

PENGARUH INTENSITAS SENAM AEROBIK TERHADAP DISMENOREA

Intisari

Menstruasi seringkali menimbulkan masalah pada wanita. Diantara gangguan-gangguan yang menyertai menstruasi, dismenoreia merupakan keluhan yang paling sering menyebabkan para wanita pergi ke dokter untuk berobat. Karena hampir setiap wanita pernah merasakan nyeri haid, dismenoreia hanya ditujukan pada wanita dengan nyeri haid yang sangat hebat sehingga mengharuskan penderita untuk beristirahat dan meninggalkan aktivitasnya sehari-hari. Prevalensi dismenoreia cukup tinggi terutama pada gadis remaja dan wanita muda. Terapi yang sering dilakukan dengan meminum obat-obat non-sterid anti prostaglandin. Tetapi ternyata obat-obat ini menimbulkan beberapa kontraindikasi antara lain ulkus peptikum, perdarahan lambung dan gagal ginjal. Olahraga sebagai salah satu terapi alternatif yang mudah dilakukan disebutkan mampu mengatasi permasalahan ini.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui prevalensi dismenoreia primer pada mahasiswi FK-UMY dan mengetahui efek senam aerobik serta mencari setelah berapa kali lama latihan yang efektif dalam mengurangi derajat nyeri dismenoreia. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan rancangan prospective longitudinal. Data diperoleh dengan membagikan kuesioner pada mahasiswi-mahasiswi FK-UMY dan mengelompokkannya sesuai derajat dismenoreia yang dialami. Diperoleh 20 orang penderita dismenoreia yang bersedia menjadi subjek penelitian dengan melakukan senam aerobik 30 menit, 3 kali seminggu selama 2 kali siklus menstruasi. Data yang didapatkan dianalisis dengan *Mann-Whitney test*.

Hasil penelitian menunjukkan 85,33% mahasiswi FK-UMY mengalami dismenoreia yaitu 40% menderita dismenoreia sedang, 39,33% dismenoreia ringan dan 6% dismenoreia berat. Uji beda *Mann-Whitney* terhadap derajat dismenoreia antara sebelum dan setelah senam aerobik selama 1 kali siklus menstruasi diperoleh perbedaan yang tidak signifikan $\alpha = 0.184$ ($\alpha > 0.05$); antara sebelum dan setelah senam aerobik selama 2 kali siklus menstruasi diperoleh perbedaan yang signifikan $\alpha = 0.001$ ($\alpha < 0.05$); sedangkan antara senam aerobik selama 1 siklus dan 2 kali siklus menstruasi diperoleh perbedaan yang juga signifikan $\alpha = 0.032$ ($\alpha < 0.05$). Kesimpulannya adalah senam aerobik 30 menit, 3 kali seminggu selama 2 kali siklus menstruasi dapat menurunkan derajat nyeri dismenoreia secara signifikan.

Kata kunci: menstruasi, dismenoreia, senam aerobik