

AKTIVITAS FISIK THD DISMINORHEA.doc

by Rani Safitri

Submission date: 12-Jul-2023 07:28AM (UTC-0400)

Submission ID: 2130068507

File name: AKTIVITAS_FISIK_THD_DISMINORHEA.doc (52.5K)

Word count: 1530

Character count: 9671

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN DYSMENORRHEA PRIMER PADA ATLET DAN NON ATLET RENANG REMAJA PUTRI USIA 12 - 16 TAHUN DI CLUB ORCA GAJAHYANA KOTA MALANG

Kematangan seksual pada wanita muda seringkali bersamaan dengan datangnya menstruasi, yang dapat menimbulkan sejumlah efek samping yang tidak nyaman. Dismenore primer adalah salah satu kondisi tersebut; itu adalah gangguan nyeri haid yang biasanya bermanifestasi pada remaja. Antara 45 dan 90 persen wanita usia subur mengalami dismenore di beberapa titik. Dismenore dapat dikurangi melalui pelepasan endorfin dengan berolahraga atau melakukan bentuk latihan fisik lainnya. Selain itu, sistem saraf tulang belakang dapat ditenangkan dengan cara yang lebih alami dengan melakukan latihan ini. Sebuah format studi kasus-kontrol diadopsi untuk penyelidikan ini. Sampel kontrol adalah siswi SMP Islam Asy-Syafi'iyah Kebonagung dan kolam renang ORCA Club Gajahyana Malang yang memenuhi kriteria inklusi. Sampling bertujuan digunakan untuk mengumpulkan data ini. Mayoritas dari 24 responden (46%), yang semuanya perempuan, melakukan aktivitas fisik yang berat; mayoritas yang seluruhnya perempuan (33%) tidak menderita dismenore primer; dan sebagian kecil, yang semuanya laki-laki, terlibat dalam aktivitas fisik yang kuat atau sedang. Sementara hanya 3 dari 12 atlet yang mengalami dismenore primer, 9 dari 12 non-atlet yang melaporkan latihan fisik ringan mengalaminya. H1 dapat diterima karena uji korelasi peringkat Spearman menunjukkan hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara aktivitas fisik dan dismenore primer pada atlet dan non-atlet. Wanita remaja dapat mengurangi risiko terkena dismenore primer dengan menjaga gaya hidup sehat dan sering berolahraga.

Kata Kunci: Aktifitas Fisik, *Dysmenorrhea Primer*, Atlet Renang, Non Atlet

ABSTRACT

Sexual maturity in young women often coincides with the onset of menstruation, which can lead to a number of uncomfortable side effects. Primary dysmenorrhea is one such condition; it is a menstrual pain disorder that typically manifests in adolescents. Between 45 and 90 percent of reproductive-age women experience dysmenorrhea at some point. Dysmenorrhea can be alleviated through the release of endorphins by exercising or engaging in other forms of physical exercise. In addition, the spinal nervous system can be soothed in a more natural way by performing this exercise. A case-control study format was adopted for this investigation. Girls from Kebonagung Ash-Syafi'iyah Islamic Middle School and the ORCA Club Gajahyana Malang swimming pool who met the

inclusion criteria made up the control sample. Purposeful sampling was used to collect this data. The majority of the 24 respondents (46%), who were all women, engaged in vigorous physical activity; the majority, who were all women (33%), did not suffer from primary dysmenorrhea; and a tiny percentage, who were all men, engaged in vigorous or moderate physical activity. While only 3 of the 12 athletes developed primary dysmenorrhea, 9 of the 12 non-athletes who reported light physical exercise did. H1 was acceptable since the Spearman rank correlation test demonstrated a significant association ($p < 0.05$) between physical activity and primary dysmenorrhea in both athletes and non-athletes. Teenage females can reduce their risk of developing primary dysmenorrhea by keeping a healthy lifestyle and engaging in frequent exercise.

Keywords: *Physical Activity, Primary Dysmenorrhea, Swimming Athletes, Non Athletes*

PENDAHULUAN

Perubahan fisik dan psikologis yang signifikan menjadikan masa remaja sebagai usia yang paling menantang dalam perkembangan seseorang, nomor dua setelah kelangsungan hidup. Pematangan seksual adalah contoh transformasi fisik. Ini adalah waktu ketika seorang remaja mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual dan mengembangkan kapasitas reproduksi untuk bertindak atas perubahan tersebut (Romaula, S., & Vindari, A., 2011). Di Indonesia, dismenore jenis primer menyerang sekitar 54,89 persen wanita, sedangkan tipe sekunder memengaruhi 57,11 persen wanita aktif lainnya (Nugroho, T., dan Utama, 2014). Dismenore diderita oleh 1,31 persen penduduk Jawa Timur atau 56.598 remaja putri (BPS Provinsi Jawa Timur, 2010). Antara 1,07 dan 1,31 persen wanita di Surabaya mencari bantuan dokter kandungan untuk mengatasi dismenore.

Faktor konstitusional, variabel mental atau gangguan psikologis, dan faktor alergi semuanya telah terlibat sebagai penyebab potensial dismenore primer (Anugoro, D., & Wulandari, 2011). Dismenore primer disebabkan oleh kelebihan prostaglandin, hormon yang merangsang kontraksi di dalam rahim (Smeltzer, 2002). Vasospasme arteriol adalah efek samping lain yang mungkin terjadi. Namun, nyeri dismenore akan berkurang seiring bertambahnya usia wanita dan mungkin hilang sama sekali begitu dia melahirkan.

Faktor konstitusional, variabel mental atau gangguan psikologis, dan faktor alergi semuanya telah terlibat sebagai penyebab potensial dismenore primer (Anugoro, D., & Wulandari, 2011). Dismenore primer disebabkan oleh kelebihan prostaglandin, hormon yang merangsang kontraksi di dalam rahim (Smeltzer, 2002). Vasospasme arteriol adalah

efek samping lain yang mungkin terjadi. Namun, nyeri dismenore akan berkurang seiring bertambahnya usia wanita dan mungkin hilang sama sekali begitu dia melahirkan. Mayoritas orang dengan rutinitas olahraga teratur juga menderita dismenore primer, menurut penelitian (Novia, 2008). Ini membantah hipotesis bahwa ketidakaktifan meningkatkan risiko dismenore primer. Tiga puluh gadis berusia antara 12 dan 14 tahun yang berpartisipasi dalam studi pendahuluan di klub ORCA melaporkan menstruasi.

MATERIAL DAN METODE

1. Responden

Dua belas perenang putri dan dua belas non-perenang, usia 12 sampai 16 tahun, direkrut dari Gajahyana Swimming Pool Club ORCA di Kota Malang untuk penelitian ini. Gadis-gadis itu dipilih karena memenuhi persyaratan berikut: mereka berusia antara 12 dan 16 tahun, mereka memiliki periode menstruasi bulanan, dan mereka berenang kompetitif selama setidaknya satu tahun sebagai anggota ORCA Club di kolam renang Gajahyana di Malang.

Pengukuran Aktifitas Fisik

Kami menggunakan skala Tingkat Aktivitas Fisik (PAL), yang mengklasifikasikan aktivitas ringan (1,40-1,69), sedang (1,70-1,99), dan kuat (2,00-2,40) untuk menentukan sejauh mana wanita muda terlibat dalam renang.

2. Pengukuran Dysmenorrhea Primer

untuk mengenali kasus dismenore primer, yang ditandai dengan nyeri punggung bawah dan kaki. Kram yang mereda atau rasa tidak nyaman yang terus-menerus dan terus-menerus adalah deskripsi nyeri yang valid. Menurut kuesioner yang diisi oleh responden di bawah pengawasan peneliti, nyeri paling sering terjadi pada hari-hari menjelang dan selama awal menstruasi. Dismenore primer mempengaruhi beberapa wanita dan tidak mempengaruhi orang lain secara setara.

DISKUSI

1. Hasil Identifikasi Aktivitas Fisik Remaja Putri Sebagai Atlet dan Non Atlet Renang

Sebuah penelitian yang menggunakan dua belas ukuran aktivitas fisik PAL menemukan bahwa sebagian besar peserta (75%) melaporkan tingkat aktivitas fisik yang tinggi, sedangkan hanya sebagian kecil (55%) yang menunjukkan tingkat sedang. Karya Bagga dan Kulkarni (2000) dengan topik aktivitas fisik mengacu pada teori Tingkatan Aktivitas Fisik (FAO 2001, berdasarkan Laporan Pertemuan Kolaborasi FAO/WHO/UNU di Roma, 17-24 Oktober 2001), dan ini sejalan dengan teori ini. Mereka menemukan bahwa gadis remaja yang berolahraga seperti bola voli, bulu tangkis, atau berenang dengan intensitas sporadis lebih mungkin menderita dismenore daripada remaja putri yang tidak berolahraga sama sekali. Kebutuhan energi harian seseorang ditentukan oleh tingkat aktivitas fisiknya. Oleh karena itu, tingkat aktivitasnya harus dievaluasi berdasarkan cara hidupnya.

Kuantitas latihan yang didapat seseorang dalam sehari diukur dengan tingkat aktivitas fisiknya (PAL) (Human Energy Requirements, 2004). Setiap kali otot rangka digunakan untuk mencapai sesuatu, tindakan itu adalah "aktivitas fisik" karena menghabiskan kalori. Di seluruh dunia, tingkat latihan fisik yang rendah atau tidak sama sekali merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis dan semua penyebab kematian (WHO, 2010).

2. Hasil Identifikasi *Dysmenorrhea* Primer Pada Remaja Putri Sebagai Atlet Dan Non Atlet Renang

Dua belas perenang dinilai untuk penelitian ini, dan tidak satupun dari mereka mengalami dismenore primer dalam tiga siklus menstruasi sebelumnya. Hanya 33% dari mereka yang melaporkan latihan fisik sedang hingga intens melaporkan tidak ada fenomena seperti itu dalam tiga siklus terakhir. Sebagian besar responden yang melakukan latihan fisik berat juga tidak pernah mengalaminya. ACSM mendefinisikan kebugaran fisik sebagai kapasitas untuk melakukan aktivitas fisik ketika responden melaporkan mengalami ketidaknyamanan pinggang yang tidak berhubungan dengan menstruasi atau persalinan. Seseorang yang aktif secara fisik dan memiliki sistem metabolisme yang sehat akan mampu menghasilkan energi yang dibutuhkan untuk berolahraga. Menjadi sehat juga mengurangi kemungkinan tertular sejumlah penyakit lain. Wanita yang tidak aktif, terutama wanita muda, lebih mungkin mengalami nyeri dismenore primer yang terjadi saat menstruasi. Dismenore primer dapat dihindari dengan penggunaan aktivitas peregangan dan relaksasi yang teratur, seperti yang disebutkan oleh Rosa (2010). ketika melakukannya dapat mengurangi kadar prostaglandin pembekuan darah, meningkatkan endorfin yang membuat Anda merasa nyaman, dan menutup rahim

dari darah yang masuk. Aktivitas fisik yang konsisten telah terbukti meningkatkan keseimbangan hormon dan organ.

3. Menganalisa Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan *Dysmenorrhea* Primer Pada Remaja Putri Atlet Renang Dan Non Atlet

SPSS versi 16 untuk Windows digunakan untuk melakukan uji korelasi Rank Spearman rho (r_s). Temuan menunjukkan nilai p 0,02 dan 0,05, dengan tingkat signifikan 0,05 0,03. Oleh karena itu, H1 disetujui dengan tingkat signifikansi p 0,05 (0,02 0,05) pada sampel atlet putra dan putri dan non atlet dari Kolam Renang Orca Klub Gajayana Kota Malang. Hal ini memberikan kepercayaan pada asumsi bahwa berolahraga setidaknya 30 menit setiap hari bermanfaat terlepas dari jenis olahraga yang dilakukan (Anugoro et al., 2011). Pilih aktivitas yang Anda sukai, apakah itu jalan cepat 30 menit, lari, senam, berenang, atau bersepeda (Sejati, 2009). Olahraga teratur telah terbukti meningkatkan aliran darah ke otot-otot di sekitar rahim, yang pada gilirannya membantu meringankan beberapa ketidaknyamanan yang terkait dengan menstruasi. Berkurangnya kadar estrogen dapat mengubah penampilan, perilaku, dan kesuburan. Berolahraga terlalu intens dapat mengganggu sinyal antara otak dan ovarium, menyebabkan ovarium menghasilkan lebih sedikit hormon estrogen. Menjaga kesehatan jantung membutuhkan setidaknya 30 menit sehari olahraga sedang. The American Heart Association merekomendasikan 60 menit olahraga per hari untuk menjaga berat badan dan 90 menit untuk menurunkan berat badan.

KESIMPULAN

Dismenore primer dikaitkan dengan olahraga pada atlet dan non-atlet, menurut penelitian yang dilakukan di Kolam Renang Gajayana Club Orca di Kota Malang.

EDITED AKTIVITAS FISIK THD DISMINORHEA.doc

ORIGINALITY REPORT

11 %

SIMILARITY INDEX

11 %

INTERNET SOURCES

1 %

PUBLICATIONS

3 %

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

ejournal.poltektegal.ac.id

Internet Source

6 %

2

eprints.uny.ac.id

Internet Source

3 %

3

www.researchgate.net

Internet Source

1 %

4

siat.ung.ac.id

Internet Source

1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

EDITED AKTIVITAS FISIK THD DISMINORHEA.doc

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5
