

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kebiasaan Olahraga dan Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas XII di SMA N 1 Mlati

Azamita Isnayanti^{1*}, Siti Istiyati¹

¹*Aisyiyah university of yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia*

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen during menstruation. Therefore, many efforts have been made to reduce menstrual pain complaints, namely by pharmacological and non-pharmacological methods. For Non-pharmacological intervention, one of which is regular exercise such as jogging, running, cycling, swimming and gymnastics 3-5 times a week. One way to improve the sports habits of these teenagers is through health education. The research objective was to determine the effect of health education on exercise habits and menstrual pain in class XII female adolescents at SMAN 1 Mlati. The research design used was a pre-experimental design with the one group pretest-posttest method. The population of this study were all female students of class XII at SMAN 1 Mlati who experienced menstrual pain as many as 50 respondents with a sampling technique using total sampling. Pain scale was determined through a verbal descriptor scale sheet. The analysis technique used univariate and bivariate analysis. Bivariate analysis used the Wilcoxon signed ranks test. The results of the Wilcoxon signed rank test on both variables show that Asymp. Sig. (2-tailed) is 0.000, because the sig. (2-tailed) 0.000 < 0.05. It can be concluded that there is an influence of health education on exercise habits and menstrual pain in class XII female adolescents at SMAN 1 Mlati. As a suggestion, sport can be used as an alternative intervention that can be done to relieve menstrual pain.

Keywords: health education; sports; menstrual pain

ARTICLE INFO

Article history

Received : 31 August 2023
Revised : 28 July 2024
Accepted : 29 July 2024

DOI

DOI: <https://doi.org/10.31983/micajo.v5i3.10305>

CORRESPONDING AUTHOR

Name : azamita isnayanti
Email : azamitaisnayanti@gmail.com
Telp : 0895623426841
Address : Yogyakarta, indonesia

ORIGINAL RESEARCH

Pendahuluan

Remaja didefinisikan sebagai periode perkembangan dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, biasanya antara usia 13 sampai 20 tahun (Potter & Perry, 2015). Sedangkan menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Prevalensi remaja perempuan di Indonesia menurut Survei Penduduk Antar Sensus 2022 sebanyak 22.176.543 Juta (Badan Pusat Statistik, 2022). Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Kusnaningsih, 2020). Menstruasi yang terjadi merupakan peristiwa yang wajar dan alami walaupun pada kenyataannya banyak remaja yang mengalami gangguan menstruasi diantaranya yaitu adanya keluhan nyeri pada saat haid atau dismenore (Hamsari et al., 2019).

Nyeri haid atau dismenore merupakan nyeri di bagian perut bawah saat menstruasi (Hamsari et al., 2019). Dismenore diklasifikasikan menjadi dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi. Adapun tanda dan gejala dismenorea primer meliputi nyeri kepala, mual, muntah, nyeri abdomen bagian bawah, gejala ini mulai dirasakan beberapa jam setelah menstruasi dan memuncak ketika aliran darah yang keluar berat selama hari pertama atau hari kedua (Dawood & M Yusoff MD, 2006).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2016, angka kejadian dismenore pada wanita adalah 1.769.425 (90%). Rata-rata, lebih dari 50% wanita di seluruh dunia menderita dismenore primer dan prevalensinya bervariasi di setiap negara (Lail, 2019). Di Indonesia diperkirakan 70% remaja yang tersiksa oleh nyeri perut selama menstruasi (Proverawati & Misaroh, 2017). Angka kejadian dismenore di DIY mencapai 56%. Menurut Sianipar (2014) berdasarkan angka prevalensi gangguan terkait menstruasi di Yogyakarta bervariasi antara 15,8-89,5% (Ajadan & Melina, 2020) .

Nyeri haid sangat berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami dismenore pada saat menstruasi membatasi aktivitas harian khususnya aktivitas belajar di sekolah. Jika seorang siswi mengalami dismenore, aktivitas belajar di sekolah terganggu dan tidak jarang hal ini membuat tidak masuk sekolah. Selain itu, seorang siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun pada saat proses belajar mengajar sehingga kinerja belajar akan menurun (Ningsih & Rahmah, 2013). Adapun faktor risiko dari dismenore primer antara lain menarche usia dini, stress, kebiasaan olahraga, indeks masa tubuh yang tidak normal dan lama menstruasi (Handayani & Rahayu, 2014). Kebiasaan olahraga dapat menurunkan kejadian dismenore primer karena pada saat melakukan olahraga, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorfin yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan bisa juga menimbulkan rasa nyaman (Sumiyati et al., 2023). Salah satu faktor yang erat hubungannya dengan remaja adalah kebiasaan olahraga. *World Health Organization* (WHO) menjelaskan para remaja jadi kurang bergerak karena terlalu lama memainkan gadget sehingga mengubah pola pergerakan remaja dan mendorong untuk duduk lebih banyak dan menjadi kurang aktif.

Kejadian nyeri haid akan meningkat dengan kurangnya olahraga sehingga ketika terjadi dismenore karena oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah dan di organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri sedangkan apabila seseorang teratur melakukan olahraga, maka dia dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat per menit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi. Kebiasaan olahraga diukur berdasarkan rutinitas tiap minggu dan lamanya dalam melakukan olahraga (Herdianti et al., 2019). Berdasarkan ketetapan yang ditetapkan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2013) frekuensi latihan olahraga dapat dilakukan 3-5 kali dalam seminggu.

Peran bidan sangat berperan penting dalam masalah gangguan reproduksi terutama pada kejadian dismenore pada remaja. Yang telah diatur pada dalam Permenkes 28 Tahun 2017, bahwa Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1464/Menkes/Per/X/2010 tentang izin praktik bidan. Kewenangan dalam Pasal 25 ayat (1) huruf a tentang bidan dalam menjalankan praktik melakukan pembinaan peran serta masyarakat di bidang pelayanan Kesehatan ibu dan anak, anak usia sekolah dan remaja serta penyehatan lingkungan. Selain itu, bidan juga bisa memberikan konseling sesuai dengan

wewenangannya kepada wanita khususnya remaja yang mengalami gangguan terhadap Kesehatan reproduksi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 5 Oktober 2022 di SMA N 1 Mlati kelas XII dengan metode wawancara dari 20 remaja putri yang mengalami nyeri haid sebanyak 18 orang (90%). Kejadian nyeri haid atau dismenore banyak dialami remaja putri kelas XII yang jarang olahraga. Dengan keadaan tersebut sangat mengganggu dalam melakukan aktivitas mereka sehari-hari.

Salah satu cara untuk meningkatkan kebiasaan olahraga para remaja tersebut melalui pendidikan kesehatan. Karena para anak remaja belum tahu bahwa olahraga secara rutin tiap minggunya dapat mengurangi nyeri haid. Pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif untuk kesehatan. Artinya pendidikan kesehatan berupaya agar masyarakat menyadari atau mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan mereka, bagaimana menghindari atau mencegah hal-hal merugikan kesehatan mereka dan kesehatan orang lain dan kemana seharusnya mencari pengobatan bilamana sakit (Notoatmodjo, 2012). Pendidikan kesehatan merupakan kumpulan pengalaman yang memberikan pengaruh baik kepada kebiasaan, sikap dan pengetahuan yang berhubungan dengan kesehatan individu, masyarakat ataupun negara (Machfoedz & Suryani, 2013).

Dalam agama islam menstruasi dan nyeri haid merupakan peristiwa yang telah Allah tetapkan atas kaum wanita. Disebutkan dalam Al Quran surat Asy-Syu'araa : 80 yang artinya: "*Dan apabila aku sakit, Dia lah yang menyembuhkan penyakitku.*" (Asy-Syu'araa:80). Ayat diatas menjelaskan bahwa setiap penyakit pasti ada obatnya dan bisa sembuh apabila kita berdoa kepada Allah dan memohon untuk diberi kesembuhan, maka atas izin-Nya, Allah akan menyembuhkan suatu penyakit tersebut. Namun selain berdoa tentunya juga dengan ada usaha yang merupakan faktor untuk sembuh dan menghilangkan suatu penyakit. Untuk itu sebagai umat yang bertaqwa kita tidak boleh mudah putus asa dalam mendapatkan rahmat Allah. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap kebiasaan olahraga dan nyeri haid pada remaja kelas XII di SMA N 1 Mlati

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan pre-eksperiment menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Desain ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Pendidikan Kesehatan terkait olahraga yang dapat mengurangi dismenore/nyeri haid (Jogging, berenang, bersepeda, lari, senam) yang dilakukan 3-5 kali dalam seminggu dengan durasi minimal 30 menit terhadap nyeri haid sebelum dan sesudah di lakukan intervensi. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok intervensi. Kelompok intervensi merupakan kelompok yang di tes (diteliti keadaan sebelum dan sesudah) pada desain ini pengukuran dilakukan dua kali, pengukuran pertama dilakukan di awal (pretest) sebelum adanya intervensi dan pengukuran kedua (posttest) dilakukan setelah intervensi (Notoatmodjo, 2012). Variable bebas dalam penelitian ini adalah Pendidikan kesehatan, variable terikatnya adalah kebiasaan olahraga dan nyeri haid sedangkan variabel penggangunya adalah stress, IMT, usia menarche, lama menstruasi dan kebiasaan merokok. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2023 – 10 April 2023.

Populasi penelitian ini terdiri dari siswi putri kelas XII di SMA N 1 Mlati sebanyak 74 orang dan setelah di skinning yang sesuai kriteria inklusi sebanyak 50 orang. Teknik

pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode Total sampling dengan kriteria siswi SMA N 1 Mlati kelas XII, mengalami dismenore primer, remaja putri yang sudah mengalami menstruasi, bersedia menjadi responden. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode pengumpulan data primer, dengan menyebarkan kuesioner kepada responden (pretest) selanjutnya peneliti memberikan pendidikan kesehatan terkait olahraga yang dapat mengurangi nyeri haid dan diberikan leaflet tentang materi yang diberikan saat pendidikan kesehatan dan juga didalam leaflet tersebut ada tanggal-tanggal yang bisa dicentang apabila responden melakukan olahraga sesuai tanggal responden olahraga. Lalu responden tersebut diminta untuk melakukan olahraga selama 1 bulan. Selanjutnya peneliti memberikan kuesioner posttest setelah dilakukan pendidikan kesehatan melalui google form mengingat jadwal menstruasi tiap orang berbeda-beda. Metode analisis yang digunakan adalah analisis univariat, uji normalitas menggunakan *uji Kolmogorov Smirnov*, dan analisis bivariat menggunakan uji statistik *Wilcoxon*. Uji normalitas menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* karena sampel kurang dari 100. Hasil distribusi data sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan kesehatan terhadap nyeri haid pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati menyatakan data tidak normal dengan $\text{sig} < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa uji beda untuk pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap nyeri haid menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks test*.

Hasil dan Pembahasan

1. Gambaran subjek penelitian

a. Karakteristik responden

Pada penelitian ini terdapat data umum meliputi karakteristik responden berdasarkan umur, IMT, usia menarche, lama menstruasi dan kebiasaan olahraga. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 50 responden kelas XII di SMA N 1 Mlati didapatkan karakteristik responden penelitian sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Umur (Tahun)		
17 Tahun	6	12,0
18 Tahun	44	88,0
Umur menarche		
Dini < 12 Tahun	10	20,0
Normal 12-14 Tahun	38	76,0
Terlambat > 14 Tahun	2	4,0
Lama Menstruasi		
Normal 3-7 hari	41	82,0
Tidak normal >7 hari	9	18,0
IMT		
Sangat Kurus <17,5	7	14,0
Kurus 17,5-18,4	7	14,0
Normal 18,5-25	32	64,0
Gemuk 25,1-27	2	4,0
Obesitas >27	2	4,0

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari jumlah 50 responden, sebanyak 44 responden (88,0%) sebagian besar berumur 18 tahun. Umur menarche sebagian besar 38 responden (76,0%) berada di rentang usia 12-14 tahun dengan kategori normal. Lama menstruasi sebagian besar selama 3-7 hari dengan kategori normal sebanyak 41 responden (82,0%). Indeks Masa Tubuh sebagian besar normal yaitu sebanyak 32 responden (64,0%). Menurut (Sinaga et

al., 2017) puncak kejadian nyeri haid berada pada rentang usia 15-25 tahun dan akan menurun setelah melewati usia tersebut.

Nyeri haid bisa terjadi karena adanya faktor lain seperti Indeks Masa Tubuh (IMT), kebiasaan olahraga, lama menstruasi, dan usia menarche. Indeks Masa Tubuh (IMT) pada penelitian ini dengan sebagian besar responden dengan Indeks Masa Tubuh normal yaitu sejumlah 32 responden (64,0%). Menurut (Sophia, Muda and Jemadi, 2013) wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik. Karena pada masa menstruasi akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi dan berpengaruh pada organ reproduksi. Apabila hal ini diabaikan menyebabkan status gizi yang dimiliki oleh wanita rendah (*underweight*) atau status gizi lebih (*overweight*) akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus menstruasi seperti nyeri haid.

Pada karakteristik responden sebagian besar mengalami menarche pada usia 12-14 tahun yaitu sebesar 38 responden (76,0%). Menarche dapat dikelompokkan menjadi 3 macam yaitu jika menstruasi sebelum usia 12 tahun dikatakan bahwa mengalami menarche dini, sedangkan jika menstruasi pada usia 12-14 tahun mengalami menarche normal dan menstruasi baru datang setelah 14 tahun maka dapat dikatakan mengalami menarche terlambat (Proverawati & Misaroh, 2017). Meskipun masih ada responden yang mengalami menarche lebih dini dan terlambat, kondisi ini bisa terjadi karena terkait dengan status gizi dan juga faktor lain dari remaja yang bersangkutan yang berpengaruh pada perkembangan fisiknya.

Lama menstruasi pada penelitian ini sebagian besar 41 responden (82,0%) mengalami lama menstruasi dengan kategori normal yaitu 3-7 hari, sedangkan 9 responden (18,0%) yang mengalami lama menstruasi dengan kategori tidak normal yaitu >7 hari. Menurut penelitian (Wardani et al., 2021) menstruasi yang berlangsung lebih lama maka semakin lama uterus berkontraksi sehingga menyebabkan sekresi prostaglandin yang dihasilkan akan lebih banyak dan akhirnya dapat menimbulkan rasa nyeri dan juga kontraksi uterus yang terus menerus dapat menimbulkan suplai darah ke uterus berkurang sehingga mengakibatkan *dismenorrhea* atau nyeri haid.

Pada penelitian ini didapatkan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan kesehatan. Sehingga dapat diketahui bahwa nilai skala nyeri sebelum dilakukan Pendidikan kesehatan rata-rata adalah 5.16 dengan standar deviasi 1.390 dan setelah dilakukan Pendidikan kesehatan nilai rata-rata yang didapatkan adalah 2.92 dengan standar deviasi 1.338. Dari 50 responden yang mengalami nyeri haid sebelum dilaksanakan pendidikan kesehatan mempunyai rata-rata tingkat nyeri yang berbeda-beda. Hal ini dapat terjadi karena nyeri bersifat subjektif. Skala nyeri bersifat subjektif berdasarkan apa yang dirasakan oleh para responden tanpa bisa mengevaluasi lebih lanjut. Pada umumnya nyeri adalah perasaan yang tidak nyaman yang sangat subjektif dan hanya orang yang mengalaminya yang dapat menjelaskan dan mengevaluasi perasaan tersebut (Indah Kartikasari & Nuryanti, 2016).

Pada penelitian ini nilai olahraga sebelum dilakukan Pendidikan kesehatan rata-rata adalah 2.00 dengan standar deviasi 0.000 dan setelah dilakukan Pendidikan kesehatan nilai rata-rata yang didapatkan adalah 3.00 dengan standar deviasi 0.000. Rata-rata olahraga yang dilakukan remaja putri sebelum diberikan pendidikan kesehatan terkait olahraga yang dapat mengurangi nyeri haid yaitu pada rata-rata (2.00) atau jarang olahraga yang dimana frekuensi olahraga <3x dalam seminggu. Ditunjang dengan penelitian (Lestari et al., 2018) bahwa Perempuan di Indonesia

memiliki gaya hidup sedentary (kurang gerak) atau olahraga dengan intensitas rendah, kurangnya olahraga pada perempuan disebabkan oleh kurangnya waktu senggang dan penggunaan gaya hidup malas untuk berolahraga baik di rumah maupun di luar rumah. Sedangkan setelah dilakukan pendidikan kesehatan rata-rata olahraga yang dilakukan remaja putri yaitu pada rata-rata (3.00) atau sering olahraga yang dimana frekuensi olahraga 3-5 kali dalam seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan frekuensi olahraga pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati, Jadi pendidikan kesehatan memiliki efek atau pengaruh terhadap kebiasaan olahraga pada remaja putri.

Faktor yang menyebabkan para responden berminat untuk melakukan olahraga salah satunya adalah adanya motivasi serta meningkatnya pengetahuan setelah diberikan Pendidikan kesehatan. Responden menjadi tahu arti pentingnya olahraga yang dianjurkan oleh penyuluh seperti olahraga renang, lari, jogging dan bersepeda ternyata dapat mengurangi nyeri haid. Jadi para responden tersebut mempunyai motivasi, minat dan kesadaran untuk berolahraga.

Hasil ini didukung oleh (Notoatmodjo, 2018) bahwa Pendidikan kesehatan merupakan suatu cara penunjang program-program kesehatan yang dapat menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Konsep pendidikan kesehatan merupakan proses belajar pada individu, kelompok atau masyarakat dari tidak tahu tentang nilai-nilai kesehatan menjadi tahu, dari tidak mampu mengatasi masalah kesehatan menjadi mampu serta pendidikan kesehatan dapat berperan untuk merubah perilaku individu, kelompok dan masyarakat sesuai dengan nilai-nilai kesehatan. Perubahan perilaku yang diharapkan adalah dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah risiko terjadinya sakit, melindungi diri dari ancaman penyakit, serta berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat sehingga perubahan perilaku merupakan hasil dari pendidikan kesehatan.

Frekuensi aktivitas olahraga dikatakan baik apabila dilakukan selama 3-5x/minggu (Giriwijoyo, 2012). Yang dimaksud frekuensi olahraga adalah banyaknya latihan olahraga per satuan waktu. Latihan olahraga yang dilakukan 3-5x/minggu akan memberi efek yang berarti bagi kesehatan. Olahraga dengan frekuensi yang benar akan menjaga stamina dan ketahanan aliran darah seseorang terjaga. Stamina akan menurun kembali setelah 48 jam tidak melakukan latihan. Sebelum stamina dan ketahanan menurun kembali diusahakan berlatih fisik (Giriwijoyo, 2012).

2. Analisa Bivariat

Tabel 2 Wilcoxon Signed Ranks test antara kebiasaan olahraga Sebelum dan Sesudah dilakukan Pendidikan kesehatan

	N	Mean	Z	Sig(2- tailed)
Olahraga sebelum- Olahraga sesudah	50	25.50	-7.071	0,000

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 2 hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks test* diatas diketahui *nilai sig (2-tailed)* bernilai 0,000 karena nilai sig $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima artinya terdapat perbedaan kebiasaan olahraga dari pretest dan posttest sehingga dapat disimpulkan pula bahwa "Ada pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap kebiasaan olahraga pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati".

Dalam penelitian ini setelah diberikan pendidikan kesehatan berupa olahraga yang dapat menurunkan nyeri haid dan para responden melakukan olahraga tersebut sesuai arahan minimal 3x dalam seminggu rata-rata nyeri haid para responden menurun. Ditunjukkan pada tabel 4.3 rata-rata responden mengalami nyeri haid sebelum adanya pendidikan kesehatan yaitu pada rata-rata (5.16) yang menunjukkan bahwa skala nyeri dalam kategori nyeri sedang. Sedangkan setelah dilakukan pendidikan kesehatan rata-rata nyeri haid responden yaitu pada rata-rata (2.92) yang menunjukkan bahwa skala nyeri dalam kategori nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan skala nyeri haid pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati.

Tabel 3 Wilcoxon Signed Ranks test antara Nyeri haid Sebelum dan Sesudah dilakukan Pendidikan kesehatan

	N	Mean	Z	Sig(2- tailed)
Nyeri haidsebelum – Nyeri haid sesudah	50	25.50	-6.337	0,000

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 3 hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks test* diatas diketahui *nilai sig (2-tailed)* bernilai 0,000 karena nilai sig $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima artinya terdapat perbedaan nyeri haid dari pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa “Ada pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap nyeri haid pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati”.

Pendidikan kesehatan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku seseorang. Jika dilihat dari perbedaan rata-rata peningkatan perubahan perilaku, terdapat peningkatan yang menunjukkan perbedaan antara perilaku responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan. Hal ini juga menunjukkan bahwa Pendidikan kesehatan efektif dalam merubah perilaku. Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses perubahan perilaku yang dinamis dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia yang meliputi komponen pengetahuan, sikap, ataupun praktik yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat baik secara individu, kelompok maupun masyarakat, serta merupakan komponen dari program kesehatan. Perubahan perilaku didasari dari perubahan pengetahuan, semakin baik pengetahuan maka semakin baik pula perilaku seseorang. Pendidikan kesehatan yang diberikan akan berdampak pada pengetahuan responden sehingga menghasilkan perubahan perilaku (Nurleny, 2018). Adanya pengaruh perbedaan nyeri haid antara sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan ini terjadi karena para responden meningkatkan intensitas olahraga menjadi sebanyak 3-5 kali dalam seminggu dengan olahraga seperti renang, jogging, lari, senam dan bersepeda sehingga menurunkan nyeri haid secara non farmakologis. Persentase wanita yang mengalami nyeri haid lebih banyak pada wanita yang malas melakukan olahraga dan olahraga yang dipilih haruslah berirama yang membuat otot ditubuh berkontraksi dan berelaksasi secara teratur seperti jogging, lari, bersepeda, senam, berenang. Dengan adanya kontraksi dan relaksasi otot yang teratur, maka metabolisme akan berjalan lebih baik dan lemak ditubuh akan mudah terbakar, selain itu jantung akan memompa darah dengan stabil.

Hal ini sependapat oleh hasil penelitian Yetti Maryana terhadap remaja putri SMPN 12 Semarang. Pada penelitian terdapat hubungan antara frekuensi olahraga

dengan kejadian dismenore ($p = 0,004$). Didapatkan responden yang melakukan olahraga dengan frekuensi lebih dari sama dengan 3 kali tidak mengalami nyeri haid. Hal ini sesuai dengan Wilmore dan Costil yang menyatakan olahraga sebaiknya dilakukan dengan frekuensi 3-5 kali perminggu. Fenomena ini diinduksi oleh endorfin yang dilepas di sirkulasi selama olahraga. Ramaiah menyatakan bahwa salah satu cara yang sangat efektif untuk mencegah nyeri haid ini adalah melakukan aktivitas olahraga. Beberapa latihan dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah. Olahraga teratur seperti berjalan kaki, jogging, berlari, bersepeda, renang, atau senam aerobik dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan membantu menjaga siklus menstruasi yang teratur. Riset menunjukkan bahwa perempuan yang berolahraga teratur dapat meningkatkan sekresi hormon dan penggunaannya, khususnya estrogen. Olahraga penting untuk remaja putri yang menderita nyeri haid karena latihan yang sedang dan teratur meningkatkan pelepasan β -endorfin (penghilang nyeri alami) ke dalam aliran darah sehingga dapat mengurangi nyeri dismenore (Trisnawati, 2020).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada perubahan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dan nyeri haid sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Sehingga pemberian pendidikan kesehatan pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 Mlati berpengaruh terhadap kebiasaan olahraga dan nyeri haid

Daftar Pustaka

- Ajadan, S. , & Melina, F. (2020). Gambaran Perilaku Remaja Putri Tentang Penanganan Disminorhea Di SMP N 8 Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu (JKSI)*, 10(2), 136–145.
- Dawood, & M Yusoff MD. (2006). Primary Dysmenorrhea: Advances in Pathogenesis and Management. *Obstetrics & Gynecology*, 108(2), 428–441.
- Giriwijoyo, S. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Hamsari, Nursyafitri, I., Sumarni, & Lintin, G. (2019). Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Tahun 2017. *Medika Tadulako: Jurnal Ilmiah Kedokteran Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 6(1), 30–40.
- Handayani, E. Y., & Rahayu, L. S. (2014). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 1(4), 161–171.
- Herdianti, K. A., Wardana, N. G., & Karmaya, I. N. M. (2019). Hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore primer pada mahasiswi pre-klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun ajaran 2017. *Bali Anatomy Journal*, 2(1), 25–29. <https://doi.org/10.36675/baj.v2i1.23>
- Indah Kartikasari, R., & Nuryanti, A. (2016). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. *RAKERNAS AIPKEMA 2016 "Temu Ilmiah Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat,"* 297–304.

- Kusnaningsih, A. (2020). Prevalensi Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Darul Ulum dan Miftahul Jannah Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 5(2).
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88–95. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i02.225>
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenorea pada Mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2), 48. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018>
- Machfoedz, I., & Suryani, E. (2013). Pendidikan Kesehatan Bagian Dari Promosi Kesehatan. F Tranaya.
- Ningsih, R., & Rahmah, H. (2013). Efektivitas Paket Pereda Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(2), 2354–9203.
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi penelitian kesehatan (VI). Penerbit PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. PT. Rineka Cipta.
- Nurleny. (2018). Pengaruh Peer Group Education Terhadap Perilaku Merokok Pada Remaja Di SMK Taman Siswa Padang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi*, 9(2), 131–137.
- Potter, P., & Perry, A. G. (2015). Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, Dan Praktik. EGC.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2017). Menarch Menstruasi Pertama Penuh Makna (1st ed., Vol. 1). Nuha medika.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A. & Lorita, S. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi.
- Sophia, F., Muda, S., & Jemadi. (2013). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenorhea Pada Siswi Smk Negeri 10 Medan Tahun 2013.
- Sumiyati, S., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2023). Pengaruh Senam Dismenore dalam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri: Systematic Literature Review. *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 218–231. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7594>
- Trisnawati, Y. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan. *Gorontalo Journal of Public Health*, 3(2), 71–79.
- Wardani, P. K., Fitriana, & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X . *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), 1–10.