



PERBEDAAN TINGKAT *DISMENOEA* ANTARA PESERTA SENAM AEROBIK RUTIN DAN TIDAK RUTIN PADA WANITA

Mohammad Adam Malik^{1✉}, Anies Setiowati¹

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Februari 2022

Disetujui Juni 2022

Dipublikasikan Juli 2022

Kata Kunci: Senam
Aerobik, *Dismenorea*
Keywords:
Aerobic *Dance*,
Dysmenorrhea

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan tingkat *dismenorea* antara peserta senam aerobik rutin dan tidak rutin pada wanita. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian cross sectional survey. Populasi se-Kecamatan Gunungpati, sampel diambil dari 4 klub senam dan memperoleh 61 wanita yang terdiri dari 24 peserta senam aerobik rutin dan 37 peserta senam aerobik tidak rutin. Teknik penarikan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria tertentu. Untuk membedakan peserta senam aerobik rutin dan tidak rutin, sampel mengisi lembar kuesioner. Selanjutnya sampel mengisi lembar skor NRS (Numeric Rating Scale). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS versi 25. Hasil uji normalitas data peserta senam aerobik tidak rutin memiliki nilai $p=0,013 > 0,05$ berdistribusi tidak normal sedangkan data peserta senam aerobik rutin memiliki nilai $p=0,000 < 0,05$ berdistribusi normal. Sehingga penelitian menggunakan uji Mann Whitney. Hasil penelitian ini adalah rata-rata tingkat *dismenorea* peserta senam aerobik rutin $1,31+1,82$ ($n=24$), peserta senam aerobik tidak rutin $3,58+2,45$ ($n=37$), $p=0,000$. Simpulan penelitian ini adalah adanya perbedaan tingkat *dismenorea* antara peserta senam aerobik rutin dan tidak rutin pada wanita. Tingkat *dismenorea* peserta senam aerobik rutin lebih rendah dari tingkat *dismenorea* peserta senam aerobik tidak rutin. Saran yang diberikan kepada peserta senam aerobik untuk meningkatkan pola hidup sehat dengan senam aerobik lebih rutin.

Abstract

The purpose of this study was to determine differences in the level of dysmenorrhea between participants in routine and non-routine aerobic exercise in women. The research method uses a quantitative approach with a cross sectional survey type of research. The population in Gunungpati District, samples were taken from 4 aerobic clubs and obtained 61 women consisting of 24 participants in routine aerobic exercise and 37 participants in non-routine aerobic exercise. The sampling technique used purposive sampling with certain criteria. To distinguish participants from routine and non-routine aerobic exercise, the sample filled out a questionnaire sheet. Then the sample filled out the NRS (Numeric Rating Scale) score sheet. Data analysis in this study used the SPSS version 25 program. The results of the normality test for non-routine aerobic exercise participants had a p value of $0.013 > 0.05$ with a normal distribution abnormal, while the data of regular aerobic exercise participants had a p value of $0.000 < 0.05$ with a normal distribution. abnormal. So the study used the Mann Whitney test. The results of this study were the average level of dysmenorrhea in regular aerobic exercise participants was $1.31+1.82$ ($n=24$), non-routine aerobic exercise participants were $3.58+2.45$ ($n=37$), $p=0.000$. The conclusion of this study is that there is a difference in the level of dysmenorrhea between participants in routine and non-routine aerobic exercise in women. The dysmenorrhea level of the participants of routine aerobic exercise was lower than the level of dysmenorrhea of the participants of non-routine aerobic exercise. Advice given to aerobic exercise participants to improve a healthy lifestyle with more regular aerobic exercise.

© 2022 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 lantai 1, IKOR FIK UNNES
Kampus Sekaran, Gunungpati, Kota Semarang, Indonesia, 50229
E-mail: malikadam095@students.unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Nyeri *dismenore* atau nyeri perut saat menstruasi merupakan salah satu gangguan yang sering dialami oleh banyak wanita terutama di usia produktif (Fajarwati, F. 2017). *Dismenorea* adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus (Cahyaningtias & Wahyuliati, 2016). *Dismenorea* ini menjadi salah satu penyebab utama kebanyakan wanita terganggu saat beraktivitas dan juga banyak yang kehilangan pekerjaan (Hastuti & Widiyaningsih, 2020). Untuk *dismenorea* yang lebih parah bisa membuat wanita tidak bisa melakukan apa-apa bahkan hanya bisa merintih kesakitan di atas kasur. Gejala yang dialami antara satu wanita dengan wanita yang lain juga berbeda (Khan, 2019). Pada tahun 2017 penduduk Jawa Tengah berkisar 34.257.865 jiwa dengan jumlah remaja putri sebanyak remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.685.501 jiwa. Sedangkan yang mengalami *dismenore* di provinsi Jawa Tengah mencapai 1.518.867 jiwa (Octaviani, 2019).

Penelitian tentang *dismenore* yang sudah dilakukan oleh Faridah Alatas dan TA Larasati (2016) menyimpulkan bahwa faktor-faktor terjadinya *dismenore* dibagi menjadi dua faktor utama yaitu faktor psikis (kejiwaan) dan faktor fisik. Stres merupakan faktor psikis utama yang dialami oleh mayoritas wanita usia remaja (Setiawati, 2015). Disisi lain usia remaja merupakan usia fluktuasi emosional dalam diri. Stres atau kebanyakan pikiran karena masalah tugas sekolah, tugas rumah, bermasalah dengan pergaulan sosial, dan lain sebagainya (Darsi, 2018). Faktor fisik penyebab terjadinya *dismenore* pada wanita ialah indeks massa tubuh yang tidak normal, kebiasaan memakan makanan cepat saji, usia menarke dini,

konsumsi kopi dan minuman beralkohol. Faktor eksternal penyebab *dismenore* yaitu lingkungan tempat tinggal yang kurang sehat, terpapar asap rokok, aktivitas individu yang sangat padat, dan keturunan keluarga. Selain faktor fisik yang telah disebutkan, kesegaran jasmani individu merupakan faktor yang paling banyak dialami oleh wanita. Salah satu faktor penyebab *dismenore* ialah usia remaja. Hal ini yang menyebabkan wanita yang sudah dewasa atau sudah memiliki anak lebih sedikit mengalami *dismenore* dibandingkan remaja wanita (Larasati, T. A. & Alatas, 2016).

Masa remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Rakhma, 2012). Perpaduan dari sikap anak-anak yang egois, manja, bergantung dengan orang lain dan emosional ke masa dewasa yang mandiri, tanggung jawab, dan percaya diri. Perubahan emosi yang terkadang menjadi anak-anak tetapi harus dituntut menjadi dewasa tidaklah mudah (Muqsithoh, 2016).

Dampak dari proses menstruasi ini sangat berpengaruh pada kehidupan remaja wanita. Bahkan sangat mengganggu jika remaja wanita memiliki gejala menstruasi seperti nyeri punggung, nyeri payudara, jerawat, kelelahan, pusing, diare, nyeri perut dan gejala lainnya. Hal itu bisa membuat aktivitas remaja semakin terganggu dan terbatas (Rustam, 2015). Keterbatasan ini membuat wanita mencari cara untuk meredakan bahkan menghilangkan gejala yang ditimbulkan dari menstruasi. Aktivitas olahraga bisa meringankan bahkan mengobati gejala yang disebabkan oleh *dismenore* (Cahyaningtias & Wahyuliati, 2016). Aktivitas olahraga sangat beragam seperti jogging, bersepeda, renang, dan senam. Penelitian yang dilakukan oleh Fajriati, N. L. (2019)

menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam aerobik terhadap derajat *dismenore*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rustam, E. (2015) menyimpulkan bahwa tindakan yang dilakukan remaja putri untuk mengatasi *dismenore* adalah tindakan non farmakologi (17,86%). Secara farmakologi remaja putri menggunakan obat tradisional daun sirih (67,00%). Sedangkan yang memilih obat jadi (40,00%). Selain obat-obatan, istirahat yang cukup, banyak penelitian tentang olahraga yang dapat mengurangi gangguan yang ditimbulkan dari menstruasi ini salah satunya olahraga aerobik.

Manfaat senam lainnya adalah membuat jantung dan tubuh semakin sehat. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Muqorrobin, A. (2019) menyimpulkan bahwa senam aerobik dengan pemberian jus nanas bisa menurunkan nyeri *dismenore* pada remaja. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hikmah, E. (2015) menunjukkan hasil yang signifikan menunjukkan apabila senam aerobik dilakukan maka angka kejadian PMS akan menurun (Hikmah, 2015). Penelitian lain yang menunjukkan bahwa *dismenore* dapat diredakan lewat senam aerobik yaitu penelitian dari Zahroh, R. (2020) dalam penelitian tersebut disimpulkan bahwa senam aerobik low impact lebih efektif mengurangi nyeri haid dari pada senam *dismenore*.

Banyak penelitian yang menjelaskan bahwa senam aerobik dapat menurunkan nyeri perut (*dismenore*) pada remaja wanita dan menjadi alternatif pengobatan yang paling banyak dilakukan (Kumalasari, 2017). Tetapi observasi yang telah dilakukan oleh peneliti seringkali peserta senam aerobik yang dilatih oleh peneliti tidak hadir senam aerobik dengan

alasan nyeri perut. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengambil judul “Perbedaan Tingkat *Dismenore* antara Peserta Senam Aerobik Rutin dan Tidak Rutin pada Wanita”

METODE

Metode yang digunakan penelitian ini yaitu metode survei. Jenis atau rancangan penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Acuan yang dipakai pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian ini yaitu cross sectional survey. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah purposive sampling dengan sampel penelitian 4 klub senam yang ada di Kecamatan Gunungpati. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu peserta klub senam Kecamatan Gunungpati dan masih mengalami menstruasi. Klub senam yang dijadikan sampel penelitian ini adalah:

1. Klub Senam Trangkil Kecamatan Gunungpati
2. Klub Senam Pongangan Kecamatan Gunungpati
3. Klub Senam Perumahan Siberi Kecamatan Gunungpati
4. Klub Senam Kalisegoro Kecamatan Gunungpati

Penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif. Data hasil dari penelitian ini dianalisis menggunakan bantuan program SPSS versi 25. Uji deskriptif dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 25 menggunakan menu deskriptif frekuensi. Analisis uji normalitas untuk melihat apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak, dengan pengambilan keputusan apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas $>0,05$, maka data tersebut

berdistribusi normal. Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas, data yang diperoleh tidak berdistribusi normal maka menggunakan analisis uji non-parametrik dengan menggunakan rumus mann whitney u test. Setelah hasil didapat data lalu dideskripsikan sesuai dengan rumusan masalah yang telah dirumuskan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik 61 sampel se-Kecamatan Gunungpati diklasifikasikan ke dalam 2 kelompok yaitu kelompok rutin dan tidak rutin. klasifikasi tersebut dilakukan dengan cara peneliti membagi kuesioner yang nantinya mengelompokkan ke dalam senam rutin dan tidak rutin. Setelah penyebaran kuesioner, didapati 24 (39,34%) responden aerobik rutin dan 37 (60,66%) responden aerobik tidak rutin. Setelah didapat rutin atau tidak dalam melakukan senam aerobik, maka responden mengisi skala NRS (Numeric Rating Scale) terhadap nyeri perut (*dismenore*).

Tabel 1 Karakteristik Sampel

Variabel	Rata-rata + SD		p
	Aerobik Rutin	Aerobik Tidak Rutin	
n=61	n=24	n=37	
Umur (tahun)	40,25+6,92	39,27+6,81	0,6
Berat Badan (kg)	60,71+11,6	58,14+9,43	0,7
Tinggi Badan (m)	1,54+6,16	1,54+6,72	0,9
IMT (kg/m ²)	25,47+4,57	24,61+3,74	0,5

Sumber : Pengolahan data primer, 2021

Pada Tabel 1 karakteristik sampel menunjukkan umur, berat badan, tinggi badan, dan IMT antara peserta aerobik tidak rutin dengan peserta aerobik rutin memiliki nilai p > 0,05. Nilai p tersebut menunjukkan bahwa karakteristik sampel tidak adanya perbedaan yang signifikan.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat *Dismenore*

Kriteria Penilaian	Aerobik Rutin		Aerobik Tidak Rutin	
	Jumlah (n)	Presentase (%)	Jumlah (n)	Presentase (%)
0 Tidak Nyeri	14	58,3	6	16,2
1-3 Nyeri Ringan	7	29,2	9	24,3
4-6 Nyeri Sedang	3	12,5	16	43,2
7-10 Nyeri Berat	0	0	6	16,2

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden aerobik tidak rutin sebagian mengalami *dismenore*. Kelompok aerobik rutin mengisi skor skala NRS yang sudah dibagikan oleh peneliti dan menunjukkan bahwa 14 orang tidak mengalami nyeri, 7 orang mengalami nyeri ringan, 3 orang mengalami nyeri sedang, dan tidak ada orang mengalami nyeri berat. Sedangkan kelompok aerobik tidak rutin menunjukkan bahwa 6 orang tidak mengalami nyeri *dismenore*, 9 orang mengalami nyeri ringan, 16 orang mengalami nyeri sedang, dan 6 orang mengalami nyeri berat. Dari data tersebut terlihat bahwa aerobik rutin memiliki presentase yang lebih kecil dibandingkan aerobik tidak rutin dalam *dismenore* tingkat nyeri sedang dan nyeri berat. Presentase nyeri ringan dan tidak mengalami nyeri pada kelompok aerobik rutin

lebih besar dibandingkan kelompok aerobik tidak rutin.

Tabel 3 Perbedaan Tingkat *Dismenore* antara Peserta Senam Aerobik Rutin dengan Peserta Senam Aerobik Tidak Rutin

Variabel	Rata-rata tingkat <i>dismenore</i>	p
Peserta Senam Aerobik Rutin	1,31	0,000
Peserta Senam Aerobik Tidak Rutin	3,58	

Sumber : Pengolahan data primer, 2021

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh keterangan pengaruh senam aerobik terhadap *dismenore* adanya nilai skala nyeri rata-rata menunjukkan hasil nyeri ringan. Hal ini ditunjukkan dengan peserta senam aerobik rutin atau tidak rutin sudah melakukan olahraga lebih dari 3 bulan. Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan tingkat *dismenore* antara peserta senam aerobik rutin dengan peserta senam aerobik tidak rutin yang ditunjukkan p value $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *dismenore* peserta senam aerobik rutin lebih rendah dibandingkan dengan tingkat *dismenore* peserta senam aerobik tidak rutin. Terlihat perbedaan rata-rata skor NRS pada peserta senam aerobik rutin dan peserta senam aerobik tidak rutin. Rata-rata skor NRS aerobik rutin lebih rendah dibandingkan rata-rata skor NRS aerobik tidak rutin yaitu sebesar $1,31+1,82$ peserta senam aerobik rutin $3,58+2,45$ peserta senam aerobik tidak rutin. Perbedaannya sangat tipis untuk skornya, tetapi sama-sama masuk dalam kriteria nyeri ringan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ismi Halimah

(2015) dimana wanita yang sering berolahraga akan memberikan pengaruh terhadap hormon yang berhubungan dengan olahraga pada permukaan uterus, atau peningkatan kadar endorfrin yang bersirkulasi. Wanita yang sering berolahraga juga menunjukkan prevelensi *dismenore* lebih rendah sehingga terjadi perbaikan gejala setelah mulai berolahraga (Halimah, 2015)

SIMPULAN

Simpulan yang dapat ditulis berdasarkan penelitian yang dilakukan ialah peserta senam aerobik rutin dan tidak rutin memiliki tingkat *dismenorea* nyeri ringan. Walaupun sama memiliki tingkat *dismenore* nyeri ringan, tetapi peserta senam aerobik rutin mempunyai tingkat *dismenorea* lebih ringan dibandingkan dengan peserta senam aerobik tidak rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, N. (2014). *Pahala dan Dosa Wanita Ketika Datang Bulan* (S. Ardiansyah (ed.)). Lembar Langit Indonesia.
- Bare, B. G. & Smeltzer, S. C. (2002). *Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth* (8th ed.).
- Cahyaningias, P. L., & Wahyuliati, T. (2016). Pengaruh Olahraga Terhadap Derajat Nyeri *Dismenorea* pada Wanita Belum Menikah. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 7(2 (s)), 120–126.
- Darsi, H. (2018). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact terhadap Peningkatan VO2MAX. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1, 42–51.
- Dehnavi, Z. M., Jafarnejad, F., & Kamali, Z. (2018). The Effect of aerobic exercise on primary dysmenorrhea: A clinical trial study. *Journal of Education and Health Promotion*. Vol 7(3)
- Fajarwati, F. (2017). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap *Dismenore* Primer Pada Remaja As Salafiyah Mlangi. *Kebidanan 'Aisyiyah Yogyakarta*

- Fajriati, N. L. (2019). Pengaruh Senam Aerobik terhadap Derajat *Dismenorea* pada Remaja Umur 15-17 Tahun di SMA Negeri 12 Semarang. *Ilmu Keolahragaan Unnes*
- Halimah, I. (2015). Perbedaan Tingkat *Dismenore* pada Aktifitas Ringan, Sedang, dan Berat Atlet Wanita KBB. *Ilmu Keolahragaan UPI*
- Hastuti, W., & Widiyaningsih, W. (2020). Senam Aerobic Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al Ishlah Semarang. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 86–90.
- Hikmah, E. (2015). Pengaruh Senam Aerobik terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi Jurusan Keperawatan Tangerang. *Jurnal Medikes*, 2(November 2015), 123–132.
- Jia, L., & Li, L. (2020). Research on core strength training of aerobics based on artificial intelligence and sensor network. *Eurasip Journal on Wireless Communications and Networking*, 2020(1).
- Khan, N. Z. (2019). *Wanita dan Hormon* (M. Utami & D. Prabantini (eds.)). Rapha Publisher.
- Krastanaya, I. (2015). *Hubungan Frekuensi dan Intensitas Senam Aerobik dengan Derajat Dismenore pada Peserta Senam Aerobik di Kota Pontianak*. Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Kumalasari, M. L. F. (2017). The Effectiveness of Dysmenorrhea Gymnastics as an Alternative Therapy in Reducing Menstrual Pain. *Journal of Health Science and Prevention*, 1(1), 10–14.
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja*. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh *dismenorea* pada remaja. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III*, 323–329.
- Marlinda, R. (2013). Pengaruh Senam *Dismenore* terhadap Penurunan *Dismenore* pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), 118–123.
- Mashnafi, S., Plat, J., Mensink, R. P., Joris, P. J., Kleinloog, J. P. D., & Baumgartner, S. (2021). Effects of an 8-week aerobic exercise program on plasma markers for cholesterol absorption and synthesis in older overweight and obese men. *Lipids in Health and Disease*, 20(1), 1–8.
- Muqorobin, A. (2019). Pengaruh Senam Aerobik dengan Pemberian Jus Nanas (anas comosus) terhadap Penurunan Nyeri Dismenor Tipe 1 pada Remaja. *Ilmu Keolahragaan Unnes*.
- Muqstihoh, M. A. H. (2016). Aktualisasi Diri Remaja yang Menikah Dini di Desa Sidoagung, Kabupaten Kebumen. *Psikologi Unnes*.
- Octaviani, D. A. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jeruk (Orange) Terhadap Skor Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Di Semarang. *Jurnal Kesehatan STIKES Telogorejo*, 9(2), 35–41.
- Pertiwi, M. R., Wahid, A., & Marlinda, E. (2015). Senam Aerobik Low Impact terhadap *dismenore* Primer pada Remaja Putri di SMKN 1 Martapura. *Dunia Keperawatan*, 3(2), 46–52.
- Rakhma, A. (2012). Gambaran Derajat *Dismenore* dan Upaya Penanganannya pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok Jawa Barat. *Ilmu Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* 66, 37–39.
- Rustam, E. (2015). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (*Dismenore*) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 286–290.
- Samy, A., Zaki, S. S., Metwally, A. A., Mahmoud, D. S. E., Elzahaby, I. M., Amin, A. H., Eissa, A. I., Abbas, A. M., Hussein, A. H., Talaat, B., & Ali, A. S. (2019). The Effect of Zumba Exercise on Reducing Menstrual Pain in Young Women with Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 32(5), 541–545.
- Setiawati, S. E. (2015). Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja. *Journal Majority*, 4(1), 94–98.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.)). ALFABETA.