


Pengaruh Olah Raga Jogging Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja Yang Mengalami Sindrome Premenstruasi Di MA Al Badriyah Rarang Terara Kabupaten Lombok Timur

Nurul Ilmi¹⁾ Baiq Halwiani²⁾, Hadi Suryatno³⁾, Ageng Abdi Putra⁴⁾, Febriati Astuti⁵⁾

¹²³⁴Prodi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mataram,

Article Info	Abstract
<p>Article history: Received : 13 Januari 2022 Publish : 20 Januari 2022</p> <hr/> <p>Keywords: Premenstrual syndrome, stress, sport, jogging, adolescents</p>	<p>Adolescent is a transitional period from childhood to adulthood and has the most conflicts in one's life. One of the changes taking place among the adolescents, especially female, is the change in sexuality. The development of the sexual organs is marked by premenstrual syndrome accompanied by uneasy feelings, especially stress. Jogging is an easy and cheap activity which can be done by anybody; yet it is very beneficial for body health, especially reducing the level of stress. However, the effectiveness of jogging to reduce the stress has not been keenly observed so far. This study is a pre-experimental study to find out the decrease of level of stress the adolescents experiencing premenstrual syndrome who are given jogging treatment. The number of samples in this study was 40 respondents, taken through accidental sampling. Data is collected by means of questionnaire and interview. The data, Stres level, is analyzed using <i>wilcoxon match pairs</i> test with error level of 5%. The result shows that there is a significant decrease of the stress level after the treatment, indicated by the fact that the value of z calculation of 5.41 is greater than the value of z table of 1,65. Therefore, it is suggested that adolescents practice jogging as a means of reducing of stress level when experiencing premenstrual syndrome.</p>
<hr/> <p>Info Artikel</p> <p>Article history: Diterima: 13 Januari 2022 Terbit: 20 Januari 2022</p>	<hr/> <p>ABSTRAK</p> <p>Masa Remaja merupakan masa peralihan, dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan merupakan periode kehidupan, periode kehidupan yang paling banyak konflik pada diri seseorang. Salah satu perubahan yang terjadi pada remaja khususnya remaja putri adalah perubahan pada seksualitas. Perkembangan organ seks bagi remaja putri ditandai dengan adanya sindrome pramenstruasi disertai dengan perasaan tidak enak bagi yang mengalaminya terutama stress. Jogging termasuk olah raga yang murah meriah dan biasa dilakukan oleh siapapun. Namun, mempunyai manfaat begitu besar bagi kesehatan tubuh terutama menurunkan tingkat stress namun belum ditemukan efektivitas dalam menurunkan tingkat stress. Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimental untuk mengetahui penurunan tingkat stress pada remaja yang mengalami sindrome premenstruasi yang diberikan olahraga jogging. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 40 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan <i>accidental sampling</i>. Instrumen pengumpulan data dengan menggunakan pedoman kuesioner dan wawancara. Data berupa tingkat stress di analisis menggunakan uji <i>wilcoxon match pairs</i> dengan tingkat kesalahan 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan penurunan tingkat stress sesudah diberikan olahraga jogging, terbukti dari nilai z hitung sebesar 5,41 lebih besar dari nilai z table 1,65. Oleh karena itu remaja dapat memilih olahraga jogging sebagai salah satu cara untuk menurunkan tingkat stress pada saat sindrome premenstruasi.</p> <hr/> <p><i>This is an open access article under the Lisensi Creative Commons Atribusi- BerbagiSerupa 4.0 Internasional</i></p> 

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan suatu masa dimana individu berkembang pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksualitas sampai mencapai kematangan seksualitas, individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa (Sarlito, 2004)

Salah satu perubahan yang terjadi pada remaja khususnya remaja putri adalah perubahan pada seksualitas. Menstruasi pada remaja biasanya dimulai antara umur 10 dan 16 tahun, menstruasi

berlangsung kira-kira sekali sebulan sampai wanita mencapai usia 45 – 50 tahun. Panjang siklus dapat bervariasi pada satu wanita tergantung pada berbagai hal, termasuk kesehatan fisik, emosi, dan nutrisi wanita tersebut (Mappiare,2007)

Keluhan-keluhan yang dirasakan seperti rasa cemas, depresi, suasana hati yang tidak stabil, kelelahan, penambahan berat badan, pembengkakan, sakit pada payudara, kejang dan nyeri punggung yang dapat timbul sekitar 7-10 hari sebelum datangnya haid dan memuncak pada saat haid timbul (Bardosono, 2006).

Berdasarkan data yang diperoleh oleh Departemen Kesehatan tahun 2014 tentang prevalensi premenstruasi sindrom di Indonesia, diperoleh hasil sebanyak 40% wanita Indonesia mengalami premenstruasi sindrom dan sebanyak 2-10% mengalami gejala berat. Sedangkan pada pelajar SMA di Indonesia didapatkan bahwa sindrom pre-menstruasi merupakan yang paling banyak dialami (75,8%) dari berbagai jenis gangguan menstruasi (Aprilyandari, 2018)

Berdasarkan study pendahuluan yang dilakukan di Madrasah Aliyah Al Badriyah Lombok Timur, dari 125 siswi yang sudah mengalami menstruasi, sebanyak 95 siswi yang Mengalami sindrome premenstruasi setiap bulanya Dengan gejala Perut kembung, nyeri payudara Sakit kepala, nyeri panggul, Nafsu makan bertambah jerawat Sakit pinggul, sakit pinggang, kelelahan, perubahan suasana hati, suka marah atau kehilangan control.

Menurut Mutohir dan Maksun, 2007 untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran seseorang harus melakukan aktivitas olahraga yang rutin setidaknya 3 kali dalam seminggu dengan durasi selama 20-45 menit dan dengan intensitas olahraga yang ringan. Jogging termasuk olah raga yang murah meriah dan biasa dilakukan oleh siapapun, namun mempunyai manfaat begitu besar bagi kesehatan tubuh, khususnya olah raga otak (Tjoko, 2004)

2. METODEOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pra-eksperimen (Sugiyono, 2010). Menggunakan rancangan *One Group pretest posttest Design*. populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang mengalami Sindroma premenstruasi di MA AL Badriyah Rarang Lombok Timur. Sampel dalam peneliti ini menggunakan *Acidental sampling*.

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Match pairs* pada taraf signifikan 5% (Sugiono,2010) Data primer didapatkan berdasarkan hasil kuesioner menggunakan indikator stress (Hidayat, 2009). Diberikan perlakuan berupa olah raga jogging selama 3 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 30 menit.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

1. Data umum

Karakteristik Responden Berdasarkan umur

Tabel 1. Distribusi responden Berdasarkan Umur

No.	Umur	Frekuensi	Persentase(%)
1	15-16 Tahun	11	27,5
2	17-18 Tahun	29	72,5
Total		40	100

Berdasarkan tabel 1.1 diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yaitu berumur 17-18 tahun sebanyak 29responden (72,5%), berumur 15-16 tahun sebanyak 11 responden (27,5%).

2. Data Khusus

a. Identifikasi Tingkat Stress Pada Remaja Yang Mengalami Sindrome Premenstruasi Sebelum Diberikan Olahraga Jogging sesuai dengan tabel 4.2 dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Pada Remaja Yang Mengalami Sindrome Premenstruasi Sebelum Diberikan Olahraga Jogging.

Tingkat Stres Pada Remaja yang Mengalami Sindrome Premenstruasi	Sebelum Diberikan Olahraga Jogging (Pre-Test)	Porsentase (%)
Tingkat Stres Sedang	35	87,5%
Tingkat Stres Rendah	5	12,5
Tidak Stres	-	-
Total	40	100%

Sumber: Data frimer (diolah)

Berdasarkan tabel 4.2 tingkat Stress sebelum diberikan olahraga jogging untuk sampel paling banyak pada kategori sedang yaitu 35 responden (87,5%).

- b. Identifikasi tingkat stress pada remaja Yang mengalami sindrome premenstruasi Sesudah diberikan olahraga joggingsesuai dengan tabel 2.3 dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi tingkat stress pada remaja yang mengalami sindrome premenstruasi sesudah diberikan olahraga jogging

Tingkat stress pada Remaja yang mengalam1 sindrome premenstruasi	Setelah Diberikan Olahraga Joging (Post-Test)	Porsentase (%)
Tingkat Stres Sedang	1	2,5%
Tingkat Stres Rendah	3	7,5%
Tidak Ada Stres	36	90%
Total	40	100%

Sumber: Data Primer (diolah)

Berdasarkan tabel 4.3 tingkat stress setelah diberikan olahraga jogging yaitu 90 % pada kategori tidak ada stress

Dari hasil perhitungan analisa statistik dengan wilcoxon match pairis test didapatkan nilai zhitung sebesar -5,41.

3.2.Pembahasan

Dari penelitian yang dilakukan berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang (87,5%) dilihat dari indikator stres pada saat pre-test dengan kondisi responden mengalami peningkatan tekanan darah yaitu rata-rata 130/70MmHg, mengalami peningkatan denyut nadi yaitu 95/Menit, mengatakan cemas, emosional, perubahan nafsu makan, keletihan, telapak tangan berkeringat tangan dan kaki dingin, gelisah, sakit pinggul,sakit pinggangkesulitan untuk tidur atau sering terbangun saat tidur, dan perubahan suasana hati.Dari ciri – ciri yang timbul merupakan tanda tanda seseorang mengalami stress yang dilihat dari indikator stress (Nursalam, 2009)

Setelah diberikan perlakuan olahraga jogging tiga kali dalam seminggu selama 30 menit dengan cara pemanasan terlebih dahulu kemudian berlari pelan pelan atau berjalan santaikelebihan keluhan yang dirasakan sebelum perlakuan olahraga joging berkurang dengan kondisi responden tidak mengalami peningkatan tekanan darah dengan tekanan darah normal yaitu 120/70 MmHg,denyut nadi normal yaitu 80x/Menit rasa cemas, rasa emosional berkurang, tidak merasa letih, sakit pinggul,sakit pinggang dan bisa tidur nyaman tidak lagi sering terbangun seperti biasanya.

Sesuai dengan teori (Nursalam, 2009).Stress merupakan suatu ketidak seimbangan diri/jiwa dan realitas kehidupan setiap hari yang tidak dapat dihindari perubahan yang memerlukan penyesuaian Sering dianggap sebagai kejadian atau perubahan negatif yang dapat menimbulkan stres, seperti timbulnya beberapa penyakit, sehingga diperlukan kondisi fisik dan mental yang baik untuk menghadapi dan mengatasi serangan stres tersebut.

Berolahraga jogging dapat membantu relaksasi dan tidur dimalam hari sehingga dapat menurunkan stress (Maulana, 2008).

Setelah dilakukan analisadata menggunakan rumus Wilcoxon match pairs test didapatkan nilai z hitung sebesar-5,41. Nilai z hitung yang diperoleh dalam penelitian lebih

besar dari pada nilai z-tabel yaitu $-5,41 > 1,65$. jadi ada perbedaan penurunan tingkat stres setelah diberikan perlakuan olahraga jogging pada remaja yang mengalami syndrome premenstruasi sebelum dan sesudah pemberian olahraga jogging.

Kebiasaan olahraga yang kurang dapat memperberat premenstrual syndrome, karena aktifitas fisik dapat meningkatkan endorphin, menurunkan estrogen dan hormon steroid lainnya, meningkatkan transportasi oksigen dalam otot, mengurangi kadar kortisol, dan meningkatkan keadaan psikologis Andriani, 2018)

Olahraga jogging yang teratur, pijat perut, mandi air hangat, suplemen vitamin, dan modifikasi diet dapat membantu mengatasi stres saat syndrome pre menstruasi (Mason, 2007).

4. KESIMPULAN

Tingkat stress responden sebelum diberikan olahraga jogging yaitu tingkat stress sedang, sesudah diberikan olahraga jogging terjadi penurunan stres dari stress sedang ke stress ringan dan tidak stress.

Analisis penurunan tingkat stres pada remaja sebelum dan sesudah olahraga jogging dengan menggunakan Uji Wilcoxon match pairis test dan menunjukkan nilai z hitung yang diperoleh lebih besar dari z table yaitu $(5,41 > 1,65)$ jadi hipotesa H_a diterima dan didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat stress secara signifikan pada remaja yang mengalami syndrome pre menstruasi.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, Hawari, 2000. *Gangguan Haid Pada Remaja Dan Dewasa* Jakarta: FKUI
- Andriani, "Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Usia 15-16 Tahun," Skripsi Poltekkes Kesehatan Kendari, pp. 1–85, 2018
- Aprilyandari. (2018). *Sindrom Terhadap Penanganan Premenstruasi Sindrom Di Smp Negeri 3 Gamping*
- Arikunto, Suharni. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktikum*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bardosono.S. (2006). *Gizi sehat untuk perempuan*. Jakarta: FKUI
- Bobak, M & Irene et., al. (2004). *Keperawatan Maternitas*, Edisi 4, Jakarta: EGC.
- Chandranita, I.A.M, Fajar, I.B.G, Gede, I.B, 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : EGC.
- Djoko Pekik Irianto. (2007). *Panduan Gizi Lengkap untuk Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Hawari, Dadang. 2001 *manajemen stres, dan defresi*, Jakarta: FKUI
- Hidayat, A.A. 2009. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Manuaba Ida bagus Gde, (2005). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga berencana untuk Pendidikan Bidan*. EGC
- Mappiare Andi. 2007. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Mason, Mark. 2007. *Critical Thinking and Learning*. Journal Compilation Philosophy of Education Society of Australasia
- Maulana, R. 2008. *Hubungan Karakteristik Wanita Usia Produktif dengan Premenstrual Syndrome (PMS) di PoliObstetri dan Gynekology RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh*.
- Nadiana. 2010. *siklus menstruasi pada wanita remaja*. Jakarta: EGC
- Nursalam. 2009. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrumen Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep proses dan Praktik Edisi 4 Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Sarlito Sarwono W. 2004. *Psikologi Remaja*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suparyanto. (2009). *Stress dan Pencegahannya*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sugiyono, 2010. *Statistik Untuk Penelitian*. Cet ke-16. Bandung: Alfabeta