

**LEMBAR
HASIL PENILAIAN SEJAWAT ATAU PEER REVIEW
KARYA ILMIAH : JURNAL ILMIAH**

Judul Jurnal Ilmiah (Artikel) : 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

Penulis Jurnal Ilmiah : Anik Sri Purwanti,SST,M.Keb

Status Penulis : Penulis Utama

Identitas Jurnal Ilmiah : a. Nama Jurnal : Jurnal SIKLUS
b. Nomor /Volume : Volume 08 Nomor 02
c. Edisi (bulan/tahun) : Juni 2019
d. Penerbit : Politeknik Tegal
e. Jumlah Halaman : Hal 116– 121

Kategori Publikasi Jurnal Ilmiah : Jurnal Ilmiah Internasional
(beri √ pada kategori yang tepat) : Jurnal Ilmiah Nasional Terakreditasi
 : Jurnal Ilmiah Nasional Tidak Terakreditasi

Hasil Penilaian Peer Review :

Komponen yang Dinilai	Nilai maksimal Jurnal ilmiah			Nilai Akhir Yang di Peroleh
	Internasional	Nasional Terakreditasi	Nasional Tidak Terakreditas	
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
a Kelengkapan unsure isi buku (10%)		2		2
b Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)		6		4,25
c Kecukupan dan kemitakhiran data/informasi dan metodologi (30%)		6		4,75
d Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit (30%)		6		5,25
Total = (100%)		20		16,25

Malang, 10 Januari 2020

Reviewer 1



Reny Retnaningsih,S.ST.,M.Keb.

NIDN : 0707088701

Unit Kerja : Prodi Kebidanan Poltekkes RS dr. Soepraoen

Jabatan Akademik Terakhir : Asisten Ahli

Bidang Ilmu : Kebidanan

**LEMBAR
HASIL PENILAIAN SEJAWAT ATAU PEER REVIEW
KARYA ILMIAH : JURNAL ILMIAH**

Judul Jurnal Ilmiah (Artikel) : 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

Penulis Jurnal Ilmiah : Rifzul Maulina, SST,M.Kes

Status Penulis : Penulis Utama

Identitas Jurnal Ilmiah : a. Nama Jurnal : Jurnal SIKLUS
b. Nomor /Volume : Volume 08 Nomor 02
c. Edisi (bulan/tahun) : Juni 2019
d. Penerbit : Politeknik Tegal
e. Jumlah Halaman : Hal 116– 121

Kategori Publikasi Jurnal Ilmiah : Jurnal Ilmiah Internasional
(beri √ pada kategori yang tepat) : Jurnal Ilmiah Nasional Terakreditasi
 : Jurnal Ilmiah Nasional Tidak Terakreditasi

Hasil Penilaian Peer Review :

Komponen yang Dinilai	Nilai maksimal Jurnal ilmiah			Nilai Akhir Yang di Peroleh
	Internasional <input type="checkbox"/>	Nasional Terakreditasi <input checked="" type="checkbox"/>	Nasional Tidak Terakreditas <input type="checkbox"/>	
a Kelengkapan unsure isi buku (10%)		2		2
b Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)		6		4,25
c Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi (30%)		6		4,75
d Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit (30%)		6		5,25
Total = (100%)		20		16,25

Malang, 01 Januari 2020

Reviewer 2



Rifzul Maulina, S.ST., M.Kes.

NIDN : 0705098801

Unit Kerja : Prodi Kebidanan Poltekkes RS dr. Soepraoen

Jabatan Akademik Terakhir : Asisten Ahli

Bidang Ilmu : Kebidanan

1344-4409-1-SM.doc

Date: 2019-04-24 02:51 UTC

* All sources 22 | Internet sources 22

<input checked="" type="checkbox"/>	[0]	https://hadiryadi.blogspot.com/2016/10/cara-menghitung-kebutuhan-energi-energy.html	3.0%	4 matches	1 documents with identical matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[2]	https://journal.untar.ac.id/index.php/jmistki/article/download/951/882	2.6%	5 matches	
<input checked="" type="checkbox"/>	[3]	eprints.ums.ac.id/56384/11/NASKAH_PUBLIKASI_-r.pdf	2.0%	5 matches	
<input checked="" type="checkbox"/>	[4]	https://arayuna.blogspot.com/2014/08/dysmenorrhea.html	1.5%	3 matches	
<input checked="" type="checkbox"/>	[5]	https://docplayer.info/43721526-Pengaruh...man-1-surakarta.html	1.7%	4 matches	
<input checked="" type="checkbox"/>	[6]	repository.unimus.ac.id/237/1/Annisa-Skripsi.pdf	1.9%	5 matches	
<input checked="" type="checkbox"/>	[7]	ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/567/516	1.4%	3 matches	
<input checked="" type="checkbox"/>	[8]	https://docobook.com/skripsi-hubungan-ti...an-dysmenorrhea.html	1.5%	4 matches	
<input checked="" type="checkbox"/>	[9]	issn.pdii.lipi.go.id/issn.cgi?kirimdaftar&1380347664&&&2013	1.3%	3 matches	
<input checked="" type="checkbox"/>	[10]	https://www.researchgate.net/publication...RE_PADA_REMAJA_PUTRI	1.1%	3 matches	
<input checked="" type="checkbox"/>	[11]	bidan.fk.ub.ac.id/wp-content/uploads/2013/08/2.1-Linda-Ratna.pdf	0.9%	2 matches	1 documents with identical matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[13]	digilib.unisayogya.ac.id/2828/1/naskah publikasi.pdf	0.7%	2 matches	
<input checked="" type="checkbox"/>	[14]	https://core.ac.uk/download/pdf/148615056.pdf	0.7%	2 matches	
<input checked="" type="checkbox"/>	[15]	https://fourseasonnews.blogspot.com/2012/02/pembagian-dysmenorrhea.html?m=1	0.6%	1 matches	3 documents with identical matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[19]	ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/jn/article/download/140/68	0.6%	2 matches	
<input checked="" type="checkbox"/>	[20]	ejournal.upi.edu/index.php/JPKI/article/download/4746/3305	0.5%	1 matches	
<input checked="" type="checkbox"/>	[21]	https://core.ac.uk/download/pdf/148611395.pdf	0.6%	2 matches	
<input checked="" type="checkbox"/>	[22]	eprints.undip.ac.id/51335/9/DAFTAR_PUSTAKA_new_7.pdf	0.6%	2 matches	
<input checked="" type="checkbox"/>	[23]	https://text-id.123dok.com/document/4zp2...mmadiyah-malang.html	0.4%	2 matches	
<input checked="" type="checkbox"/>	[24]	https://docplayer.info/41148168-Pengaruh...askah-publikasi.html	0.5%	2 matches	
<input checked="" type="checkbox"/>	[25]	https://rahmahsafirilion19.blogspot.com/2016/05/metodologi.html	0.3%	1 matches	3 documents with identical matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[29]	www.bukukita.com/Buku-Teks/Keperawatan/1...k-Analisis-Data.html	0.3%	1 matches	

10 pages, 2524 words

PlagLevel: 16.2% selected / 16.2% overall

33 matches from 30 sources, of which 30 are online sources.

Settings

Data policy: *Compare with web sources*

Sensitivity: *Medium*

Bibliography: *Consider text*

Citation detection: *Reduce PlagLevel*

Whitelist: --

**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**

Anik Sri Purwanti¹

¹ Prodi Kebidanan, Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang

ABSTRAK

Pematangan secara seksual pada remaja putri dapat berupa di mulainya menstruasi yang terkadang, menstruasi dapat menimbulkan beberapa keluhan yang menyertai, salah satunya dysmenorrhea primer yang merupakan keluhan yang sering terjadi pada saat menstruasi dan masih tergolong keluhan yang fisiologis timbul pada masa remaja, setidaknya 45%-90% wanita mengalami dysmenorrhea sepanjang tahun reproduktif.^[5] Salah satu cara untuk mengatasi dysmenorrhea adalah dengan exercise/ latihan fisik yang akan menghasilkan hormon endorphin yang dihasilkan otak dan susunan saraf tulang belakang dapat berfungsi sebagai obat penenang alami. Penelitian ini menggunakan rancangan case control dengan pendekatan retrospektif. Dengan sampel penelitian remaja putri usia 12-16 tahun di Club ORCA kolam renang Gajahyana Malang dan remaja putri di SMP Islam Ash-Syaff'iyah Kebonagung sebagai kelompok control yang memenuhi kriteria inklusi (purposive sampling).^[3] Hasil penelitian didapatkan dari 24 responden tercatat sebagian responden (46%) dengan aktifitas fisik berat, dari jumlah tersebut sebagian besar responden (33%) tidak mengalami dysmenorrhea primer, dan sebagian kecil responden (17%) dengan aktifitas fisik berat dan sedang yang mengalami dysmenorrhea primer. Sedangkan pada responden non atlet yang seluruhnya memiliki aktifitas fisik ringan sebanyak 12 orang (50%), 9 orang diantaranya mengalami dysmenorrhea primer (38%).^[5] Berdasarkan hasil uji statistik korelasi rank spearman didapatkan $p < 0,05$ ($0,02 < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima, artinya ada hubungan antara aktifitas fisik dengan dysmenorrhea primer pada atlet dan non atlet. Oleh karena itu disarankan kepada remaja putri agar memantau aktivitas harian juga menambahkan dengan olahraga secara teratur agar terhindar dari dysmenorrhea primer.

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

ABSTRACT

Sexual maturation in young women can be at the start of menstruation which sometimes can cause some complaints that accompany. One of which is primary dysmenorrhea which is a complaint that often occurs during menstruation and is still classified as physiological complaints that arise in adolescence. Way to treat dysmenorrhea is by physical exercise that will produce the endorphin hormone produced in the brain and the spinal cord can function as a natural sedative. This study uses a case control design with a retrospective approach. With a study sample of young women aged 12-16 years at Club ORCA swimming pool Gajahyana Malang and young women at Ash-Syafi'iyah Islamic Middle School Kebonagung as a control group that met the inclusion criteria (purposive sampling). The results obtained from 24 respondents recorded a portion of respondents (46%) with severe physical activity, of which the majority of respondents (33%) did not experience primary dysmenorrhea, and a small proportion of respondents (17%) with severe and moderate physical activity experiencing dysmenorrhea primary. While for non athlete respondents who all had mild physical activity as many as 12 people (50%), 9 of them experienced primary dysmenorrhea (38%). Based on the results of the Spearman rank correlation test obtained $p < 0.05$ (0.02 < $p < 0.05$), it can be concluded that H1 is accepted, meaning that there is a relationship between physical activity and primary dysmenorrhea in athletes and non-athletes. Therefore it is recommended for young women to monitor daily activities as well as adding regular exercise to avoid primary dysmenorrhea.

Keywords: ^[9] Physical Activity, Primary Dysmenorrhea, Swimming Athletes, Non Athletes

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode yang paling rawan dalam perkembangan hidup seorang manusia setelah ia mampu bertahan hidup (survive), dimana secara fisik ia akan mengalami perubahan fisik yang spesifik dan secara psikologik.

Dalam perubahan fisik salah satunya yaitu terjadi pematangan secara seksual. Pematangan secara seksual merupakan suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual serta mampu mengadakan

proses reproduksi (Romaula, S dan Vindari, A, 2011)

Prevalensi angka kejadian dysmenorrhea sangat tinggi dan setidaknya 45%-90% wanita mengalami dysmenorrhea sepanjang tahun-tahun reproduktif. Sedangkan prevalensi dysmenorrhea primer sendiri masih mencapai angka 90% pada wanita yang aktif (Nugroho, T dan Utama, 2014).^[15] Angka kejadian dysmenorrhea tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder (Romaula, S dan Vindari, A, 2011). Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang mengalami dysmenorrhea yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.598 jiwa, (1,31%) (BPS Provinsi Jawa Timur, 2010).^[20] Di Surabaya di dapatkan 1,07% sampai 1,31% dari jumlah penderita dysmenorrhea datang kebagian kebidanan.

Dysmenorrhea primer dapat disebabkan karena ada beberapa faktor yang menyebabkan antara lain faktor kejiwaan atau gangguan psikis, faktor konstitusi, serta faktor alergi (Anugoro, D dan Wulandari, 2011). Menurut Smeltzer (2002), dysmenorrhea primer muncul sebagai akibat dari manifestasi adanya pembentukan dari hormone

prostaglandin yang secara berlebihan sehingga bisa menyebabkan uterus berkontraksi secara berlebihan. Selain itu juga bisa mengakibatkan vasospasme arteriolar. Namun, dengan bertambahnya usia wanita, nyeri dysmenorrhea akan semakin menurun atau bahkan bisa hilang setelah melahirkan anak.

Strategi baru untuk mengatasi dysmenorrhea adalah dengan melakukan exercise/ latihan fisik tubuh akan menghasilkan hormon endorphin (Anisa, 2015).^[5] Hormon endorphin akan dihasilkan di otak dan susunan saraf tulang belakang.^[21] Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman.^[7] Menurut (Anugoro, D dan Wulandari, 2011), olahraga secara teratur dapat memperlancar aliran darah pada otot disekitar rahim sehingga akan meredakan rasa nyeri pada saat haid.

Hasil penelitian dari (Novia, 2008) menunjukkan bahwa kebiasaan responden yang mempunyai kebiasaan olahraga sebagian besar mengalami dysmenorrhea primer. Hasil penelitian ini berbeda dengan pendapat yang menyatakan bahwa kurang atau tidak pernah olahraga

akan meningkatkan kemungkinan terjadinya dysmenorrhea primer.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di club ORCA didapatkan data anggota sebanyak 30 orang remaja putri rentang usia 12-14 tahun, dan yang telah mengalami menstruasi ada 27 orang.

MATERIAL DAN METODE

1. Responden

Penelitian ini menggunakan 12 orang responden remaja putri di Club ORCA kolam renang Gajahyana kota Malang dan 12 orang responden non atlet 12 – 16 tahun yang bukan merupakan atlet renang. Kesemua responden dipilih dengan kriteria inklusi antara lain usia 12 – 16 tahun, telah mendapatkan menstruasi teratur setiap bulannya, aktif sebagai atlet renang selama 1 tahun terakhir di Club ORCA kolam renang Gajahyana Kota Malang, yang bersedia menjadi responden.

2. Pengukuran Aktifitas Fisik

Untuk mengetahui tingkat aktifitas responden dimana remaja putri yang memiliki aktifitas fisik sebagai atlit renang yang tingkat aktifitasnya dapat diukur dengan menggunakan instrument

pengukuran aktifitas fisik yaitu PAL (Physical Activity Level). Dengan kategori aktivitas ringan (1.40-1.69), aktivitas sedang(1.70-1.99), aktivitas berat (2.00-2.40).

3.^[4] Pengukuran Dysmenorrhea Primer

Untuk mengetahui kejadian Dysmenorrhea primer yang terjadi pada saat menstruasi berupa nyeri pada perut bagian bawah menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai.^[4] Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus-menerus ada.^[4] Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi berlangsung menggunakan lembar kuisisioner yang diisi sendiri oleh responden dengan dipandu oleh peneliti.^[6] Dengan kategori tidak mengalami dysmenorrhea primer dan yang mengalami dysmenorrhea primer.

HASIL PENELITIAN

1. Data Umum Responden

a. Usia Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden

Nº	Umur	Frek	%
1.	8-10 th	0	0
2.	11-13 th	3	9
3.	14-16 th	21	91
Jumlah		24	100

Berdasarkan tabel 1 diperoleh data bahwa dari 24 responden tercatat sebagian besar dari responden (91%) berusia antara 14-16 tahun, dan hampir setengah dari responden (9%) berusia 11-13 tahun.

b. Lama Mengikuti Club

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Lama Mengikuti Club Responden Di Kolam Renang Gajayana Club ORCA Kota Malang Pada Bulan Februari 2018

Nº	Lamanya Mengikuti Club	Frek	%
1.	5 tahun	2	17
2.	6-10 tahun	8	66
3.	10 tahun	2	17
Jumlah		12	100

Berdasarkan tabel 2 diperoleh data bahwa dari 12 responden tercatat sebagian besar (66%) responden lama mengikuti club 6-10 tahun, (17%) responden lama mengikuti club 5 tahun dan (17%) responden lama mengikuti club 10 tahun.

2. Data Khusus

a. Aktifitas Fisik

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Aktifitas Fisik Dengan PAL Pada Remaja Putri Sebagai Atlet dan Non Atlet Renang

Nº	Kategori Aktifitas Fisik	Atlet Renang		Non Atlet Renang	
		F	%	F	%
1.	Ringan	0	0	11	65
2.	Sedang	1	8	1	35
3.	Berat	11	92	0	0
Jumlah		12	100	12	100

Berdasarkan klasifikasi hasil pengukuran Aktifitas Fisik Dengan PAL pada tabel 4 dari 12 responden remaja putri sebagai atlet renang didapati hampir seluruh responden (91%) dengan hasil pengukuran aktifitas fisik berat. Sedangkan 12 responden remaja putri sebagai non atlet renang didapati hampir seluruh responden (91%) dengan hasil pengukuran aktifitas fisik ringan.

b. Dysmenorrhea Primer

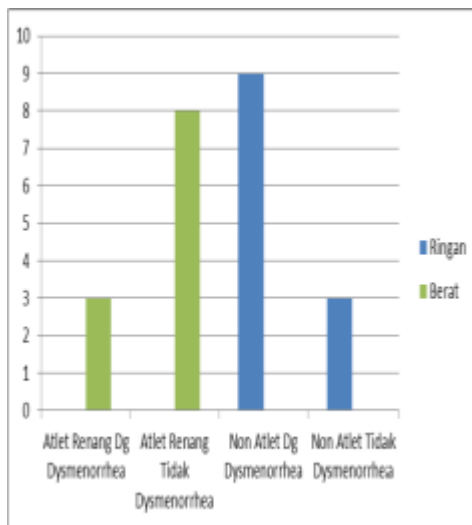
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Dysmenorrhea Primer dalam 3 siklus terakhir Pada Remaja Putri Sebagai Atlet dan Non Atlet Renang

Nº	Dysmenorrhea Primer	Atlet Renang		Non Atlet Renang	
		F	%	F	%
1.	Ya	4	33	9	65
2.	Tidak	8	67	3	35
Jumlah		12	100	12	100

Berdasarkan klasifikasi dysmenorrhea primer pada tabel 5

dari 12 responden remaja putri sebagai atlet renang didapati sebagian besar dari responden (67%) tidak mengalami dysmenorrhea primer. Sedangkan 12 responden remaja putri sebagai non atlet renang didapati hampir seluruh responden (83%) mengalami dysmenorrhea primer dalam 3 siklus terakhir.

c. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri Sebagai Atlet dan Non Atlet Renang.



Berdasarkan diagram diatas menunjukkan dari 24 responden tercatat sebagian responden (46%) dengan aktifitas fisik berat, dari jumlah tersebut sebagian besar responden (33%) tidak mengalami dysmenorrhea primer, dan sebagian

kecil responden (17%) dengan aktifitas fisik berat dan sedang yang mengalami dysmenorrhea primer. Sedangkan pada responden non atlet yang seluruhnya memiliki aktifitas fisik ringan sebanyak 12 orang (50%), 9 orang diantaranya mengalami dysmenorrhea primer (38%).

DISKUSI

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

Dari hasil penelitian terhadap 12 hasil pengukuran Aktifitas Fisik Dengan PAL didapati hampir seluruh responden (75%) dengan hasil pengukuran aktifitas fisik berat dan sebagian kecil responden (25%) responden dengan hasil pengukuran aktifitas fisik sedang.^[0] Ini sesuai dengan teori Physical Activity Level (FAO 2001 karena didasarkan pada Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation Rome, 17–24 October 2001) yang kemudian dikutip oleh Bagga dan Kulkarni (2000) dalam bukunya mengenai aktifitas fisik yang menyebutkan bahwa menyatakan bahwa remaja putri yang melakukan olahraga, seperti voli, bulutangkis, dan renang dengan intensitas tidak teratur cenderung mengalami

dysmenorrhea dibandingkan remaja yang melakukan olahraga teratur.^[0] Untuk menghitung kebutuhan energi diperlukan besarnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang berdasarkan gaya hidup yang biasa dilakukannya sehari-hari.^[0] Oleh sebab itu pengukuran aktivitasnya haruslah dapat menggambarkan gaya hidupnya.

^[0] Besarnya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang selama 24 jam dinyatakan dalam PAL (Physical Activity Level) atau tingkat aktivitas fisik (Human energy requirements, 2004).^[2] Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi.^[2] Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010).

2.^[6] Hasil Identifikasi Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri Sebagai Atlet Dan Non Atlet Renang

Pada penelitian ini terjadinya dysmenorrhea primer pada 12 responden yang merupakan atlet renang didapatkan sebagian besar dari responden (67%) dengan

aktifitas fisik berat tidak mengalami dysmenorrhea primer dalam 3 siklus terakhir, dan hanya (33%) responden dengan aktifitas fisik berat dan sedang yang mengalami dysmenorrhea primer dalam 3 siklus terakhir. Dimana responden mengalami haid atau menstruasi dengan adanya nyeri pada perut dan juga nyeri pada pinggang

Menurut American College of Sport Medicine (ACSM) menyatakan bahwa kebugaran fisik merupakan suatu kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas fisik. Dimasa seseorang tersebut selain fisiknya akan bugar, juga system metabolismenya akan bagus dan secara substansial dapat menghasilkan energy yang dibutuhkan oleh tubuh saat melakukan aktivitas fisik. Selain itu memiliki tubuh yang bugar dapat mengurangi faktor resiko berbagai macam penyakit. Salah satu ketidaknyaman yang terjadi akibat dari kurangnya aktivitas pada wanita khususnya remaja putri adalah terjadinya dysmenorrhea primer yang menyertai peristiwa menstruasi. Selain itu, menurut Rosa (2010) bahwa untuk mencegah terjadinya dysmenorrhea primer dapat dengan melakukan latihan peregangan maupun relaksasi.

Dimana kegiatan tersebut dapat mengurangi kadar prostaglandin, melepaskan endorfin, dan memintas darah menjauhi uterus. Juga olahraga yang teratur dapat membantu menyeimbangkan system organ dan sirkulasi hormone dalam tubuh.

^[8] 3. Menganalisa Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri Atlet Renang Dan Non Atlet

Berdasarkan uji statistik korelasi Spearman Rank rho (r_s) dengan dibantu program SPSS versi 16 for windows didapatkan p 0,02, dan α 0,05. Sedangkan taraf signifikan 0,05 adalah 0,03. Oleh karena p 0,05 (0,02 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima, artinya ada hubungan antara aktifitas fisik dengan dysmenorrhea primer pada atlet dan non atlit di Kolam Renang Gajayana Club Orca Kota Malang.

Hal ini sesuai dengan pendapat (Anugoro, D dan Wulandari, 2011) bahwa dengan melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30 menit setiap hari, olahraga yang dipilih tidak harus olahraga berat. Anda bisa sekedar berjalan-jalan santai selama 30

menit, jogging ringan, senam ringan, berenang (Sejati, 2009), maupun bersepeda, pilihlah yang paling sesuai dengan kondisi masing-masing.^[7] Olahraga secara teratur dapat memperlancar aliran darah pada otot disekitar rahim sehingga akan meredakan rasa nyeri pada saat haid. Karena salah satu faktor penyebab terjadinya dysmenorrhea primer yaitu adanya aktifitas fisik yang berat akan menurunkan kadar hormone estrogen dibuat di dalam ovarium, atau akibat adanya gangguan penghantaran impuls dari dalam otak kedalam ovarium. Rendahnya kadar estrogen dapat mempengaruhi karakteristik fisik, perilaku, dan kesuburan. Lakukan minimal 30 menit olahraga sedang untuk kesehatan jantung, selain itu bisa melakukan olah raga selama 60 menit untuk mencegah kenaikan berat badan dan 90 menit untuk menurunkan berat badan.^[3]

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dengan dysmenorrhea primer pada atlet dan non atlit di Kolam Renang Gajayana Club Orca Kota Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, V. (2015).^[19] **The Effect Of Exercises On Primary Dysmenorrhea**. Jurnal Majority.
- Anugoro, D dan Wulandari, A. (2011).^[7] **Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid**. Yogyakarta: C.V Andi.
- Febriana, Komang Tria Monica., Ni Luh Nopi Andayani, Susy Purnawati. 2015.^[8] **Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Umur 13-15 Tahun Di SMP**. K. Harapan Denpasar. Universitas Udayana: Bali
- Hidayat, A, A. 2009.^[25] **Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data**. Jakarta: Salemba Medika
- Ismail.2013. Konsep Nyeri.<http://ismailboy23.wordpress.com/2013/10/27/konsep-nyeri/>. Diakses tanggal 25 januari 2016 Pukul 10.30 WIB.
- Larasati, TA, dan Faridah Alatas. 2016. **Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja**. Majority. Volume 5: Nomor 3, Edisi September 2016.
- Lestari, N. 2011. **Tips Praktis Mengetahui Masa Subur**. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ningsih, R. 2011.^[6] **Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dimenore**. Depok. FIK UI.
- Nuvia, I. (2008).^[3] **Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer**.^[6] **The Indonesian Journal of Public Health**, 4(2), 96–104. <https://doi.org/10.1016/j.urology.2014.04.056>
- Notoatmodjo, 2003. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta : Rineka Cipta
- Nugroho, T dan Utama, I. (2014).^[14] **Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita**. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rabe. 2003. Ilmu Kandungan. Jakarta : Hipokrates.
- Romaula, S dan Vindari, A, V. (2011). **Kesehatan Reproduksi Buat Mahasiswa Kebidanan**. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rosa, S. 2010. **Buku Saku Kebidanan**. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Sarwono, 2007. **Psikologi Remaja**. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Sastroasmoro, S dan Ismael, S. 2008. **Dasar-Dasar**

- Metodologi Penelitian Klinis.
Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Sejati, W. dan S. (2009). Sindrom
Prementruasi. Yogyakarta:
Nuha Medika.
- Setiadi, 2007. Konsep dan
Penulisan Riset
Keperawatan. Surabaya:
Graha Ilmu,.
- Sunaryo, 2004. Psikologi untuk
keperawatan. Jakarta : EGC.
- Suyanto dan Salamah, U. 2009.
Riset Kebidanan Metodologi
dan Aplikasi. Yogyakarta:
Nuha Offset.
- Waryana. 2010. Gizi Reproduksi.
Yogyakarta : Pustaka
Rihama.
- Wiarso, G. 2013. Fisiologi dan
Olahraga. Yogyakarta: Graha
Ilmu.
- Yusuf, S. 2007. Psikologi
Perkembangan Anak dan
Remaja. Bandung: PT.
Remaja Rosdakarya.