

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN DISMENORE PADA
MAHASISWA JURUSAN MANAJEMEN FAKULTAS EKONOMI ANGKATAN 2016-2017
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Maitri Siska¹, Dewi Puspita²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY

Email : maitrisiska47@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Angka kejadian dismenore saat ini sangat tinggi dan saat ini terjadi pada remaja sebanyak (20-90%) dan (15%) remaja mengalami dismenore berat. Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9.36% dismenore sekunder.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan usia menarche, riwayat keluarga yang mengalami dismenore dan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional, jumlah sampel sebanyak 189 responden dengan teknik sampling kuota. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariate dengan chi square.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenore $p=0,005$ ($p < \alpha 0.05$), hubungan usia menarche dengan dismenore $p=0,039$ ($p < \alpha 0.05$), dan hubungan riwayat keluarga yang mengalami dismenore dengan kejadian dismenore $p=0,002$ ($p < \alpha 0.05$).

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara usia menarche, kebiasaan olahraga dan riwayat keluarga yang mengalami dismenore dengan kejadian dismenore.

Kata Kunci : *Dismenore, riwayat keluarga yang mengalami dismenore, kebiasaan olahraga, usia menarche.*

**RELATED FACTORS WITH DISMENORE IN STUDENT MANAGEMENT FACULTY
OF ECONOMIC DEFENSE 2016-2017 UNIVERSITY MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA**

Maitri siska¹, Dewi Puspita²

¹Nursing Science Course Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

²Teacher Nursing Science Course Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Email : maitrisiska47@gmail.com

ABSTRACT

Background : Current dysmenorrhea rate is very high and occurs in adolescents (20-90%) and (15%) adolescents have severe dysmenorrhea. Indonesia dysmenorrhea incidence of 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea.

Research Objectives : This study was conducted to determine the relationship between menarche age, family history of dysmenorrhea and exercise habits with dysmenorrhea.

Research Method : This research uses quantitative analytic method using cross sectional approach, the number of samples is 189 respondents with quota sampling technique. Data analysis was done univariate and bivariate with chi square.

Results : The results showed that the relationship between exercise habits with dysmenorrhea $p=0.005$ ($p<\alpha 0.05$), age of menarche with dysmenorrhea $p=0.039$ ($p<\alpha 0.05$), and family history of dysmenorrhea with dysmenorrhea $p=0.002$ ($p<\alpha 0.05$).

Conclusion : There is a relationship between age of menarche, exercise habit and family history of dysmenorrhea with dysmenorrhea.

Keywords : Dysmenorrhea, family history of dysmenorrhea, exercise habits, menarche age.

PENDAHULUAN

Pubertas merupakan bukti bahwa seseorang wanita telah memasuki masa subur di kehidupannya, pada masa ini organ reproduksi mulai berfungsi dan terjadi perubahan hormon, salah satu cirinya adalah terjadi menstruasi (Papalia, et all, 2009).

Tingkat kesehatan remaja putri saat ini menjadi perhatian yang serius terkait permasalahan yang sering dialami di sistem reproduksi salah satunya yaitu dismenore. Disminore atau nyeri saat menstruasi adalah salah satu masalah kesehatan pada sistem reproduksi yang dialami oleh remaja saat menstruasi menurut (Widyastuti dkk, 2011).

Penelitian sebelumnya mengemukakan sebanyak (90%) dari remaja wanita diseluruh dunia mengalami masalah saat menstruasi dan lebih dari (50%) dari wanita menstruasi mengalami dismenore primer. Prevalensi kejadian dismenore di Amerika Serikat sangat tinggi dan terjadi pada remaja sebanyak (20-90%) dan (15%) remaja mengalami dismenore berat (Proverawati 2009), yang menyebabkan ketidak hadirannya remaja di sekolah menjadi dampak saat mengalami dismenore (Karim, 2013).

Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9.36% dismenore sekunder (info sehat,2008). Laporan Hasil

HASIL

1. Kejadian dismenore

Tabel 1. Distribusi frekuensi mahasiswa yang mengalami dismenore di jurusan manajemen fakultas ekonomi angkatan 2016-2017 UMY tahun 2018 (n = 189)

Kejadian Dismenore pada Responden	Frekuensi	Persentase(%)
ya	87	46
Kadang-kadang	102	54
Total	189	100%

Sumber : Data Primer, 2018

dari penelitian yang dilakukan di kota meda dengan prevalensi adalah 1,568 (0,598 – 0,716) yang menunjukkan adanya hubungan bermakna yang mempengaruhi kejadian dismenore dengan usia menarche.

Penelitian yang dilakukan (Tanna 2016) menyatakan dampak dari kejadian dismenore pada mahasiswa diantaranya, terganggunya aktivitas sehari-hari, mahasiswa tidak hadir dalam perkuliahan, kualitas

hidup menjadi negatif akibat seringnya absen kerja pada wanita yang mengalami dismenore, penurunan aktivitas fisik wanita, sulit untuk berkonsentrasi pada saat belajar, dan mengalami dampak buruk pada hubungan sosial.

METODE

Desain yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, yang akan dilakukan pada bulan Februari-Maret 2018. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan oleh peneliti adalah kuesioner. Metode analisis yang digunakan adalah uji korelasi Pearson Product Moment dan *Cronbach's Alpha*

Berdasarkan tabel 1 diketahui responden yang mengalami dismenore sebanyak 87 responden (46 %), dan responden yang mengalami kadang – kadang dismenore sebanyak 102 responden (54 %).

2. Faktor usia menarche

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan faktor usia menarche pada mahasiswi manajemen fakultas ekonomi angkatan 2016-2017 UMY tahun 2018 (n = 189)

Usia menarche	Frekuensi	Persentase(%)
≥ 12 tahun	58	30.7
12-14 tahun	114	60.3
≥ 14 tahun	17	9
Total	189	100%

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dari 189 responden yang mengalami menarche sebagian besar pada usia 12-14 (Remaja awal) tahun sebanyak 114 responden (60.3%), responden yang mengalami menarche pada usia ≤ 12 tahun (Kanak-kanak) sebanyak 58 responden (30.7%), dan responden dengan menarche pada usia ≥ 14 tahun (Dewasa) sebanyak 17 responden (9%).

3. Faktor riwayat keluarga yang mengalami dismenore

Tabel 3 Distribusi frekuensi berdasarkan faktor riwayat keluarga yang mengalami dismenore pada mahasiswi manajemen fakultas ekonomi angkatan 2016-2017 UMY tahun 2018 (n = 189)

Riwayat keluarga yang mengalami dismenorea	Frekuensi	Persentase(%)
Ada	99	52.4
Tidak ada	90	47.6
Total	189	100%

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenore sebanyak 99 responden (52.4%) dan responden yang tidak memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenore sebanyak 90 responden (47.6%).

4. Faktor kebiasaan olahraga

Tabel 4 Distribusi frekuensi berdasarkan faktor kebiasaan olahraga pada mahasiswi manajemen fakultas ekonomi angkatan 2016-2017 UMY tahun 2018 (n = 189)

Kebiasaan olahraga	Frekuensi	Persentase(%)
Tidak Olahraga	95	50.3
1 kali seminggu	54	28.6
2 kali seminggu	24	12.7
3 kali seminggu	16	8.5
Total	189	100%

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui sebagian besar responden yang tidak berolahraga sebanyak 95 responden (50.3%), responden yang melakukan kebiasaan olahraga 1 kali seminggu sebanyak 54 responden (28.6%), responden yang melakukan kebiasaan olahraga 2 kali seminggu sebanyak 24 responden (12.7%), dan yang melakukan kebiasaan olahraga 3 kali seminggu sebanyak 16 responden (8.5%).

5. Hubungan usia menarche dengan dismenore.

Hasil tabulasi silang hubungan antara usia menarche dengan dismenore terhadap mahasiswi jurusan manajemen fakultas ekonomi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2018, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5 Hubungan faktor usia menarche dengan dismenore pada mahasiswi manajemen fakultas ekonomi angkatan 2016-2017 UMY tahun 2018 (n=189)

		Dismenore		Total	p value
		Iya	Kadang-kadang		
Usia Menarche	≤ 12 tahun	34 59.6 %	23 40.4 %	57 100 %	0.0039
	12-14 tahun	45 39.1 %	70 60.9 %	115 100 %	
	≥ 14 tahun	8 47.1 %	9 52.9 %	17 100 %	
Total		87 46 %	102 54 %	189 100 %	

Sumber: data primer, 2018

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa responden yang mendapatkan menarche pada usia ≤ 12 tahun yang mengalami dismenore sebanyak 34 responden (59.6 %), dan responden yang mendapatkan menarche pada usia 12-14 tahun yang mengalami kadang-kadang dismenore sebanyak 70 responden (60.9 %), dan responden yang mendapatkan menarche pada usia ≥ 14 tahun yang mengalami kadang-kadang dismenore sebanyak 9 responden (52.9 %).

Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,0039 (p<0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan dismenore.

6. Hubungan Riwayat Keluarga yang Mengalami Dismenore dengan Dismenore

Hasil tabulasi silang hubungan antara riwayat keluarga dengan dismenore terhadap mahasiswa jurusan manajemen fakultas ekonomi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2018, dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 6 Hubungan faktor riwayat keluarga yang mengalami dismenore dengan dismenore pada mahasiswa manajemen fakultas ekonomi angkatan 2016-2017 UMY tahun 2018 (n=189)

Riwayat keluarga yang mengalami dismenore	Dismenore			P value	
		Iya	Kadang-kadang		Total
	Ada	59 65.6 %	31 34.4 %		90 100 %
Tidak	43 43.4 %	56 56.6 %	99 100 %		
Total	102 54 %	87 46 %	189 100 %		

Sumber: data primer, 2018

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa responden yang memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenore dengan kejadian dismenore sebanyak 59 responden (65.6%), dan responden yang tidak memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenore dengan kadang-kadang dismenore sebanyak 56 responden (56.6 %).

Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore.

7. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore

Hasil tabulasi silang hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore terhadap mahasiswa di jurusan manajemen fakultas ekonomi Universitas Muhammadiyah

Yogyakarta tahun 2018, dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Hal ini sesuai dengan pernyataan menurut Varney, (2008) prostalgadin $F2\alpha$ yang dihasilkan di endometrium, $PGF2\alpha$

Yogyakarta tahun 2018, dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 7 hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore pada mahasiswa manajemen fakultas ekonomi angkatan 2016-2017 UMY tahun 2018

	Dismenore		Total	p value
	Iya	Kadang-kadang		
Tidak olahraga	62 65.3 %	33 34.7 %	95 100 %	0.005
1 kali seminggu	21 38.9 %	33 61.1 %	54 100 %	
2 kali seminggu	9 37.5 %	15 62.5 %	24 100 %	
3 kali seminggu	10 62.5 %	6 37.5 %	16 100 %	
Total	102 54 %	87 46 %	189 100 %	

Sumber: data primer, 2018

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa responden yang tidak berolahraga yang mengalami dismenore sebanyak 62 responden (65.3 %), responden yang melakukan kebiasaan olahraga 3 kali/minggu yang mengalami kadang-kadang dismenore sebanyak 6 responden (37.5%).

Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,005 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore.

PEMBAHASAN

1. Kejadian Dismenore

Berdasarkan pernyataan dari Sarwono (2011), dismenore adalah nyeri saat haid, dan biasanya ditandai dengan rasa kram yang terpusat di abdomen bawah. Adapun pendapat menurut Winkjosatro dalam Abdul Karim, (2015) dismenore merupakan nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah yang merupakan hormon yang diperlukan untuk menstimulasi kontraksi uterus selama menstruasi. Menurut (Bobak, 2014) prostaglandin $F2\alpha$ ($PGF2\alpha$) disekresi selama fase luteal dan pada saat menstruasi. Penyebab vasopasme arteriol uterus adanya pelepasan

PGF2 α yang berlebihan meningkatkan amplitude dan frekuensi kontraksi diuterus, sehingga menimbulkan respon iskemik terhadap PGF2 α meliputi rasa lemas, berkeringat, nyeri panggul, gangguan saluran pencernaan, gejala system saraf pusat.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden mengalami kadang-kadang dismenore sebanyak 102 responden (54 %). Kadang-kadang dalam hal ini adalah responden yang sesekali mengalami dismenore disetiap bulan pada saat siklus menstruasi.

2. Usia Menarche

Menurut Manuaba (2001), Menarche atau menstruasi pertama kali yang terjadi pada dinding rahim, dan umumnya terjadi pada usia 12-14 tahun. Hasil dari penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Eka dan Lasma (2013), bahwa dari 80 responden, sebanyak 34 responden (54%) yang menarche pada usia 12-14 tahun, dan sebanyak 4 responden (33.3%) yang menarche pada usia \leq 12 tahun. hal tersebut juga didukung oleh Aulia, (2009) proses menstruasi bermula sekitar usia 12 atau 13 tahun walaupun ada yang lebih cepat sekitaran 9 tahun dan selambat-lambatnya usia 16 tahun.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden yang mengalami menarche pada usia 12-14 tahun sebanyak 114 responden (60.3%). Perbedaan pada penelitian ini disebabkan karena kejadian dismenore pada umumnya terjadi 2-3 tahun setelah menarche, dimana usia ideal mengalami menstruasi 12-14 tahun, hal ini dikarenakan pada usia tersebut terjadi perkembangan organ-organ reproduksi dan perubahan hormonal yang signifikan (Baradero, Ct al, 2006).

3. Riwayat keluarga

Hasil penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan oleh Eka dan Lasma (2013) dengan hasil sebanyak 80 responden, sebanyak 38 responden (82.6%) yang ada riwayat keluarga yang mengalami dismenore, dan sebanyak 22 responden (5.9%) yang tidak ada riwayat keluarga dengan kejadian dismenore.

Hal ini sesuai dengan pendapat dari Burnside dalam Sophia (2013), riwayat penyakit pada keluarga adalah riwayat medis di masa lalu dari anggota keluarga yang memiliki persamaan dalam kondisi fisik dalam keluarga, pada penelitian ini sebagai besar mahasiswi memiliki riwayat dismenore dalam keluarganya. Hal ini dikarenakan adanya faktor genetik sehingga apabila ada keluarga yang mengalami dismenore, maka anggota keluarga yang lain cenderung mempengaruhi psikis wanita tersebut (Ika dan Nunik 2007). Menurut Faramarzi dan Salmalian (2014) menemukan adanya peningkatan risiko sebesar 2,63 kali pada remaja yang memiliki riwayat keluarga untuk mengalami dismenore dibanding dengan remaja yang tidak memiliki riwayat dalam keluarganya.

Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenore akan mengalami kejadian dismenore sebanyak 99 responden (52.6%) seperti ibu atau saudara kandungnya, dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenore sebanyak 90 responden (47.6%).

4. Kebiasaan olahraga

Menurut Tjokropawiro dkk dalam Kamil (2015) olahraga merupakan pergerakan anggota tubuh yang dapat meningkatkan kualitas hidup, fisik, dan psikologis, karena olahraga menyebabkan pengeluaran tenaga sehingga tubuh tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Menurut (Irianto, 2004) kegiatan olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Salah satu cara yang sangat efektif untuk mencegah dismenore ini adalah melakukan aktivitas olahraga. Olahraga secara teratur seperti berjalan kaki, jogging, bersepeda, renang, atau senam aerobik dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan membantu menjaga siklus menstruasi agar teratur (Ramayah, 2016). Responden dikatakan memiliki kebiasaan olahraga secara rutin jika

melakukan olahraga minimal 3 kali dalam waktu satu minggu dengan durasi waktu minimal 30 menit sekali melakukan, dan tidak rutin jika melakukan olahraga kurang dari 3 kali dalam seminggu atau bahkan tidak sama sekali (Depkes, 2005 & CDC, 2012)

Hasil penelitian ini diketahui sebagian besar responden yang tidak berolahraga sebanyak 95 responden (50.3%), dan responden yang melakukan kebiasaan olahraga 3 kali seminggu sebanyak 16 responden (8.5%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa, jika seseorang yang tidak memiliki kebiasaan olahraga yang teratur, maka, seseorang akan merasakan nyeri saat siklus menstruasi.

5. Hubungan usia menarche dengan kejadian dismenore pada mahasiswi jurusan manajemen fakultas ekonomi angkatan 2016-2017 universitas muhammadiyah Yogyakarta tahun 2018.

Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,039 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan kejadian dismenore. Dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mendapatkan menarche pada usia 12-14 tahun yang akan sesekali disetiap bulan mengalami dismenore pada saat siklus menstruasi (kadang-kadang) sebanyak 70 responden (60.9%).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan pada siswi SMK Swasta Istiqlal Deli Tua Kabupaten Deli Serdang, dengan nilai ($p = 0,000$) yang berarti bahwa umur menarche memiliki hubungan bermakna untuk terjadinya dismenore, yang menunjukkan pada kelompok umur menarche ≥ 12 tahun 48 orang (66,7%) mengalami kejadian dismenore, sedangkan 24 orang (33,3%) tidak mengalami kejadian dismenore.

Berdasarkan penelitian Srianti (2006) yang dilakukan terhadap 54 responden dengan variasi umur 12 – 29 tahun. Pada usia 12- 14 tahun penelitian mendapatkan responden yang rata-rata mengalami menarche pada kisaran usia tersebut, hal ini dikarenakan belum sepenuhnya sekresi hormonal pada portal hipotalamus pada tingkat usia 12 tahun.

Sedangkan pada tingkat usia 16 tahun rata-rata responden mengalami dismenore. Hal ini dikarenakan adanya respon hipotalamus pituitary ovarian endocrine axis, adanya respon folikel dalam ovarium dan fungsi uterus yang mulai normal (Srianti, 2006).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami menarche dalam kategori remaja awal rentang usia 12 – 14 tahun, akan lebih banyak responden yang mengalami dismenore sesekali disetiap bulanya pada saat siklus menstruasi (kadang-kadang), dari pada seseorang yang mengalami menarche dalam kategori kanak-kanak usia ≤ 12 tahun, yang menunjukkan lebih banyak mengalami kejadian dismenore. Hal ini disebabkan karena usia menarche bervariasi dari rentang umur 10 - 16 tahun, akan tetapi usia menarche dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 12 - 14 tahun (Sunarto, 2012).

6. Hubungan riwayat keluarga yang mengalami dismenore dengan kejadian dismenore pada mahasiswi jurusan manajemen di fakultas ekonomi angkatan 2016-2017 universitas muhammadiyah Yogyakarta tahun 2018.

Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore. Dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenore dengan kejadian dismenore sebanyak 59 responden (65.6%), dan responden yang tidak memiliki riwayat keluarga yang dismenore akan sesekali mengalami dismenore disetiap bulan pada saat siklus menstruasi (kadang-kadang) sebanyak 56 responden (56.6%).

Riwayat keluarga merupakan faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya dismenore. dua dari tiga wanita yang menderita dismenore mempunyai riwayat dismenore pada keluarga. Banyak gadis yang menderita dismenore dan sebelumnya mereka sudah diperingatkan oleh ibunya bahwa kemungkinan besar akan menderita dismenore

juga seperti ibunya, Coleman (1991). Hasil dari penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Eka dan Lasma (2013) dari 40 responden sebanyak 38 (38.6%) memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenore, sedangkan responden yang tidak memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenore sebanyak 2 (5.9%), dengan hasil statistik diperoleh $p=0,0005$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa responden yang memiliki riwayat keluarga yang dismenore lebih besar terjadinya kejadian dismenore disetiap siklus menstruasi, dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki riwayat keluarga yang dismenore akan sesekali mengalami kejadian dismenore disetiap bulan pada saat siklus menstruasi (kadang-kadang). Hal ini dikarenakan adanya faktor genetik sehingga apabila ada keluarga yang mengalami dismenore, maka anggota keluarga yang lain cenderung mengalami hal yang serupa (Ika dan Nunik 2007).

7. Hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada mahasiswa jurusan manajemen fakultas ekonomi angkatan 2016-2017 universitas muhammadiyah Yogyakarta tahun 2018.

Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,005 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore. diketahui bahwa sebagian besar responden yang tidak berolahraga mengalami kejadian dismenore sebanyak 62 responden (65.3 %), responden yang melakukan kebiasaan olahraga 3 kali/minggu akan sesekali mengalami kejadian dismenore disetiap bulan pada saat siklus menstruasi (kadang-kadang) sebanyak 10 responden (37.5%). Hasil penelitian ini ternyata sesuai dengan teori yang ada, kejadian dismenore akan meningkat dengan kurangnya berolahraga karena oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah diorgan reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi sehingga penyebab timbulnya

rasa nyeri, tetapi bila seseorang teratur melakukan olahraga, maka darah dapat menyediakan oksigen 2 kali lipat per menit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, hal ini akan menyebabkan terjadinya penurunan dismenore, (Tjokronegoro, 2004).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Elvera dan Triska (2016) pada remaja putri di SMAK St.Stanislaus Surabaya, yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna dengan nilai signifikan yang diperoleh nilai $p = 0,045$ artinya terdapat hubungan antara kerutinan olahraga dengan kejadian dismenore. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden 84,4% yang tidak rutin melakukan olahraga mengalami dismenore

Hasil Penelitian lain yang dilakukan oleh Sophia (2013) pada siswi SMK Negeri 10 Medan menjelaskan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore ($p=0,019$) dengan jumlah siswi yang jarang melakukan olahraga dan mengalami kejadian dismenore sebesar 85,80%.

Namun hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Ninik (2011), mendapatkan hasil $p=0,275 < \alpha 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore. Hal ini dikarenakan adanya faktor yang memegang peranan sebagai penyebab dismenore salah satunya menarche pada usia lebih awal (kurang dari 12 tahun).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seseorang yang tidak melakukan kebiasaan olahraga sebagian besar mengalami kejadian dismenore, dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kebiasaan olahraga maka akan sesekali mengalami kejadian dismenore pada saat siklus menstruasi (kadang-kadang). Hal ini dikarenakan saat seseorang tidak melakukan olahraga, tubuh tidak akan menghasilkan hormon endorphen. Hormon inilah yang akan berfungsi sebagai mediasi persepsi nyeri pada

kelenjar hipotalamus (Sylvia dan Lorraine, 2006: Sirait dkk, 2014).

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada mahasiswi jurusan manajemen fakultas ekonomi angkatan 2016-2017 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2018, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan antara faktor kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore, dengan nilai ($p= 0,005 < \alpha 0.05$).
- b. Terdapat hubungan antara faktor usia menarche dengan kejadian dismenore, dengan nilai ($p= 0,039 < \alpha 0.05$).
- c. Terdapat hubungan antara faktor riwayat keluarga yang mengalami dismenore dengan kejadian dismenore, dengan nilai ($p= 0,002 < \alpha 0.05$).

2. Saran

- a. Bagi mahasiswi jurusan manajemen di fakultas ekonomi angkatan 2016-2017 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat meningkatkan konseling dan penyuluhan tentang dismenore.
- b. Bagi peneliti selanjutnya tentang dismenore Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya melalui jumlah responden yang lebih besar, instrument penelitian yang lebih detail dan dari segi faktor yang lebih banyak.

REFRENSI

Aulia. 2009. *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta: Milestone

Coleman, Vernon. 1991. *Persoalan Kewanitaan: Dari A Sampai Z*. Arcan. Jakarta.

Depkes RI, 2005. Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit. Dierktorat Bina Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Depkes RI. Depkes RI, 2010. Laporan Riset Kesehatan Dasar

Eka Yuli Handayani * Lasma Sri Rahayu, 2013, Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu

Elvera Zundha Nurlaily, Triska Susila Nindya . Hubungan Antara Status Gizi Dan Kerutinan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri, Prodi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

Mutohir, T.C., 2004. Olahraga dan Pembangunan. Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.

Rika Herawati, 2016, Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian

RISKESDAS 2010. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Sophia, et al, 2013. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013 . Tesis tidak dipublikasikan. Universitas Sumatera Utara.

Sylvia, W., Lorraine, M., 2006. Patofisiologi. Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta: EGC

Unsal, A., Ayransi, U., Tazun, M., Arslan, G., dan Calik, E. 2009. Prevalence Of Dysmenorrhea and Its Effect on

Quality of Life Among a Group Of
Female University Students. Upsala
Journal Medical Science (diakses
pada 23 Februari 2017). Tersedia
dari :
[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/a
rticles/PMC2853792/pdf/UPS-0300-
9734-115-138.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2853792/pdf/UPS-0300-9734-115-138.pdf)

Wahyu Fitriana, Rahmayani, 2013,
Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi
Kejadian Dismenore Pada
Mahasiswi Di Akademi Kebidanan
Meuligo Meulaboh.
