

Intisari

Menstruasi sering kali menimbulkan masalah pada wanita. Gangguan-gangguan yang menyertai menstruasi antara lain berupa dismenorea. Dismenorea merupakan keluhan yang paling sering menyebabkan penderita wanita pergi ke dokter untuk berobat. Hampir setiap wanita pernah merasakan nyeri haid sehingga dismenorea hanya ditujukan pada wanita dengan nyeri haid yang sangat hebat dan mengharuskan penderita untuk beristirahat dan meninggalkan aktivitasnya sehari-hari.

Dismenorea primer merupakan sebuah simptom, bukan merupakan suatu penyakit serta tidak terdapat hubungannya dengan kelainan ginekologik. Dismenorea primer terjadi beberapa waktu setelah menarke, biasanya setelah 12 bulan atau lebih. Prevalensi dismenorea cukup tinggi terutama pada gadis remaja dan wanita muda. Terapi yang sering dilakukan dengan meminum obat-obatan non-steroid anti prostaglandin tetapi obat-obat ini dapat menimbulkan beberapa kontraindikasi antara lain ulkus peptikum, perdarahan lambung dan gagal ginjal. Olah raga sebagai salah satu terapi alternatif yang mudah dilakukan disebutkan mampu mengatasi permasalahan ini.

Tujuan penelitian ini untuk mengatasi pengaruh tingkat keteraturan aktivitas renang terhadap insidensi dismenorea primer pada pelajar SLTP & SLTA di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode *observational* dengan rancangan analitik *Crossectional*. Data diperoleh dengan melakukan wawancara pada 60 responden yang telah ditentukan di kolam renang Fakultas Ilmu Kesehatan dan Olah Raga Universitas Negeri Yogyakarta, kolam renang Umbang Tirta serta kolam renang Salsabila. Hasil wawancara diperoleh 40 responden yang memenuhi kriteria untuk penelitian ini. Sampel hanya diukur satu kali saja dan data dianalisis dengan *Chi-Square* test.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat keteraturan aktivitas renang < 3 kali seminggu didapatkan 12,5% responden tidak menderita dismenorea, 32,5% menderita dismenorea ringan, 7,5% menderita dismenorea sedang dan 7,5% menderita dismenorea berat. Tingkat keteraturan aktivitas renang \geq kali seminggu didapatkan 32,5% responden tidak menderita dismenorea, 7,5% menderita dismenorea ringan dan 0% menderita dismenorea sedang maupun berat. Uji *Chi Square* test terhadap tingkat keteraturan aktivitas renang dalam menurunkan insidensi dismenorea primer diperoleh pengaruh yang signifikan $\alpha = 0,002$ ($\alpha < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keteraturan aktivitas renang berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan insidensi dismenorea primer.

Kata kunci : menstruasi, dismenorea, aktivitas renang

Abstract

Menstruation often arouses problems to women. Among other the problems that come along during menstruation, dysmenorrhea is the most common complaint by women that causes them go to the doctor to get a therapy. Almost all women have ever felt painful menstruation so dysmenorrhea only given for them with very great pain and they have to take a rest and leaves their daily activity.

Primary dysmenorrhea is a symptom, it is not a disease and it doesn't connect with a pathology of women's reproduction. Primary dysmenorrhea happens in several times after menarche, it usually happens after 12 months or more than it. The prevalence of dysmenorrhea is high, especially in girls and young women. The therapy that often done is by taken some anti protaglandin non-steroid drugs but these drugs have many contraindications for example peptic ulcer, gastric bleeding and renal failure. Aerobic exercise is mentioned can solve the problems.

The aim of this study is to know the effects of swimming activity regulary to incident of primary dysmenorrhea SLTP and SLTA students in Yogyakarta. This study use observation and analytic crossectional methode. Data is collected by interview sixty students that have been decided in Health Science and Sport Faculty UNY swimming pool, Umbang Tirta swimming pool and Salsabila swimming pool. From interview result, it can be gotten forty students that complete the criteria for this study. The sample only survey in one time and data is analyzed with Chi-Square test.

The result of this study showed swimming activity regulary less than 3 times a week found 12,5% students didn't suffer dysmenorrhea, 32,5% suffer mild dysmenorrhea, 7,5% suffer moderate dysmenorrhea and 7,5% suffer severe dysmenorrhea. Swimming activity regulary minimal 3 times a week found 32,5% students didn't suffer dysmenorrhea, 7,5% suffer mild dysmenorrhea and 0% suffer moderate and severe dysmenorrhea. Chi-Square tes analysis for sample that done swimming exercise regulary showed $\alpha = 0,002$ ($\alpha < 0,05$) so it is significant. We can conclude that swimming activity regulary has a significant influence to reduce incident of primary dysmenorrhea.

Keywords : menstruation, dysmenorrhea, swimming activity