ABSTRAK

HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KELUHAN DISMENORE PADA SISWI SMA NEGERI 2 BANDAR LAMPUNG

Oleh
FARAHDIBA CITRA OLIVIA

Menstruasi merupakan perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi (Hanafiah, 2006). Dismenorea merupakan gejala yang timbul menjelang dan selama mentruasi ditandai dengan gejala kram pada abdomen bagian bawah (Djuanda dan Adhi, 2008). Prevalensi dismenore primer di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-70% dan 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat, pada umumnya terjadi pada usia remaja dan dewasa. Adanya pendapat bahwa olahraga diyakini mampu meminimalkan keluhan dismenore dengan beberapa cara yaitu olahraga dapat mengurangi stress dengan menekan produksi prostaglandin (winarko, 2010). Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk Mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan keluhan dismenore pada siswi SMA Negeri Bandar Lampung. Jenis penelitian ini adalah *cross sectional* yang dilakukan kepada 486 siswi di SMA Negeri 2 Bandar Lampung yang sudah

menstruasi. Data terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer di dapatkan melalui kuisioner.

Hasil penelitian menunjukan dari 486 responden, jumlah responden yang mengalami keluhan dismenore berjumlah 208 responden (42,8%) dan yang tidak mengalami keluhan dismenore sebanyak 278 responden (57,2%), yang memiliki kebiasaan olahraga berjumlah 272 responden (56%) dan yang tidak memiliki kebiasaan olahraga sebanyak 214 responden (44%). Terdapat hubungan yang signifikan antara keluhan dismenore dengan kebiasaan olahraga pada siswi SMAN 2 Bandar Lampung dengan nilai p=0.00 dan *coefficient contingency*=0.396. Bagi peneliti lain disarankan meneliti berbagai hal lain yang berhubungan dengan faktor resiko terjadinya dismenorea. Bagi masyarakat, hendaknya dapat melakukan upaya pencegahan dismenorrea dengan cara melakukan aktivitas olahraga, misalnya olahraga secara rutin. Bagi instansi terkait, untuk dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai faktor penyebab terjadinya dismenorrea dan cara untuk mengurangi terjadinya dan menurunkan keluhan dismenorrea.

Kata kunci : dismenore, olah raga, siswi SMAN 2