PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP SIKLUS HAID DAN DISMENOREA PADA PENGUNJUNG DI LAPANGAN BLANG PADANG BANDA ACEH TAHUN 2020

Edi Cahyady ⁽¹⁾, Dewi Astini ⁽²⁾

^{1,2} Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama, Kabupaten Aceh Besar
e-mail: edy_changs@yahoo.com

ABSTRACT

Menstruation is a process in which the lining of the uterus collapses every month in women. Menstrual disorders can include menstrual rhythm disorders, abnormalities in the quantity and duration of menstruation, amenorrhea and dysmenorrhea. Healthy heart gymnastics is a sport that is prepared by always prioritizing the ability of the heart, large muscle movements and joint flexibility, and strive to enter oxygen as much as possible. The design of this study is a cross-sectional study (Cross Sectional Study) that looks at whether there is an effect of healthy heart exercises on the menstrual cycle and dysmenorrhoea in women. From the results of data analysis, H0 is accepted and H1 is rejected. This matter There is no the effect of heart exercise or physical activity on the menstrual cycle and dysmenorrhoea. Based on the results of my research, there is no significant relationship between heart gymnastics with a ring scale, moderate, or severe on the menstrual cycle. There is no significant relationship between heart gymnastics with mild, moderate, or severe scale on menstrual pain.

Keywords: Heart gymnastics, Menstrual cycles, Menstrual pain

ABSTRAK

Menstruasi adalah suatu proses di mana runtuhnya lapisan uterus yang terjadi setiap bulan pada wanita. Gangguan menstruasi dapat berupa gangguan ritme menstruasi, kelainan kuantitas serta durasi menstruasi, amenorhea dan dysmenorhea. Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, serta mengupayakan memasukan oksigen sebanyak mungkin. Rancangan Penelitian ini adalah studi potong lintang (Cross Sectional Study) yang melihat apakah ada pengaruh senam jantung sehat terhadap siklus menstruasi dan dismenorea pada wanita. Dari hasil analisis data di dapatkan H0 di terima dan H1 di tolak. Hal ini Tidak ada pengaruh senam jantung atau aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi dan dismenorea. Berdasarkan hasil dari penelitian yang saya lakukan, tidak terdapat adanya hubungan yang bermakna antara senam jantung dengan skala ringan, sedang, ataupun berat terhadap siklus menstruasi. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara senam jantung dengan skala ringan, sedang, ataupun berat terhadap nyeri menstruasi.

Kata kunci: senam jantung, siklus menstruasi, nyeri menstruasi.

Pendahuluan

Menstruasi adalah suatu proses di mana runtuhnya lapisan uterus yang terjadi setiap bulan pada wanita.1 Gangguan menstruasi dapat berupa gangguan ritme menstruasi,

kelainan kuantitas serta durasi menstruasi, amenorhea dan dysmenorhea.

Olahraga berlebihan dapat menyebabkan terjadinya disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan

pada sekresi gonadotropin-releasing hormon (GnRH). Hal tersebut menyebabkan terjadinya menarche yang tertunda dan gangguan siklus menstruasi. Faktor utama penyebab supresi GnRH pada wanita adalah penggunaan energi berlebihan yang melebihi pemasukan energi. Faktor kekurangan nutrisi merupakan faktor penting penyebab keadaan hipoestrogen pada wanita.

Pada sebagian olahragawan wanita sering terjadi gangguan makan yang berakibat terjadinya ketidakseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran energi sehingga terjadinya defisiensi energi kronik. Ketidakseimbangan energi berhubungan dengan menurunnya kadar estrogen, gangguan metabolisme, dan terjadinya amenorhea atau oligomenorhea.

Olahraga atau aktifitas fisik yang menginduksi amenorhea berhubungan dengan keadaan hipoestrogenisme, tetapi studi yang terbaru menyebutkan bahwa faktor nutrisi bertanggung jawab terhadap terjadinya amenorhea.

Kajian Pustaka

Menstruasi ialah perdarahan secara periodic dan siklik dari uterus, disertai pelepasan endometrium, terjadi setiap bulannya kecuali pada saat kehamilan.

Menstruasi ialah regenerasi corpus luteum diikuti oleh penghancuran endometrium dengan pendarahan, kira-kira 2 minggu setelah ovulasi. Panjang siklus menstruasi ialah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Menstruasi biasanya terjadi pada usia 10-14 tahun dan berlangsung hingga menopause (sekitar usia 45-55 tahun).

Gangguan Menstruasi Dismenorea

Dismenorea atau disebut juga dengan kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar ke bagian

punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas hingga betis. Nyeri juga bisa di sertai dengan kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat instens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat instens ini yang kemudian menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram atau rasa sakit atau nyeri.

Ketengangan otot ini tidak hanya terjadi di bagian perut, tetapi juga pada otot-otot penunjang yang terdapat di bagian punggung bawah, panggul, pinggang, paha hingga betis.

Amenorea

Amenorea adalah keadaan di mana mensruasi berhenti atau tidak terjadi pada masa subur atau pada saat yang seharusnya menstruasi terjadi secara teratur. Hal ini tidak termasuk pada wanita yang sedang hamil, menyusui atau menopause.

Oligomenore

Oligomenore merupakan suatu kondisi dimana siklus haid lebih panjang lebih dari 35 hari. Apabila panjang siklus haid lebih dari tiga bulan, hal itu sudah dinamakan amenorea. Perdarahan pada oligomenorea biasanya berkurang.

Polimenorea

Polimenorea adalah kelainan siklus menstruasi yang menyebabkan wanita berkali-kali mengalami menstruasi dalam sebulan, biasanya sampai dua atau tiga kali dalam sebulan atau bahkan lebih. Normalnya, siklus menstruasi berlangsung selama 21-35 hari dengan durasi sekitar 2-8 hari. Wanita yang mengalami polimenorea memiliki siklus menstruasi yang lebih pendek dari 21 hari dengan pola yang teratur dan jumlah perdarahan yang relatif sama atau lebih banyak dari biasanya.

Metroragia

Metroragia merupakan gangguan menstruasi yang terjadi dengan interval atau jika terdapat insiden bercak darah atau perdarahan diantara menstruasi. Pada bentuk pola perdarahan abnormal yang bervariasi, dapat menjadi salah satu dari hal yang paling membingungkan karena waktu terjadinya bercak darah atau perdarahan tidak dapat di perkirakan.

Menoragia

Menoragia adalah istilah yang di gunakan untuk pendarahan menstruasi yang berlebihan. Dalam satu siklus menstruasi normal, perempuan rata-rata kehilangan sekitar 30-40 ml darah selama sekitar 5-7 hari saat menstruasi. Bila pendarahan malampaui 7 hari atau terlalu deras lebih dari 80 ml, maka dapat di bilang menoragia atau menstruasi berat.

Jenis-jenis Aktivitas Fisik

1. Aktivitas Fisik Harian

Jenis aktivitas pertama ada dalam kehidupan anda sehari hari. Kegiatan sehari hari dalam mengurus rumah bisa membantu anda untuk membakar kalori yang didapat dari makanan yang di konsumsi.⁹

2. Latihan Fisik

Latihan fisik adalah aktivitas yang di lakukan secara terstruktur dan terencana misalnya jalan kaki, jogging, push up, senam aerobic dan sebagainya dilihat dari kegiatannya, latihan fisik sering kali di satukan dengan kategori olahraga.

3. Olahraga

Olahraga dapat di katakana sebagai aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti atauran- aturan yang berlaku dengan tujuan tidak hanya untuk membuat tubuh menjadi lebih bugar namun juga untuk mendapat prestasi.

4. Senam Jantung Sehat

Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan

kelenturan sendi, serta mengupayakan memasukan oksigen sebanyak mungkin. Selain meningkat kan perasaan sehat dan kemampuan untuk megatasi stress, keuntungan lain dari senam jantung sehat ini adalah dapat menurun kan tekanan darah, berkurangnya obesitas, berkurangnya frekwensi denyut jantung saat istirahat.

Metode

Jenis dan Desain Penelitian

Rancangan Penelitian ini adalah studi potong lintang (Cross Sectional Study) yang melihat apakah ada pengaruh senam jantung sehat terhadap siklus menstruasi dan dismenorea pada wanita. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Blang Padang Banda Aceh 2019.

Untuk jenis penelitiannya, berdasarkan tujuan yang akan dicapai, maka jenis desain penelitian ini yaitu Survei Deskriptif Analitik.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah pengunjung wanita di Lapangan Blang Padang, Banda Aceh.

Besar sampel penelitian ditentukan menggunakan non random sampling, teknik pengambilan sampel didasarkan dengan Purposive Sampling yaitu dengan cara menetapkan ciri khusus sebagai sampel sesuai tujuan penelitian. Target jumlah populasi 40 responden.

Kriteria Sampel

1. Kriteria Inklusi

- a. Wanita yang berolahraga rutin tiap minggu
- b. Usia 15-40 tahun
- c. Melakukan olahraga rutin sebanyak 8 kali
- d. Yang tidak mengikuti tahap awal senam jantung sehat
- e. Bersedia menjadi responden

2. Kriteria Ekslusi

- Wanita yang tidak berolahraga rutin tiap minggu
- Tidak melakukan olahraga sebanyak 8 kali
- Yang mengikuti senam jantung sehat dimulai dari tahap awal
- Tidak bersedia menjadi responden

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat untuk Penelitian ini akan dilakukan di Lapangan Balang Padang, Banda Aceh dan Waktu Penelitian ini diakumulasikan untuk keseluruhan kegiatan penelitian dari persiapan hingga seminar hasil akan dilaksanakan selama kurang lebih sembilan bulan mulai dari bulan november 2019 sampai juli 2020.

Pada umumnya dalam analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel. Data yang diperoleh dari hasil kuesioner di dikumpulkan, kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan:

P: Persentase

f: Frekuensi teramati

n: Jumlah responden yang menjadi sampel

Untuk membuktikan ada tidaknya hubungan tersebut, dilakukan statistik uji Chi-Square dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$).

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Senam Jantung Ringan

Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	16	40,0

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa responden dengan aktivitas ringan sebanyak 16 orang (40,0%).

Tabel 2. Senam Jantung Sedang

Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sedang	19	47,5

Berdasarkan tabel di atas dapat di lihat bahwa Responden dengan aktivitas sedang sebanyak 19 orang (47,5%).

Tabel 3. Senam Jantung Berat

Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Berat	5	12,5

Berdasarkan tabel diatas dapaat di lihat bahwa Responden dengan aktivitas berat sebanyak 5 orang (12,5%).

Tabel 4. Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	31	77,5
Buruk	9	22,5
Total	40	100,0

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa responden dengan siklus menstruasi baik sebanyak 31 orang (77,5%) dan responden dengan nyeri menstruasi buruk sebanyak 9 orang (22,5%).

Tabel 5. Nyeri Menstruasi

Nyeri Menstruasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	16	40,0
Sedang	20	50,0
Berat	4	10,0
Total	40	100,0

Tabel 6. Pengaruh Senam Jantung terhadap Siklus Menstruasi

Senam Jantung	Siklus Menstruasi						P
	Baik		Buruk		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Ringan	1	68,8	5	31,3	16	100,0	0,546
Sedang	1	84,2	3	15,8	19	100,0	0
Berat	4	80,0	1	20,0	5	100,0	0
Total	3	77,5	9	25,5	40	100,0	0

Untuk mengetahui pengaruh senam jantung atau aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi dilakukan tabulasi silang (analisis chi square) dan secara statistik menunjukkan tidak ada pengaruh senam jantung atau

aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi, dengan nilai $P = 0,546$ ($P > 0,05$).

Tabel 7. Pengaruh Senam Jantung terhadap Nyeri Menstruasi

Senam Jantung	Nyeri Menstruasi						Total	P
	Ringan		Sedang		Berat			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Ringan	5	31,3	11	68,8	0	0,0	16	100,0
Sedang	9	47,4	7	36,8	3	15,8	19	100,0
Berat	2	40,0	2	40,0	1	20,0	5	100,0
Total	16	40,0	20	50,0	4	10,0	40	100,0

Untuk mengetahui pengaruh senam jantung atau aktivitas fisik terhadap nyeri menstruasi dilakukan tabulasi silang (analisis chi square) dan secara statistik menunjukkan tidak ada pengaruh senam jantung atau aktivitas fisik terhadap nyeri menstruasi, dengan nilai $P = 0,269$ ($P > 0,05$).

Pembahasan

Dismenorea merupakan masalah fisik bukan masalah psikis, namun dismenorea dengan tingkat nyerinya sering menimbulkan bahaya. Kondisi ini membawa remaja wanita pada situasi yang tidak menyenangkan. Melihat dampak dari dismenorea tersebut dapat di katakana bahwa dismenorea merupakan salah satu problema kehidupan remaja wanita yang memaksa mereka untuk menggunakan berbagai cara untuk mencegah terjadinya dismenorea.

Pada penelitian ini, faktor senam jantung baik berskala ringan, sedang, atau berat tidak berpengaruh pada siklus menstruasi wanita. Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa responden dengan aktivitas ringan sebanyak 16 orang (40,0%). Responden dengan aktivitas sedang sebanyak 19 orang (47,5%). Responden dengan aktivitas berat sebanyak 5 orang (12,5%).

Untuk faktor senam jantung baik berskala ringan, sedang, ataupun berat juga tidak berpengaruh pada nyeri menstruasi yang dirasakan wanita pada setiap menstruasinya.

Simpulan dan Saran

Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil dari penelitian yang saya lakukan, tidak terdapat adanya hubungan yang bermakna antara senam jantung dengan skala ringan, sedang, ataupun berat terhadap siklus menstruasi.
2. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara senam jantung dengan skala ringan, sedang, ataupun berat terhadap nyeri menstruasi.

Saran

1. Pada peneliti selanjutnya, diharapkan untuk dapat menemukan ruang lingkup penelitian yang tidak terlalu luas dan dapat terjangkau, untuk dapat meninjau perkembangan dari tiap responden.
2. Pada saat dilakukan penelitian, sebaiknya dilakukan dengan menggunakan metode kuesioner terpimpin, agar lebih memudahkan bagi responden untuk memberikan tanggapannya.
3. Kepada masyarakat luas, semoga hasil penelitian ini menjadi inspirasi untuk tidak takut melakukan aktifitas senam jantung, karena dapat membuat tubuh kita menjadi sehat dan bugar.

Daftar Pustaka

- Hall John E. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. 12th ed. (Widjajakusumah MD, Tanzil A, eds.). Singapura: Elsevier; 2014.
- JS M, AH C, OM R, RC N, MAV K. Topics In Pediatric : Menstrual Disorders In Adolescent. 2012;69(1):60-72.
- Sianipar O, Munawan N, Almazini P, Chalista N, Wulandari P,dkk. Prevalensi gangguan menstruasi dan faktor-faktor yang berhubungan pada siswi smu di kecamatan Pulo Gadong Jakarta Timur. 2009;59(7):308-313.

Hermann M, Rockoff J. Do Menstrual problems explain gender gaps in absenteeism and earnings? 2012;47(2):493-08.

Sinha R, Kapoor A, Kapoor S. Adiposity measurer and menstrual cycle: Do we envisage a relation? J Anthropology. 2011: 1-5.

dr. Lucy Widasari Ms, SpM. dr. PSW, SpOG
dr. LPS, Dr. Silverius Y. Soeharso SE,
MM Ps, Shantha Silaswati, SKp Ms.
M3 Kedokteran. 2016:20

Afrida S. Hubungan dismenorea dengan prestasi belajar pada siswi SMA negeri 5 Kota Banda Aceh. Skripsi, Univ Syiah Kuala Banda Aceh. 2016.

Yani NG. Hubungan aktifitas fisik dengan siklus menstruasi pada atlit kontingen PON XIX Jawa Barat di Koni Sulawesi Selatan. Skripsi. 2016.

Kesehatan K. Mengenal jenis aktifitas fisik. Promkes. 2018.