

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN
KEJADIAN SINDROM PRAMENSTRUASI PADA SISWI
KELAS XI DI SMAN 1 SENTOLO**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Fenthy Vabiella S S

20110320178

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2015

HALAMAN PENGESAHAN

Naskah Publikasi

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN
KEJADIAN SINDROM PRAMENSTRUASI PADA SISWI
KELAS XI DI SMAN 1 SENTOLO**

Disusun oleh :

Fenthy Vabiella S S

20110320178

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 5 Juni 2015

Penguji

dr. Alfaina Wahyuni, Sp. OG., M.Kes.

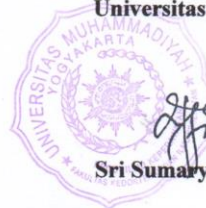
(.....)

Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Mat.

(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Mat.

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku pembimbing karya tulis ilmiah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Nama : Fenthy Vabiella S S
No. Mahasiswa : 20110320178
Judul : Hubungan Antara Aktivitas Olahraga
Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi
Pada Siswi Kelas XI di SMAN 1 Sentolo.

Setuju / tidak setuju*) naskah ringkasan penelitian yang disusun oleh yang bersangkutan dipublikasikan dengan/tanpa* mencantumkan nama pembimbing sebagai co-author.

Demikian harap maklum

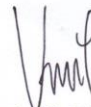
Yogyakarta, 23 Juni 2015

Pembimbing



dr. Alfaina Wahyuni, Sp. OG., M.Kes.

Peneliti



Fenthy Vabiella S S

*) Coret yang tidak perlu

The Correlation Between Physical Exercise and The Incidence of Pre – Menstrual Syndrome in The XI Grade Female Student of SMAN 1 Sentolo

Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Siswi Kelas XI Di SMAN 1 Sentolo

Fenthy Vabiella S S¹, dr. Alfaina Wahyuni, Sp. OG., M. Kes.²

¹Mahasiswa Ilmu Keperawatan UMY, ²Dosen Pembimbing UMY

Abstract

Pre-menstrual syndrome are an emotional and physical symptoms that happen before menstruation that caused by estrogen level. Exercise is one of the treatment to decrease the pre-menstrual syndrome, because exercise can increase the endorphin that can prevent the increasing of estrogen. The aim of the study is to knowing the relation between exercise activity with pre-menstrual syndrome.

The research used cross-sectional. The sample was 66 respondent, the respondent filled. The questionnaire on one time, and the determine the univariate analyzing and bivariate analyzing, using chi square.

The result of the research show there are 7 respondents with moderate. Pre-menstrual syndrome, and 31 respondents who are not regularly done exercise experienced severe premenstruation syndrome, the p value is 0,008 (<0,05) with odd ratio in exercise that not regularly done has risk to suffer moderate until severe pre menstruation syndrome 3,786 and 3,167 experience mild pre-menstruation syndrome are bigger than done exercise regularly. In conclusion, there is relation between the exercise activity with pre-menstrual syndrome incident in student grade XI at SMAN 1 Sentolo.

Keyword : Pre-menstrual syndrome, Physical Exercise

Abstrak

Sindrom pramenstruasi adalah gejala emosi dan fisik yang dialami sebelum menstruasi yang disebabkan oleh peningkatan hormon esterogen. Olahraga merupakan salah satu treatment untuk mengurangi gejala sindrom pramenstruasi, karena olahraga dapat meningkatkan endorpin yang dapat mencegah kenaikan estrogen. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas olahraga dengan kejadian sindrom pramenstruasi.

Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini terdiri 66 responden, responden mengisi kuesioner dalam sekali waktu selanjutnya menentukan analisa univariat dan analisa bivariat menggunakan *chi square*.

Hasil dari penelitian bahwa dari yang rutin melakukan olahraga 7 orang (77,8%) mengalami sindrom pramenstruasi sedang, dan responden yang tidak rutin melakukan olahraga mengalami sindrom pramenstruasi berat sebanyak 31 orang (54,4%) dengan nilai $P = 0,008 (< 0,05)$ dengan Odd ratio pada olahraga tidak rutin mempunyai resiko menderita sindrom pramenstruasi sedang – berat sebesar 3,786 kali lipat dan 3,167 menderita sindrom pramenstruasi ringan dibandingkan yang rutin. Disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan kejadian sindrom pramenstruasi pada siswi kelas XI di SMAN 1 Sentolo

Kata kunci : Sindrom pramenstruasi, aktivitas olahraga

Pendahuluan

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan perubahan atau peralihan dari masa kanak – kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologi, perubahan psikologik dan perubahan sosial. Sebagian besar masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10 – 13 tahun dan berakhir pada usia 18 – 22 tahun (Notoatmojo, 2007). Menurut laporan World Health Organization (WHO) tahun 2005, menyebutkan bahwa permasalahan wanita pada umumnya di Indonesia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan sindrom pramenstruasi (38,45%), masalah gizi yang berhubungan dengan anemia (20,3%), gangguan belajar (19,7%), gangguan psikologis (0,7%), serta masalah kegemukan (0,5%) (WHO, 2005).

Sindrom pramenstruasi merupakan gangguan siklus yang umum terjadi pada remaja dan wanita usia pertengahan ditandai gejala fisik dan emosional yang konsisten, terjadi pada fase luteal

pada siklus menstruasi. Sindrom pramenstruasi ini akan menghilang pada saat menstruasi dimulai sampai beberapa hari setelah selesai menstruasi (Saryono, 2009). Angka kejadian sindrom pramenstruasi di Indonesia adalah 70% – 90% dan 2% – 10 % mengalami gejala sindrom pramenstruasi berat (Adelina, 2010 cit Delfi Lutan, 2007).

Olahraga mampu menjaga kesehatan organ reproduksi pada wanita. Wanita yang rajin berolahraga akan memiliki sistem jantung, pembuluh darah dan hormon yang baik, sehingga berdampak pada aliran darah ke organ reproduksi menjadi lebih baik. Jika hormon seimbang, maka kinerja pusat kontrol hormon reproduksi di otak pun bekerja dengan baik (Ifana Nashruna, dkk., 2012).

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian analitik untuk mengetahui faktor penyebab dan hubungan antara dua variable (Nursalam, 2011). Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi

pada penelitian ini adalah siswi kelas XI di SMAN 1 Sentolo, dimana jumlah siswi secara keseluruhan 96 siswi.

Pemilihan sampel pada penelitian menggunakan metode total sampling yaitu cara pengambilan sampel dengan mengambil semua anggota populasi menjadi sampel (Hidayat, 2012). Sampel yang digunakan berjumlah 96 responden.

Hasil Penelitian

Saat pengambilan data 6 responden yang tidak hadir, 1 responden belum mengalami

menstruasi dan 23 siswi tidak melakukan olahraga, oleh karena itu 30 dari 96 responden termasuk dalam kriteria eksklusi dalam penelitian ini sehingga tidak masuk dalam hasil penelitian. Jadi yang memenuhi kriteria inklusi pada penelitian ini adalah 66 responden. Hasil penelitian ini terbagi menjadi dua bagian yaitu analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat merupakan analisa yang melihat distribusi frekuensi dan presentasi data. Analisa bivariat untuk menguji variable yang diduga memiliki keterkaitan atau hubungan antar kedua variabel.

Analisa univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Golongan Umur Siswi Kelas XI di SMAN 1 Sentolo tahun 2015

Umur	N	%
18 tahun	2	3,0
17 tahun	26	39,4
16 tahun	38	57,6
Total	66	100

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa jumlah responden yang paling banyak berumur 16 tahun sebanyak 38 orang dengan prosentase 57,6%.

Analisa bivariat

Tabel 2. Hasil Chi Square Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Siswi Kelas XI di SMAN 1 Sentolo

Variabel	Kategori sindrom ptamenstruasi			Total	X ²	P	OR	OR
	Ringan	Sedang	Berat					
Kategori pola olahraga					9,587	0,008	3,167	3,786
Rutin	2 22,2%	7 77,8%	0 0,0%	9 100%			tidak rutin PMS ringan	tidak rutin PMS sedang – berat
Tidak rutin	4 7,0%	22 38,6%	31 54,4%	57 100%				
Total	6 9,1%	29 43,9%	31 47,0%	66 100%				

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa dari 9 responden yang rutin melakukan olahraga mengalami sindrom pramenstruasi, 2 orang (22,2%) mengalami sindrom pramenstruasi ringan, 7 orang (77,8%) mengalami sindrom pramenstruasi sedang, dan tidak ada responden yang mengalami sindrom pramenstruasi berat dan 57 responden yang tidak rutin melakukan olahraga mengalami sindrom pramenstruasi, 4 orang

(7,0%) dengan sindrom pramenstruasi ringan, 22 orang (38,6%) dengan sindrom pramenstruasi sedang, dan dengan sindrom pramenstruasi berat sebanyak 31 orang (54,4%). Kesimpulan ini sesuai dengan besarnya nilai signifikan/probabilitas (P Value) yang besarnya 0,008 yang apabila dibandingkan dengan P value < 0,05, sehingga hipotesis penelitian diterima artinya ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan kejadian

sindrom pramenstruasi pada siswi kelas XI di SMAN 1 Sentolo dengan Odd Ratio Olahraga tidak rutin mempunyai resiko menderita sindrom pramenstruasi sedang – berat sebesar 3,786 kali lipat dan 3,167 menderita sindrom pramenstruasi ringan dibandingkan yang rutin.

Pembahasan

Umur responden pada penelitian ini berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa mayoritas jumlah responden berumur 16 tahun sebanyak 38 orang dengan prosentase 57,6%. Masa remaja usia 12 sampai 21 tahun merupakan masa yang penting karena masa ini adalah masa peralihan ke masa dewasa. Masa remaja, seseorang mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif sehingga minat anak pada dunia luar sangat besar dan tidak mau dianggap anak – anak lagi (Shaliha, 2010).

Berdasarkan tabel 2. diketahui yang mengalami sindrom pramenstruasi berat sebanyak 31 orang dengan jumlah prosentase

47,0%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Adelina (2010) yang melakukan studi analitik terhadap siswi yang melakukan aktifitas olahraga dengan sindrom pramenstruasi, menunjukkan dari 73 orang remaja putri yang menjadi sampel sebagian besar remaja putri mengalami sindrom pramenstruasi sebanyak 48 orang (66%). Berdasarkan analisa yang penulis lakukan selama penelitian didapatkan sebagian besar remaja mengalami sindrom pramenstruasi dikarenakan remaja tidak mengetahui gejala dari sindrom pramenstruasi dan tidak mengetahui cara mengatasi ataupun mencegahnya.

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa mayoritas responden melakukan olahraga tidak rutin sebanyak 57 orang dengan prosentase 86,4%. Siswi kebanyakan melakukan olahraga 1 minggu sekali dan lama berolahraga sampai berkeringat atau dalam waktu 20 menit. Aktivitas olahraga diukur berdasarkan rutinitas tiap minggu dan lama dalam melakukan olahraga, berdasarkan takaran yang dikeluarkan oleh Departemen

Kesehatan Republik Indonesia olahraga yang dapat dilakukan 2 – 3 kali dalam seminggu, dalam waktu 20-30 menit. Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Ifana Nashruna kepada 119 responden di desa Pucungmiliran Tulung Klaten didapatkan 68 responden (57,1%) tidak melakukan olahraga secara teratur.

Olahraga yang teratur dan berkelanjutan berkontribusi untuk meningkatkan produksi dan pelepasan endorfin. Endorfin memerankan peran dalam pengaturan esterogen. Wanita yang mengalami sindrom pramenstruasi terjadi karena kelebihan hormon esterogen. Kelebihan esterogen dapat dicegah dengan meningkatkan endorfin. Hal ini dapat membuktikan olahraga secara teratur dapat mencegah atau mengurangi sindrom pramenstruasi, pada wanita yang tidak rutin melakukan olahraga hormon esterogen akan lebih tinggi sehingga kemungkinan akan terjadi sindrom pramenstruasi lebih besar (Nurlela *et al*, 2008). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurlaela *et al* (2008), yang melakukan studi

deskriptif terhadap wanita yang melakukan olahraga senam aerobik dengan kejadian sindrom pramenstruasi menunjukkan dari sampel 119 wanita didapatkan 68 wanita (57,1%) yang rutin melakukan senam aerobik setiap minggu mengalami sindrom pramenstruasi lebih sedikit dari pada yang tidak rutin melakukan senam erobik.

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa dari 9 responden yang rutin melakukan olahraga mengalami sindrom pramenstruasi, 2 orang (22,2%) mengalami sindrom pramenstruasi ringan, 7 orang (77,8%) mengalami sindrom pramenstruasi sedang, dan tidak ada responden yang mengalami sindrom pramenstruasi berat dan 57 responden yang tidak rutin melakukan olahraga mengalami sindrom pramenstruasi, 4 orang (7,0%) dengan sindrom pramenstruasi ringan, 22 orang (38,6%) dengan sindrom pramenstruasi sedang, dan dengan sindrom pramenstruasi berat sebanyak 31 orang (54,4%). Data tersebut memperlihatkan bahwa

remaja yang memiliki kebiasaan berolahraga secara teratur sebagian besar tidak mengalami sindrom pramenstruasi. Kesimpulan ini sesuai dengan besarnya nilai signifikan/probabilitas (P Value) yang besarnya 0,008 yang apabila dibandingkan dengan P value < 0,05, sehingga ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan kejadian sindrom pramenstruasi pada siswi kelas XI di SMAN 1 Sentolo dengan Odd ratio pada tabel 6. olahraga tidak rutin mempunyai resiko menderita sindrom pramenstruasi sedang – berat sebesar 3,786 kali lipat dibandingkan yang rutin dan 3,167 menderita sindrom pramenstruasi ringan.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan kejadian sindrom pramenstruasi pada siswi kelas XI di SMAN 1 Sentolo dengan nilai P = 0,008 (<0,05).

Saran

Dari penelitian diatas, di sarankan hendaknya bagi peneliti

selanjutnya yang berminat untuk membuat penelitian lebih lanjut dalam bentuk yang lebih komplek dan rinci lagi mengenai sindrom pramenstruasi.

Daftar Pustaka

- Adelina,Novitri. (2010). *Hubungan Aktifitas Olahraga dengan Premenstruasi Sindrom*
- Hidayat A. A. (2012) *.Metode penelitian kebidanan teknik analisis data,* Jakarta,Salemba Medika
- Ifana Nashruna, Maryatul & RianiWulandari. (2012), *Hubungan Aktivitas olahraga dan Obesitas Dengan Kejadian Sindrom premenstruasi*
- Nurlela, Widiayati, Prabowo, T. (2007). *Hubungan aktivitas olahraga dengan kejadian premenstrual syndrome.* Jurnal ilmu keperawatan.
- Notoatmodjo, Soekidjo (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku.* Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam, (2011).*Konsep dan Penerapan Metodologi*

- Penelitian Ilmu Keperawatan, Jakarta: Selemba Medika*
- Saryono dan Waluyo, S., 2009. *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Shaliha, H., *Hubungan IMT dengan Usia Menarche pada remaja putri di kecamatan secanggang, Kabupaten Langkat, Medan, 2010.*