi-Square* lebih besar dari nilai tabel *Chi-Square*, maka H_0 ditolak dan sebaliknya. Pada tabel di atas, diperoleh nilai tabel *Chi-Square* sebesar 12,592. Hal ini menunjukkan bahwa nilai *Chi-Square* lebih besar dari nilai tabel *Chi-Square*, sehingga diperoleh adanya hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan intensitas nyeri haid.

Data penelitian antara kedua variabel kemudian diuji menggunakan program SPSS dan diperoleh hasil nilai $p=0,001$ ($p<0,05$). Oleh karena itu, H_0 ditolak. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan intensitas nyeri haid pada mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

3.2 PEMBAHASAN

3.2.1 Kesegaran jasmani

Dari hasil penelitian diketahui bahwa paling banyak responden memiliki kesegaran jasmani yang kurang, yaitu sebanyak 32 orang. Hal ini berkaitan dengan kemampuan fisik dari masing-masing mahasiswa. Menurut Sulistiono (2014), seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang semakin tinggi, maka akan memiliki kemampuan fisik dan produktivitas kerja yang semakin besar.

Kesegaran jasmani dapat diperoleh dengan melakukan olahraga secara rutin dan teratur. Olahraga terbukti dapat meningkatkan produksi endorfin empat sampai lima kali di dalam darah. Endorfin yang dihasilkan oleh otak tersebut akan bekerja sama dengan reseptor sedatif dalam mengurangi nyeri (Pertwi *et. al*, 2015). Oleh karena itu, seseorang yang

kesegaran jasmaninya baik akan cenderung memiliki intensitas nyeri haid yang lebih rendah.

3.2.2 Intensitas Nyeri Haid

Dari hasil penelitian diketahui bahwa responden paling banyak adalah yang mengalami nyeri sedang, yaitu sebanyak 34 orang. Rasa nyeri memang banyak dialami oleh wanita yang sedang haid, bahkan ada yang mengalami nyeri berat hingga menghambat aktivitas sehari-hari (Rustam, 2014). Nyeri tersebut dikarenakan oleh adanya pelepasan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus (Pertiwi *et. al*, 2015).

3.2.3 Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dengan Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Berdasarkan hasil penelitian di atas, diperoleh bahwa ada hubungan antara kesegaran jasmani dengan intensitas nyeri haid ($p=0,001$). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wardany (2014) pada mahasiswi DIII Kebidanan FK UNS bahwa hasil yang diperoleh adalah adanya hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan tingkat dismenore primer ($p=0,000$). Pada mahasiswi dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik memiliki tingkat dismenore primer yang rendah, yaitu sebanyak 7 orang dari total 38 responden (18,4%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramadani (2014) pada siswi SMPN 2 Demak juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore ($p=0,00001$). Responden yang melakukan olahraga secara tidak baik sebanyak 37 orang (44,6%) dan hampir semuanya mengalami dismenore, yaitu sebanyak 35 orang (42,2%). Hal ini dikarenakan kejadian dismenore akan meningkat pada wanita yang kurang melakukan olahraga. Dismenore terjadi akibat tidak terpenuhinya kebutuhan oksigen pada pembuluh-pembuluh darah di organ reproduksi wanita yang mengalami vasokonstriksi. Jika wanita melakukan olahraga secara teratur, maka wanita tersebut mampu menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat lebih banyak di setiap menitnya,

sehingga oksigen yang dibutuhkan pembuluh darah dapat terpenuhi (Tjokronegoro, 2004).

Berbeda dengan hasil penelitian Fajaryati (2012) pada remaja putri di SMPN 2 Mirit Kebumen yang menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore primer ($p=0,275$). Tingkat dismenore primer pada responden yang melakukan olahraga secara teratur mempunyai skala nyeri sedang, yaitu sebanyak 17 orang (50%). Sedangkan pada responden yang tidak melakukan olahraga secara teratur juga mempunyai tingkat dismenore primer dengan skala nyeri sedang, yaitu sebanyak 15 orang (55,6%). Menurut Sumampow (2010), selain dilakukan secara teratur, olahraga juga harus dilakukan dengan benar. Olahraga yang tidak dilakukan sesuai takaran, baik kurang dari takaran maupun lebih dari takaran akan mengurangi efisiensi dari olahraga tersebut.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan intensitas nyeri haid pada mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

4.2 Saran

4.2.1 Keilmuan

Hasil penelitian ini mampu memberikan informasi mengenai kebugaran jasmani dan juga kejadian nyeri haid, sehingga dapat meningkatkan minat mahasiswa dalam upaya memperoleh kebugaran jasmani agar nyeri haid yang dirasakan dapat dikurangi.

4.2.2 Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya memonitor saat pengukuran intensitas nyeri haid, menambahkan pertanyaan pada kuisioner mengenai responden mengkonsumsi obat pereda nyeri atau tidak, dan lebih baik jika penelitian dilakukan secara spesifik antara nyeri haid (dismenore) primer atau sekunder.

Peneliti selanjutnya sebaiknya juga melakukan penelitian yang lebih menyeluruh berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani dan mengembangkan penelitian pada populasi yang lebih luas, sehingga sampel yang dapat diambil juga dalam jumlah yang lebih banyak. Hal ini sangat berpengaruh dalam memperoleh hasil penelitian yang lebih akurat. Jika sampel yang dipilih adalah mahasiswa, maka sebaiknya penelitian tidak dilakukan pada saat libur semester.

4.2.3 Remaja Putri

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan para remaja putri untuk selalu memperhatikan kesehatan tubuh. Memperbanyak aktivitas fisik dan olahraga dapat dilakukan untuk mencapai kebugaran jasmani, sehingga intensitas nyeri haid yang dirasakan dapat berkurang. Selain itu, kualitas hidup yang lebih baik dapat dicapai apabila tubuh seseorang dalam keadaan yang bugar.

DAFTAR PUSTAKA

- Berkley, K. J. (2013). Primary Dysmenorrhea: An Urgent Mandate. *International Association for The Study of Pain*, 21(3).
- Dehghanzadeh, N., Khoshnam, E., & Nikseresht, A. (2014). The effect of 8 weeks of aerobic training on primary dysmenorrhea. *European Journal of Experimental Biology*, 4(1), 380–382. Retrieved from <http://www.imedpub.com/articles/the-effect-of-8-weeks-of-aerobic-training-on-primary-dysmenorrhea.pdf>
- Fajaryati, N. (2012). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Disminore Primer Remaja Putri Di Smp N 2 Mirit Kebumen. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 3, 2–3. Retrieved from <http://e-journal.akbid-purworejo.ac.id/index.php/jkk4/article/view/62>
- Pertiwi, M. R., Wahid, A., & Marlinda, E. (2015). Senam Aerobik Low Impact Terhadap Disminore Primer Pada Remaja Putri di SMKN 1 Martapura. *Jurnal Dunia Keperawatan*, 3(2), 46–52.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ramadani, A. N. (2014). *Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Disminore Pada Siswi Di SMPN 2 Demak Tahun 2014*, 1–12.
- Rustam, E. (2014). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Disminore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(1), 286–

290.

Sulistiono, A. A. (2014). Di Jawa Barat *Basic and Secondary Education Students Physical Fitness*, 223–233.

Sumampow, A. G. (2010). *Radikal Bebas dan Antioksidan*.

Tjokronegoro, E. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Wardany, V. M. K. (2014). *Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dngan Tingkat Dismenorea Primer pada Mahasiswi DIII Kebidanan FK UNS*. Universitas Sebelas Maret.

Waryana. (2010). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.