



**LATIHAN SENAM AEROBIK TERHADAP DISMENOREA SAAT MENSTRUASI  
PADA ANGGOTA SENAM**

**Widia Novianti<sup>1</sup> Sugeng Hari Aji<sup>2</sup>**  
**STKIP Muhammadiyah Kuningan**  
**email: [widianovianti50@gmail.com](mailto:widianovianti50@gmail.com)**

---

**Abstrak**

*Dismenorea merupakan gangguan menstruasi yang sering dialami oleh wanita, salah satu metode untuk mengurangi rasa sakit tersebut adalah dengan melakukan latihan senam aerobik secara rutin. Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Sanggar Ando selama 3 kali dalam satu minggu. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita anggota senam di Sanggar Ando yang berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, maka dari itu sampel yang diteliti adalah sebanyak 10 orang. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan menggunakan desain One-Group Pretest-Posttest Design, terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa pertanyaan dalam angket. Angket akan dibagikan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum diberikan treatment dan sesudah diberikan treatment kepada responden yaitu Anggota Senam yang sedang menstruasi dan mengalami dismenorea untuk dijawab atau diisi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, kemudian angket ini dikembalikan untuk diolah menjadi data penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah uji validitas, uji reliabilitas, uji korelasi, uji koefisien determinasi, dan uji hipotesis. Berdasarkan data pada tabel 4.17 maka didapat dilihat signifikan = 0,636 dengan taraf signifikansi 5% diperoleh nilai 0,05. Dengan demikian nilai dari t hitung < taraf signifikan = 0,636 < 0,05, artinya hipotesis diterima terdapat pengaruh latihan senam aerobik terhadap dismenorea saat menstruasi pada wanita anggota senam di Sanggar Ando.*

*Kata kunci : Latihan senam aerobik, dismenorea, menstruasi.*

**Abstract**

*Dysmenorrhea is a menstrual disorder that is often experienced by women, one method to reduce pain is to do aerobic exercise regularly. This type of research is quantitative research with descriptive design. This research was conducted at Ando Studio for 3 times in one week. The population in this study were 40 female members of gymnastics in Ando Studio. The sampling technique used was purposive sampling, therefore the samples studied were as many as 10 people. The method used in this study is the experimental method, using the design of the One-Group Pretest-Posttest Design, there is a pretest, before being treated. The instruments used in this study were questions in the questionnaire. Questionnaires will be distributed twice, before being given treatment and after being given treatment to respondents, namely Gymnastics Members who are*

---

---

*menstruating and experiencing dysmenorrhea to be answered or filled in according to the actual situation, then this questionnaire is returned to be processed into research data. Data analysis techniques in this study are validity test, reliability test, correlation test, test coefficient of determination, and hypothesis testing. Based on the data in table 4.17, it can be seen that it is significant = 0.636 with a significance level of 5% obtained by the value of 0.05. Thus the value of  $t_{count} < t_{significant\ level} = 0.636 < 0.05$ , meaning that the hypothesis is accepted that there is an effect of aerobic exercise on menstrual dysmenorrhoea in female gymnastics members in the Ando Studio.*

*Keywords: Aerobic exercise, dysmenorrhea, menstruation.*

© 2016 STKIP Muhammadiyah Kuningan

## **PENDAHULUAN**

Secara umum olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Menurut Linda Ratna Dewi (2015:87) “ Senam aerobik adalah serangkaian gerakan yang yang dipadukan dengan irama musik yang telah dipilih dengan durasi tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan pasokan oksigen di dalam jaringan tubuh”. Dismenorea adalah nyeri menstruasi seperti kram menjelang atau selama menstruasi, sampai wanita tersebut tidak dapat bekerja dan harus tidur. Nyeri bersamaan dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan, lekas marah (Mansjoer, 2003).

Dismenorea yang paling sering terjadi adalah dismenorea primer, lebih dari 50% wanita mengalami dismenorea primer dan 10-15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat sampai mengganggu aktivitas dan kegiatan sehari-hari wanita. Biasanya dismenorea primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun haid pertama dan terjadi pada umur kurang dari 25 tahun (Baradero, 2006). Menurut survey yang dilakukan Ayura (2006) di SMA Negeri 3 Sidoarjo, didapatkan bahwa sebesar 90% siswi mengalami dismenorea dan sebanyak 70% siswi mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan oleh salah satu faktornya yaitu kurangnya pengetahuan remaja tersebut tentang dismenorea. Kebanyakan remaja mengobati dismenorea dengan obat yang dijual bebas dan hanya beberapa yang berkonsultasi dengan dokter mengenai dismenorea yang dialami. Melihat dampak dari dismenorea tersebut dapat dikatakan bahwa dismenorea merupakan salah satu masalah dalam kehidupan wanita, yang memaksa mereka untuk menggunakan berbagai cara untuk mencegah terjadinya

dismenorea. Ramaiah (2006) menyebutkan bahwa salah satu cara yang sangat efektif untuk mencegah nyeri dismenorea adalah melakukan aktivitas olahraga.

Berdasarkan observasi dan pengamatan di Sanggar Senam Ando pada tanggal 6 sampai 10 Januari 2016, sebagian besar anggota senam mengeluhkan rasa sakit atau kram dibagian perut pada saat sedang menstruasi, hal tersebut sangat mengganggu aktivitas keseharian mereka. Salah satu metode untuk mengurangi rasa sakit tersebut adalah dengan melakukan latihan senam aerobik secara rutin. Di Sanggar Ando latihan senam dilakukan selama 3 kali dalam satu minggu, diantaranya hari selasa, kamis, dan sabtu setiap pukul 16.00-17.00 WIB.

Banyak olahraga yang menjadi alternatif untuk mengurangi dismenorea, salah satunya adalah senam aerobik. Menurut Sulastri (2006) senam aerobik adalah suatu latihan untuk memperoleh oksigen sebanyak-banyaknya dan juga olahraga untuk peningkatan kesegaran jasmani bukan olahraga prestasi, akan tetapi olahraga preventif yang dilakukan secara massal.

## **METODE PENELITIAN**

Metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalkan untuk menguji serangkaian hipotesis, dengan mempergunakan teknik serta alat- alat tertentu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh penelitian dengan menggelimir atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk meneliti akibat dari suatu perlakuan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Adapun desain dalam metode eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah One-Group Pretest-Posttest Design pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini di gambarkan sebagai berikut.

Menurut Sugiyono (2012:117) berpendapat bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah pada Wanita Anggota Senam, di Sanggar Senam Ando yang beranggotakan 40 orang yang terdiri dari 14 orang remaja, 20 orang dewasa, dan 6 orang manula.

Menurut Sugiyono (2012:118) berpendapat bahwa “Sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Purposive sampling, dikenal juga dengan sampling pertimbangan ialah teknik sampling yang digunakan peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu. Maka dari itu sampel yang diteliti adalah sebanyak 10 orang.

Instrumen dalam penelitian ini, alat pengumpulan data yang akan digunakan berupa pertanyaan dalam angket yang dibuat oleh peneliti dengan mengacu pada landasan teori. Menurut Depdiknas (2008)

mengemukakan bahwa “Angket adalah pemeriksaan terhadap sesuatu yang menjadi kepentingan umum, biasanya dilakukan dengan surat pertanyaan”. Alat ini untuk mengumpulkan data adalah daftar pertanyaan, yang sering disebut dengan nama kuisisioner. Pertanyaan-pertanyaan yang terdapat dalam kuisisioner tersebut cukup terperinci dan lengkap. Secara umum isi kuisisioner dapat berupa pertanyaan tentang fakta dan pertanyaan tentang persepsi diri.

Angket yang digunakan dalam pengumpulan data tentang dampak latihan senam aerobik terhadap dismenorea berupa pertanyaan mengenai upaya penanganan dismenorea yang paling sering dirasakan serta pertanyaan mengenai upaya penanganan dismenorea dengan menggunakan pilihan berbentuk check list. Responden hanya menandai jawaban yang menurutnya sesuai dan tepat. Jumlah pertanyaan dirancang oleh peneliti. Angket ini berupa daftar pertanyaan dengan menggunakan skala likert 1-5 berskala ordinal.

Selanjutnya dibuat kisi-kisi instrumen penelitian menjabarkan variabel, dimensi, indikator-indikator dan item. Dari item itulah dibuat angket untuk diuji coba (valid dan tidak valid) dan akhirnya disempurnakan dengan membuat angket penelitian yang disebar sejumlah responden. Uraian kisi-kisi variabel penelitian sebagai berikut.

Tabel 3.1  
Kisi-Kisi Variabel X  
(Senam Aerobik)

VARIABEL	INDIKATOR-INDIKATOR	No. ITEM
Senam Aerobik	Pengertian senam aerobik	1
	Manfaat senam aerobik	2-3
	Fungsi musik dalam senam aerobik	4
	Dampak aerobik terhadap <i>dismenorea</i>	6-10

(Sumber: Departemen Kesehatan RI,(1992) : 30 )

Tabel 3.2  
Kisi-Kisi Variabel Y  
( *Dismenorea* )

Variabel	INDIKATOR-INDIKATOR	No. ITEM
<i>Dismenorea</i>	Pengertian <i>dismenorea</i>	1-2
	Klasifikasi <i>dismenorea</i>	3-4
	Derajat <i>dismenorea</i>	5
	Penyebab <i>dismenorea</i>	6-7
	Gejala <i>dismenorea</i>	8-13
	Upaya mengurangi <i>dismenorea</i>	14-15

(Sumber: Manuaba, 2001 : 182)

Teknik pengumpulan data adalah sebagai berikut.

1.Wawancara adalah suatu cara pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh informasi langsung dari sumbernya. Dalam penelitian ini sebelum dilakukan pre-test penulis melakukan wawancara dengan sampel tentang proses menstruasi mereka serta tanggal akhir sampel menstruasi. Kemudian penulis memberi penjelasan tentang proses penelitian yang akan dilakukan.

2.Melakukan Latihan Senam Aerobik 3 kali dalam satu minggu yang bertujuan untuk mengurangi *dismenorea* pada saat menstruasi

3.Memberikan sejumlah pertanyaan dalam bentuk angket yang

dibuat oleh peneliti yang nantinya diisi oleh peserta yang sedang diteliti. Menurut Sugiono (2012:199) berpendapat bahwa “Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya”.

4.Studi dokumentasi bertujuan untuk mengumpulkan informasi yang berhubungan dengan variabel penelitian yang ada kaitannya dengan masalah dan variabel yang diteliti maka penulis melakukan studi dokumentasi.

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan, hipotesis yang akan diuji harus berkaitan dengan permasalahan yang telah ditetapkan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa data angket variabel X pre-test, maka dapat disimpulkan bahwa dari jumlah responden sebanyak 10 orang, sebagian besar responden memberikan penilaian atas pernyataan tentang senam aerobik pada wanita anggota senam di Sanggar Ando sebelum diberikan treatment pada kategori sedang yakni sebanyak 28,5, dikategorikan pada interval 26-33 termasuk kategori sedang.

Berdasarkan hasil analisa data angket variabel Y pre-test, maka dapat disimpulkan bahwa dari jumlah responden sebanyak 10 orang, sebagian besar responden memberikan penilaian atas dismenorea saat menstruasi pada wanita anggota senam di Sanggar Ando sebelum diberikan treatment pada kategori sangat tinggi yakni sebanyak 45,6 dikategorikan pada interval 45-50 termasuk kategori sangat tinggi.

Berdasarkan hasil analisa data angket variabel X post-test, maka dapat disimpulkan bahwa dari jumlah responden sebanyak 10 orang, sebagian besar responden memberikan penilaian atas senam aerobik pada wanita anggota senam di Sanggar Ando setelah diberikan treatment pada kategori sangat tinggi yakni sebanyak 45 dikategorikan pada interval 45-50 termasuk kategori sangat tinggi.

Berdasarkan hasil analisa data angket variabel Y post-test, maka dapat disimpulkan bahwa dari jumlah responden sebanyak 10 orang, sebagian besar responden memberikan penilaian atas dismenorea saat menstruasi pada wanita anggota senam di Sanggar Ando setelah diberikan treatment pada kategori sedang yakni sebanyak 28,06 dikategorikan pada interval 26-33 termasuk kategori sedang.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil simpulan bahwa latihan senam aerobik berpengaruh positif (signifikansi) terhadap dismenorea saat menstruasi pada wanita anggota senam di Sanggar Ando.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ashadi, K. 2008 . Handout Kepelatihan Cabang Senam Aerobik 1. Universitas Negeri Surabaya. Surabaya.
- Astrida, Rakhma. 2012. Gambaran Derajat Dismenorea dan Upaya Penanganannya pada Siswi SMK Arjuna Depok. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Jakarta.
- Departemen Pendidikan Nasional, (2009): Pembelajaran Aktifitas Ritmik, Diklat Peningkatan Kompetensi Guru Penjas SMP/SMA, Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidik dan Tenaga Kependidikan.
- Giriwijoyo, H.Y.S.S (2007). Ilmu Kesehatan Olahraga. Univesitas Pendidikan Bandung.
- Giriwijoyo, H.Y.S.S (2013). Ilmu Kesehatan Olahraga = Sport Medicine : untuk Kesehatan Prestasi Olahraga. Univeritas Pendidikan Bandung.
- Linda, R D. 2015. Senam Kecantikan. FlashBook, Yogyakarta.
- Riduwan, M.B.A. 2010. Metode dan Teknik Penyusunan Tesis. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif. Alfabeta, Bandung